



МАСТЕР КЛАСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Тема: Формирование первичных навыков игры в гольф

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: СПОРТЗАЛ

- **Инвентарь:** обучающее SNAG оборудование

ЦЕЛИ ЗАДАЧИ:

- Создание условий для развития личностных, метапредметных и предметных результатов освоения программы, формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Привлечение детей и подростков к занятиям гольфом и мини-гольфом, развитие заинтересованности в систематических занятиях, стремление освоить различные технические действия в гольфе, укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей

ОБУЧАЮЩЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ

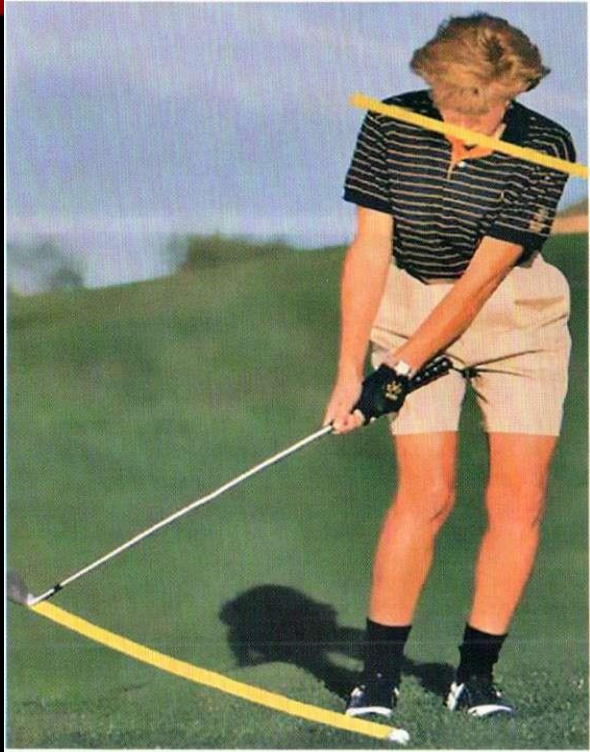


ХВАТ В ГОЛЬФЕ



- 1 Не ужесточайте хват во время совершения восстановительных ударов по мячу, попавшего в раф (специальный участок с высокой травой).
Расположите ваши ладони внутрь, напротив друг друга.
Возьмите клюшку левой рукой так, как будто вы здороваетесь ею с кем-либо.
- 2 Возьмите клюшку правой рукой ниже левой. То есть, ближе к головке клюшки.
С этой позиции, расположите мизинец правой руки сверху между указательным и средним пальцами левой руки.
Слегка переместите правую руку вверх по клюшке, так чтобы не было зазора между вашими руками.
- 3 Этот тип хвата обеспечивает баланс между управлением клюшкой и необходимым расстоянием и идеально подходит для игроков со средним размером рук.

ВИДЫ УДАРОВ ЧИП; ПИТЧ; ПАТТ



Патт так называется «катящийся» удар, выполняемый на грине. Чип это невысокий короткий удар, после которого мяч катится на относительно большое расстояние. Обычно чип используют вблизи грина. Питч не далекий удар с высокой траекторией. После него мяч почти не катится.

МЕДИЦИНСКИЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ТРЕБОВАНИЯ

- Для занятий гольфом и мини-гольфом практически не имеется медицинских противопоказаний.
- Единственным медицинским противопоказанием для занятий гольфом, особенно при ранней специализации, является сколиотическая деформация позвоночника.
- Для занятий мини-гольфом медицинские противопоказания отсутствуют.

В РЕЗУЛЬТАТЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ГОЛЬФОМ РАЗВИВАЮТСЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА, СПЕЦИФИЧЕСКИЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ И АЭРОБНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ.

- Гольф относится к индивидуальным игровым видам спорта, видам спорта с асимметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, видам спорта с ограничениями условий поражения цели, видам спорта с малой статической и динамической нагрузкой на сердечно-сосудистую систему. Индивидуальность заключается в том, что игра в гольф происходит без контактного противодействия сопернику.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

