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

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 02.12.2020

Занятие №10

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.  
Задача: привитие навыков активной ходьбы.  
Общие замечания:  
Гаджеты для занятий ходьбой.  
1. Шагомер

Главное устройство, позволяющее контролировать уровень физической активности. Как и следует из названия, прибор измеряет количество пройденных шагов. Цена и точность моделей шагомеров значительно варьируется в зависимости от типа используемого сенсора, который воспринимает колебания тела.  
2. Мониторы сердечного ритма (пульсометры)

Эти приборы измеряют частоту сердечных сокращений и помогают контролировать работу сердца. Такой прибор состоит из датчика (для измерения пульса) и устройства, напоминающего часы, на экран которого и выводится вся информация. Пульсометр позволяет вовремя заметить перегрузку и снизить нагрузку.

План Занятия №10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 ( 45 минут) | 5. Оздоровительная ходьба | Скорость 4-6 км в час или 90-110 шагов в минуту | 45 мин. | -  - |
| Пауза | Питье воды. | 1 мин |
| Заключит. часть  (10 мин) | 6. Комплекс упражнений на растяжку и восстановление. |  | 10 мин | - |
| ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ – 69 МИНУТ | | | | |