Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №1»

Физкультурно-оздоровительный проект

«Знакомство с гольфом»

Разработали:
старший воспитатель Тординава Юлия Николаевна,
инструктор по ФК I квалификационной категории
Сарафанова Ирина Александровна

г. Приозерск
2018 год

Обоснование необходимости разработки проекта «Знакомство с гольфом»

Гольф - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, с успехом развивается как во многих регионах России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения шотландских пастухов превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Занятия гольфом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – общей выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: концентрация внимания, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и гольф клубам.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости попадания в лунку, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности гольфа создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Цель проекта: формирование начальных представлений о виде спорта **(гольф).** Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений на развитие координации и гибкости, формирование опорно-двигательной системы организма. Гармоничное развитие физических и духовных сил**.**

Задачи проекта:

1. Обучающие:

- дать необходимые знания в области истории и правил гольфа – как игры более чем с 600 – летней эволюцией развития;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить воспитанников технике и стратегии гольфа;
- сообщить и закрепить специальных знаний по игре в гольфе.

2. Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств: взрывной силы, быстроты одиночного движения, гибкости, общей выносливости посредством игры в гольф;
- формировать навыки самостоятельных занятий гольфом во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности детей: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, соблюдение этикета, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- содействовать в самоопределении, социальной адаптации;
- формировать духовно-нравственные качества личности;
- формировать позитивное мировосприятие, внутреннюю культуру личности.

Средства обучения и воспитания дошкольников в рамках данного проекта учитывают образовательные потребности воспитанников, формируют у участников проекта потребность к здоровому образу жизни, познавательной активности. Применение информационно - коммуникационных технологий, привлечении электронных образовательных ресурсов, интернет ресурсов делают его более полным по содержанию и современным по форме передачи данных. Использование данных инновационных инструментов - это инновации данного проекта.

Вид проекта: физкультурно - оздоровительный, познавательный, игровой.

Сроки реализации проекта: 1 год

Участники, партнеры проекта: педагогические работники, воспитанники учреждения и их родители (законные представители), социальные партнеры: представители общественной организации "Региональная спортивная Федерация гольфа Ленинградской области".

Этапы реализации проекта:

1 этап - подготовительный

Задача этапа: подготовить специалистов к реализации поставленных задач через просмотр видео презентаций, мастер – классов, вебинаров, чтение специальной литературы и т.п.

2 этап – практическая деятельность

Задачи этапа: формировать начальные представлений о виде спорта (гольф), приобрести опыт в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений на развитие координации и гибкости.

3 этап – итоговый

Задачи этапа: обобщить опыта и определить результаты практической деятельности.

Ожидаемые результаты проекта:

Будут знать:

- Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Правила игры в гольф;
- Правила охраны здоровья и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Правила проведения соревнований.

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для гольфа;

- Овладеют основами техники гольфа.

Формы работы по реализации проекта:

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях.

1 этап: Подготовительный

- Изучение истории возникновения гольфа, истории возникновения мейджоров, истории Российского гольфа.
- Изучение параметров оборудования и мировые стандарты: клюшек, мяча, типов гольф-полей, форма игроков. Характеристики клюшек и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударная поверхность. Подбор клюшек по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости, длине, грину. Мячи. Обувь.
- Получение знаний и соблюдение правил техники безопасности при игре в гольф. Общая характеристика спортивного травматизма. Правила поведения в спортзале при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся. Гольф-травмы и причины травматизма. Оказание первой помощи при ушибах, травмах. Изучение роли и функции тренера при проведении учебно-тренировочных занятий.
- Изучение и соблюдение правил поведения в спортивном зале. Инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при игре в гольф.
- Изучение видов и групп мышц, участвующих в игре, их свойства, профилактика перегрузки, ущемления, переохлаждения, питье и питание игрока в гольф. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Влияние разминки на состояние организма.
- Роль и влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях гольфом, гольф-этикет. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, гольф-клюшек.
- Правила игры в гольф. Организация соревнований.

2 этап: Практическая деятельность

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Упражнения для воспитания силовых способностей

На этих этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 1 кг; набивные мячи до 1 кг и др.

✓ *Упражнения с преодолением собственного веса:*

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полу приседе, ноги широко расставлены – стоять в «статике» до появления утомления.
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

✓ *Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):*

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой в сторону;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

✓ *Упражнения с гантелями (вес до 1 кг):*

- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в плоскости удара – левая – замах + мах, правая – замах + мах.

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх - сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, «складывание» кисти.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

- прыжки: на месте, в стороны, вперед - назад.
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, лягушка.
- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

✓ *Быстрота реакции:*

- удары двумя руками поочередно в боксерскую грушу с максимально возможной скоростью.
- бег на месте =10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- прыжки в стороны –максимально быстро.
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

✓ *Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:*

- бег на 3,6, 10,20,30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения);
- 3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;

- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- всевозможные подбивания мяча клюшкой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями

Упражнения для воспитания гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с клюшкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;

<u>Варианты упражнений для круговой тренировки</u>

Вариант № 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием+3 патта с 2м.
2. Прыжки «кенгуру» + 3 чипа с 10м.
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться + 5 ударов 8-кой в сетку.

4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище + 3 удара драйвером в сетку.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться + 3 патта с 1м.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч +5 ударов вудом в сетку.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот + 3 чипа с 15м.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант № 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Впрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге) + 5 ударов сэнд-вэджем в сетку.
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен + 5 паттов с 1м.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе+5 ударов вудом в сетку.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке) + 5 чипов с 10 м в лунку.
8. Отталкивания от стены двумя руками + 5 паттов с 2 м.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке+5 ударов гибридом в сетку.

Вариант № 3

1. Прыжки в стороны максимально быстро.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед + 5 паттов с 1м.

3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3 - 4 м + 5 ударов 8-кой айроном в сетку.
5. 10 ударов драйвером в сетку.
6. Прыжки в полу приседе + 5 паттов с 3м.
7. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднимание ног и туловища из положения лежа на спине + 5 ударов вудом в сетку.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток + 5 паттов с 5м.

Воспитательная работа

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям гольфом и формирование положительного настроя на тренировочную деятельность. К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В процессе психологической подготовки у юных гольфистов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»; высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовывать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;

- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

В работе с юными гольфистами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей, в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у юных гольфистов.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру. Тренер должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с обучением технике и воспитанием физических качеств и т.д.

Успешность воспитательного процесса юных гольфистов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, т.е. стремиться к расширению круга интересов своих учеников, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера. К таким качествам относится целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д. Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание

трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств.

Стойкость - одно из важнейших качеств, необходимых гольфистам.

Материально- техническое оснащение проекта

Для занятий по проекту требуется:

1. *Гольф-поле, драйвинг-рендж и спортивный зал.*
2. *Гольф инвентарь и оборудование:*

- Гольф клюшки и мячи на каждого обучающегося.
- Набивные мячи.
- Перекладины для подтягивания в висе.
- Скакалки для прыжков на каждого обучающегося.
- Секундомер.
- Гимнастические скамейки.
- Мягкие мячи.
- Сетки для гольфа.
- Гимнастические маты.
- Гимнастическая стенка.
- Напольные лунки.
- Маты для ренджа.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Николов А.Л, Федоров Е.Н. Азбука гольфа, изд-во Звезда Петербурга, 2013 год,
2. Жеребко Д.С. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11классов образовательных учреждений на основе вида спорта -гольф. Москва, 2011 год,
3. Модифицированная образовательная программа «Настольный теннис» г.Всеволожск 2010 год,
4. Журнал GolfDigest, издательский дом «ГОЛЬФ Медиа»,
5. Электронные интернет – ресурсы.