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

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 25.11.2020

Занятие №5

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.
Задача: привитие навыков активной ходьбы.
Общие замечания:
**Польза спортивной ходьбы**Регулярная оздоровительная ходьба приносит колоссальную пользу для организма:

* нормализуется работа сердца – улучшается деятельность миокарда, повышается его сократительная способность;
* улучшается работа дыхательной системы – легочная ткань быстрее выводит продукты обмена, кровь насыщается кислородом;
* нормализуется деятельность желудочно-кишечной системы – повышается моторика, питательные вещества лучше впитываются в кровь;
* тренируются мышцы всего тела – особенно, ног, бедер, плеч, спины и рук;
* уменьшается влияние стрессовых ситуаций, нервная система закаляется, повышается настроение;
* сжигаются калории – 5 км ежедневных прогулок помогают поддерживать стройность тела.

План Занятия №5 (первая неделя программы)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методическиеуказания | 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.  | 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 – 44 МИНУТЫ |