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

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 18.11.2020

Занятие №2

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.

Задача: привитие навыков активной ходьбы.  
Общие замечания:  
Бег или ходьба? Многое зависит от того, какие цели стоят перед вами. Если нужно побыстрее похудеть, бег окажется эффективнее - из-за большего расхода калорий. Но если важно сохранить мотивацию к физическим нагрузкам, то желательно, чтобы они доставляли удовольствие, а это, конечно – ходьба.  
По поводу сохранения мотивации: существуют обоснованные сомнения в целесообразности шагомеров, фитнес-браслетов и строгого самоконтроля для непрофессиональных спортсменов. Если вы знаете, что «для здоровья» надо гулять — вы гуляете и получаете удовольствие от прогулок. Но если вы озадачены тем, чтобы пройти 10 тысяч шагов, а вернувшись с прогулки, видите на дисплее браслета цифру 5000 (например), то вы чувствуете себя неудовлетворенным. Основная проблема современного цифрового общества заключается, что оцифрованное человечество утрачивает внутреннюю мотивацию и отучается получать удовольствие от процесса.

План Занятия №2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (13 мин)  Разминка | Комплекс упражнений на различные группы мышц. | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 1. мин. | |
| 1. Растяжка икроножных мышц. | Упор руками в стену, одну ногу отводим назад, при этом на второй ноге слегка приседам. | 7 мин. | 20 повт. для каждой ноги |
| 2. Разминка задней поверхности бедра. | Вытягиваем одну ногу вперед и кладем ее на стул. Делаем наклоны туловища к этой ноге. | 3 мин. | 20 повт. |
| 3. Разминка передней части бедра. | Стоя на одной ноге, вторую руками подтягиваем к ягодицам | 3 мин. | 20 повт. |
| Пауза | Питье воды. | 1 мин | - |
| Основная часть ( 40 минут) | 4. Оздоровительная ходьба | Скорость 4-6 км в час или 90-130 шагов в минуту | 40 мин. | - |
| Пауза | Питье воды. | 1 мин | - |
| Заключит. часть  (10 мин) | 5. Комплекс упражнений на растяжку и восстановление. |  | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 63 МИНУТ | | | | |