План дистанционных тренировочных занятий для занимающихся отделения гольфа группы НП-2 в количестве 11 человек на период с 18.05. по 24.05.2020г.

Тренер Нортенко Я.О.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические
		рекомендации
Изучение пункта правил мини-гольф Просмотр и изучение видео урока (1ч	•	
Подготовительная часть		
Бег на месте	3мин	
Стретчинг	15 мин	
	Основная ча	СТЬ
Мостик	30x4	Выполнять медленно и плавно.
Скручивание с поворотами	30x4	Выполнять в среднем темпе
Упражнение для мышц		Подъемы выполнять плавно и не поднимать
спины(диагональные подъемы рук и ног)	24-30x4	туловище.
Скручивание	21-30x3-4	Не поднимать голову
Подъем прямых ног	21-30x4	Пятки не должны касаться пола
«Корзинка»	21-30x4	Выполнять медленно и плавно
Статика	1мин х 4	Лопатки должны быть прижаты к стене,
		спина прямая
Подъем на носки	25-30x4	В среднем темпе, опускаться максимально
		низко, подъем максимально вверх.
Отжимания от пола	10-15x4	Делать в правильном темпе
Приседания	10-15x4	Спина должна оставаться прямой, темп
r · · · · · · ·		медленный.
3a.	и ключительная	
Стретчинг	10 мин	
Общее время занятия	100-120	
· •	мин	
Недельная тренировочная нагрузка		
группы – 9 часов		
r) ,		