9-ТИ НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ХОДЬБЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2-3 КУРСОВ УНИВЕРСИТЕТА.

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 03.12.2020

Занятие №11

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.  
Задача: привитие навыков активной ходьбы.  
Общие замечания:  
Полноценная прогулка заставляет сердце работать сильнее и быстрее. Ритм сердечных сокращений и объем перекачиваемой крови во время ходьбы увеличивается. А кровь несет кислород ко всем мышцам, тканям и органам. Главные принципы оздоровительной ходьбы - систематичность и постепенность. В идеале заниматься ходьбой желательно ежедневно, раз за разом увеличивая дистанцию.

Оптимальный темп ходьбы для людей с заболеваниями сердца и сосудов - средний (3-4 км/ч или 70-90 шагов в минуту). В медленном темпе (2,5-3 км/ч, 60-70 шагов в минуту) должны ходить те, кто подверженным приступам стенокардии. Быстрая или тренировочная ходьба (4-5 км/ч, 90-110 шагам в минуту) показана лишь людям, не имеющим проблем со здоровьем.

План Занятия №11 (вторая неделя программы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (14 мин)  Разминка | Комплекс упражнений на различные группы мышц. | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 1. мин. | |
| 1. Разминка мышц шеи и головы. | Наклоны, повороты головы направо и налево, вращения головы по часовой стрелке против. | 4 мин. | 4 серии по 10 повт. |
| 2. Разминка мышц туловища и спины. | Ноги на ширине плеч. Наклоны туловища попеременно налево, направо, вперед, назад. Руки над головой или на поясе. | 4 мин. | По 10 повт., 4 серии |
| 3. Разминка мышц бедра. | Ноги на ширине плеч. Глубокие приседания, руки перед собой. | 2 мин. | 20 повт., 3 серии. |
| 4. Разминка различных мышц ног. | Бег на месте с высоким подниманием бедра, с захлестом ног назад | 4 мин. | По 20 повт., 4 серии. |
| Пауза, переход к основной части. -1 мин. | | | |
| Основная часть ( 20 минут) | 5. Бег | Темп легкий 5-6 км/час. | 90 сек. | Чередование 20 мин. |
| 6. Ходьба |  | 120 сек. |
| Пауза | Питье воды. | 1 мин | - |
| Заключит. часть  (10 мин) | 7. Комплекс упражнений на растяжку и восстановление. |  | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 44 МИНУТЫ | | | | |