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

ИНСТРУКТОР: Изгородин Ю.А.

ДАТА: 30.11.2020

Занятие №8

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.
Задача: привитие навыков активной ходьбы.
Общие замечания:
Современные исследования свидетельствуют о том, что с помощью регулярной ходьбы можно не только предупредить, но и избавиться от различных заболеваний. В том числе от таких грозных недугов, как гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, заболевания опорно- двигательного аппарата.

Оздоровительный эффект ходьбы объясняется тем, что во время движения задействованы 90% мышц организма. Помимо этого, при длительной ходьбе выделяться BDNF (brain-derived neurotrophic factor) – фактор питания мозга, который влияет на гиппокамп – область, в которой содержатся стволовые клетки мозга. Благодаря этому при ходьбе мозг обновляется, что положительно влияет на все функции организма.

План Занятия №8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 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 ( 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 – 74 МИНУТЫ |