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

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 26.11.2020

Занятие №6

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.
Задача: привитие навыков активной ходьбы.
Общие замечания:
**Снова об экипировке.**

Лучшая одежда для прогулок – та, о которой вы не думаете, поскольку в ней не жарко и не холодно, она не стесняет и не сковывает движений, не причиняет дискомфорт, нет нужды ее постоянно поправлять и одергивать. Вам просто удобно и комфортно. Многие считают, что лучше всего заниматься ходьбой в одежде из натуральных тканей (из шерсти, хлопка и т.д).

Если вы любитель быстрой ходьба и предпочитаете интенсивные прогулки, при которых идет интенсивное потоотделение – стоит обратить внимание на искусственные ткани, специально разработанные для занятий спортом.

Натуральные ткани хорошо впитывают влагу, но при этом медленно сохнут. Пот надолго остается на коже, что может вызвать озноб, раздражение, трение. Спортивные ткани (кулмакс – сoolmax, сапплекс, мерил, тактель – пропускают воздух также, как и натуральные, но при этом они хорошо отводят влагу и быстро сохнут. Спортивное белье также лучше выбирать из высокотехнологичных материалов.

Верхнюю одежду на холодный сезон лучше выбирать из флиса. С английского название этого материала переводится как шерсть, однако флис имеет ряд серьезных преимуществ. Этот легкий, приятный на ощупь материал, который держит тепло также как шерсть, но сохнет гораздо быстрее, а свои теплоизолирующие свойства сохраняет даже при намокании. К тому же флис, в отличие от шерсти, не вызывает аллергических реакций и не раздражает даже самую сухую и чувствительную кожу.

План Занятия №6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока/ время | СОДЕРЖАНИЕ | Методическиеуказания | 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 |