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

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 01.12.2020

Занятие №9

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.  
Задача: привитие навыков активной ходьбы.  
Общие замечания:  
Эксперты Всемирной организации здравоохранения полагают, что взрослые люди в возрасте 18-64 лет должны уделять физической активности умеренной интенсивности 150 минут в неделю (21 минуту ежедневно). В идеале заниматься ходьбой нужно регулярно, не менее 40 – 60 минут. Конечно, заниматься 40 минут подряд без остановки не обязательно. Физическую нагрузку можно

Заменить, например, на четыре десятиминутных променада в течение дня.

План Занятия №9 (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 голеностопного сустава. | Поочередное вращение ступни в левую и в правую сторону. | 3 мин. | 4 серии по 16 повт. |
| 2. Разминка передней поверхности бедра. | Ноги на ширине плеч. Махи ногами в стороны. | 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. | 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 | | | | |