

План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения  
гольфа группы ТЭ-1с2 в количестве 10 человек на период с 02.02.по  
06.02.2022г.

Тренер Левушкин М.С.

Дата проведения тренировки по расписанию	02.02.2022	
Группа/ФИО спортсмена(ов)	ТЭ 1 с2 / Березин Э.И. Знаменский В.А. Жуков С.А. Гонта М.И. Новожилов Ю.А. Петров Д.М. Марголина А.Л. Марголин И.Л. Тернавская В.А. Кангасниemi Л.К.	
Этап спортивной подготовки	ТЭ-1с2	
Направленность тренировки	Развитие скоростных качеств и взрывной силы	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	6 кв/м	
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>		
1. Введение в тему урока	5 мин	<b>Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений</b>
<b>2. Основная часть</b>		
1. ОРУ 2. Челночный бег 3. отжимания с хлопком 4. прыжки на пьедестал высотой 40 см 5. скакалка	1. 5 мин 2. 1*2/1*4/1*6 3. 3*10 4. 3*20 5. 3*1 мин 6. 3 цикла	<b>Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений</b>
<b>3. Заключительная часть</b>		
Ходьба по периметру, восстановление.	10 мин	<b>Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений</b>

Дата проведения тренировки по расписанию	03.02.2022	
Группа/ФИО спортсмена(ов)	ТЭ-1 с2 / Березин Э.И. Знаменский В.А. Жуков С.А. Гонта М.И. Новожилов Ю.А. Петров Д.М. Марголина А.Л. Марголин И.Л. Тернавская В.А. Кангасниемеи Л.К.	
Этап спортивной подготовки	ТЭ-1 с2	
Направленность тренировки	Развитие силы	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Площадь 5 м/кв, турник, перекладины	
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка)</b>		
1. ОРУ 2. Скакалка	10 мин 3 по 20 сек.	Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений
<b>2. Основная часть</b>		
1. Подтягивания 2. Пресс 3. Отжимания 4. Приседы	1.- 3 по 10 раз 2.- 3 по 25 раз 3.- 3 по 15 раз 4.- 3 по 20 раз	Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений
<b>3. Заключительная часть</b>		
1. Активная ходьба, восстановление дыхания 2. Растяжка	1.- 5 мин 2.- 15 мин	Соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений

Тренер

\_\_\_\_\_/Левушкин М.С./  
(подпись) (ФИО)