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

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 24.11.2020

Занятие №4

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.  
Задача: привитие навыков активной ходьбы.  
Общие замечания:  
**Как рассчитать нагрузку.**Если занятия ходьбой проводятся с учетом всех правил и анализом ошибок, они будут приносить только пользу. Подбирать программу тренировок следует с учетом своего физического состояния. Поначалу нужно соблюдать умеренность и не гнаться за высокими результатами, которые показывают профессиональные спортсмены. Начинать следует с небольших прогулок по 3-4 км в день, еженедельно увеличивая дистанцию на 1 км и осуществляя анализ своего самочувствия. Для оптимальной пользы мужчинам рекомендуется ходить около 50 км в неделю, женщинам – 40 км. Первое время ходить нужно, контролируя свой пульс. Если он больше 120 ударов в минуту, желательно снизить темп или продолжительность ходьбы. Бывает, что пульс повышается во время подъема в гору. Это нормально и беспокойств вызывать не должно. А вот боли в мышцах или суставах – плохой признак. Если они появились, нужно сразу прекращать занятия, с плавным переходом на медленный шаг.

План Занятия №4 (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 ( 50 минут) | 5. Оздоровительная ходьба | Скорость 4-6 км в час или 90-110 шагов в минуту | 50 мин. | -  - |
| Пауза | Питье воды. | 1 мин |
| Заключит. часть  (10 мин) | 6. Комплекс упражнений на растяжку и восстановление. |  | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 75 МИНУТ | | | | |