

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения
гольфа группы НП-2 в количестве 11 человек на период с 20.04.по
26.04.2020г

Тренер Нортенко Я.О.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Изучение пункта правил мини-гольфа Просмотр и изучение видео урока (1 час)		
Подготовительная часть		
Бег на месте Стретчинг	3мин 15 мин	
Основная часть		
Мостик Скручивание с поворотами Упражнение для мышц спины(диагональные подъемы рук и ног) Скручивание Подъем прямых ног «Корзинка» Статика Подъем на носки Отжимания от пола Приседания	30x4 30x4 24-30x4 21-30x3-4 21-30x4 21-30x4 1мин x 4 25-30x4 10-15x4 10-15x4	Выполнять медленно и плавно. Выполнять в среднем темпе Подъемы выполнять плавно и не поднимать туловище. Не поднимать голову Пятки не должны касаться пола Выполнять медленно и плавно Лопатки должны быть прижаты к стене, спина прямая В среднем темпе, опускаться максимально низко, подъем максимально вверх. Делать в правильном темпе Спина должна оставаться прямой, темп медленный.
Заключительная часть		
Стретчинг Общее время занятия	10 мин 100-120 мин	

Недельная тренировочная нагрузка группы – 9 часов