

А.Н. КОРОЛЬКОВ

75.59
К 68

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОЛЬФЕ

Рекомендовано Научно-методическим советом по физической культуре Министерства образования и науки Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, осваивающих образовательную область «Физическая культура и спорт».



**ОЛИМПИЙСКАЯ
СТРАНА**

ПРОГРАММА СОДЕЙСТВИЯ РАЗВИТИЮ
МАССОВОГО СПОРТА



**АССОЦИАЦИЯ ГОЛЬФА
РОССИИ**

А.Н. КОРОЛЬКОВ

СОДЕРЖАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОЛЬФЕ

Учебное пособие



Рекомендовано Научно-методическим советом по физической культуре Министерства образования и науки Российской Федерации в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, осваивающих образовательную область «Физическая культура и спорт».

Москва, 2016 г.

УДК 796.352
ББК 75.570
К68

Рецензенты:

Доктор педагогических наук, доцент, мастер спорта И.А. Сабирова
Доктор педагогических наук, профессор А.П. Стрижак

Корольков А.Н.

Содержание спортивной подготовки в гольфе: учебное пособие
/ А.Н. Корольков. – М.: Эдитус, 2016. – с. 144.

ISBN 978-5-00058-439-2

Учебное пособие «Содержание спортивной подготовки в гольфе» предназначено для студентов институтов физической культуры и спорта, тренеров-преподавателей, преподавателей физической культуры и педагогов дополнительного образования



УДК 796.352
ББК 75.570

ISBN 978-5-00058-439-2

© Корольков А.Н.
© Оформление.
Издательство «Эдитус», 2016.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
1. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ.....	16
3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	20
4. ТЕХНИКО–ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	33
5. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	44
6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....	78
7. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА	90

8. ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ В ГОЛЬФЕ. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЕ И ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ	96
9. СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.....	104
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	136
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	138