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

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 27.11.2020

Занятие №7

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.  
Задача: привитие навыков активной ходьбы.  
Общие замечания:  
**Рекомендации по дыханию**

|  |
| --- |
| Соблюдение несложных правил дыхания, экономит силы, снижает нагрузку на мышцы и суставы и уменьшает усталость.  Сочетайте скорость ходьбы с дыханием  По ровной дороге на 2-4 шага - вдох, на 3-5 шагов – выдох, при подъеме - на 2-3 шага - вдох, на 3-4 шага – выдох. Если вы почувствовали затруднение дыхания - идите медленнее! Если одышка не уменьшается и остается ощущение нехватки воздуха – остановитесь и отдохните, продолжая глубоко дышать.  Признак правильной прогулки – ровное свободное дыхание, легкая усталость и приподнятое настроение. Сильное утомление, одышка, усиленное сердцебиение, боли в области сердца, тяжесть в голове говорят о том, что был взять непосильный темп, пройдено слишком большое расстояние, или вам пока следует гулять прогулочным шагом. |

План Занятия №7 (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 | | | | |