

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения гольфа группы ТЭ-2 в количестве 6 человек и группы НП-2 в количестве 11 человек на период с 30.03.20 по 05.04.20.

группа ТЭ-2:

пн, ср, пт — офп

вт, чт, сб — просмотр одного видео урока, изучение одного пункта правил мини-гольфа.

группа НП-2:

пн, пт — офп

ср, сб — просмотр одного видео урока, изучение одного пункта правил мини-гольфа.

<https://www.youtube.com/user/AntonGolfPro> — видеоуроки по гольфу.

ОФП

1. Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях, руки вдоль туловища. Поднимать таз вверх, медленно, опускать вниз, но не касаясь ягодицами пола, каждый третий задерживать в верхней точке до счета "три". 30 раз, 4 подхода. Нюанс: поднимать вверх максимально, движения плавные, не резкие. Таких подходов- четыре. Между подходами 2мин отдых.
2. Лёжа на спине, ноги согнуты. Руки вдоль туловища ладонями вверх, отрывать лопатки от пола, боковыми мышцами пресса тянуться к внешней стороне стопы (к пяткам) ладонями. 30 раз, 4 подхода. Между подходами 1 минута отдых.
3. На животе лёжа, левую руку под лоб, правая вытянута вперед. Подъем правой руки и левой ноги одновременно, каждый третий подъем удерживать вверху до счёта "три". Затем наоборот. 24-30 раз в подходе. По 4 подхода на каждую сторону. Между подходами минута отдых. Нюанс: подъемы выполнять плавно при этом не отрывать туловище от пола.
4. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на груди. Делать легкое скручивание отрывая лопатки от пола мышцами пресса, каждое третье

удерживать вверху до счета три, 21-30 раз, 3-4 подхода. Должен чувствоваться легкий спазм от напряжения.

5. Кисти ладонями вниз положить под ягодицы лёжа на спине, ноги вытянуть, подъем прямых ног. В упражнении важно не касаться пятками пола при движении ногами вниз. Каждое третье опускание необходимо удерживать ноги внизу не касаясь пола до счета 3. 21-30 раз, 4 подхода.

6. Лёжа на животе вытянуть руки вдоль пола над головой. Подъем рук и ног одновременно (корзинка). Медленно и плавно. 25-30 раз, 4 подхода. Если тяжело, то руки под подбородок ладонями вниз.

7. Статика. Сесть к стене, ноги в коленях согнуты под 90 градусов, лопатки прижаты к стене, руки вниз. Сидеть 1 минуту (как на стуле). 4 подхода, между подходами минута отдых.

8. Икры. Найти возвышенность, встать на нее носком правой или левой ноги, опускание и подъем (нога в колене не сгибается) за счёт икроножных мышц. 25-30 подъемов на каждую ногу, 4 подхода. Нюанс: опускаться максимально низко, подниматься максимально вверх. Полная амплитуда.

9. Отжимание от пола. Медленно опускаться на три счёта, подъем на два счета. 10-15 раз (по самочувствию). 4 подхода.

10. Приседания. Спина прямая, приседание на четыре счета, подъем на три. 15-20 раз, 4 подхода.