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

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 23.11.2020

Занятие №3

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.  
Задача: привитие навыков активной ходьбы.  
Общие замечания:  
Выбор обувиПодбирать кроссовки для ходьбы необходимо с учетом множества параметров. Кроссовки для ходьбы во многом отличаются от беговых. Обувь для ходьбы должна быть гибкой, со специальными ортопедическими элементами, которые будут защищать ногу во время движения. К таким элементам обуви относятся: плотная толстая подошва, высокая жесткая пятка и высокие края для фиксации голеностопа. Если подошва у кроссовок слишком тонкая, к концу дистанции в ногах будет ощущаться сильное давление, а стопа чувствовать каждый камень. Помимо этого, если ходить с тонкой подошвой кроссовок, ноги быстро начинают болеть в обуви.

Для прогулок по дистанции на пересеченной местности необходимо подбирать кроссовки с амортизационными элементами, которые будут гасить удары при движении. Стельки внутри обуви должны извлекаться и обладать хорошей влагопроницаемостью. На качество шнурков кроссовок также надо обратить внимание – они не должны самопроизвольно развязываться.

Правильно выбранные кроссовки будут придавать ощущение легкости во время ходьбы по дистанции и не вызывать дискомфорта. Неправильный выбор кроссовок может привести ко многим проблемам со здоровьем – болям в спине, мозолям, плоскостопию и варикозу.

План Занятия №3 (первая неделя программы)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методические  указания | Дозировка | |
| Время | Кол-во повторений |
| Подготов. часть  (15 мин)  Разминка | Комплекс упражнений на различные группы мышц. | Подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей нагрузке. | 1. мин. | |
| 1. Разминка мышц ног и ягодиц. | Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Спина прямая. Глубокие приседания. | 4 мин. | 4 серии по 8 повт. |
| 2. Разминка задней поверхности бедра. | Ноги на ширине плеч. Захлест и сгиб задней ноги в коленном суставе на 90 градусов. | 3 мин. | 20 повт. на каждую ногу. |
| 3. Разминка передней части бедра. | Фронтальная стойка, ноги шире плеч. Сгибание задней ноги в колене до угла 90 градусов. | 3 мин. | 20 повт. на каждую ногу. |
| 4. Ходьба | Прогулочный темп | 5 мин. |  |
| Пауза, переход к основной части. -1 мин. | | | |
| Основная часть ( 20 минут) | 5. Бег | Темп легкий 5-6 км/час. | 60 сек. | Чередование 20 мин. |
| 6. Ходьба |  | 90 сек. |
| Пауза | Питье воды. | 1 мин | - |
| Заключит. часть  (10 мин) | 7. Комплекс упражнений на растяжку и восстановление. |  | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 45 МИНУТ | | | | |