Физкультура. Задания на дистант для самостоятельной работы

Цели и задачи: совершенствовать технику ходьбы; развивать физическое качество общую выносливость посредством длительной ходьбы; формировать приёмы самоконтроля при выполнении задания.

Место занятий: прилегающая территория к дому, парки, скверы, желательно безлюдные и спокойные части города Инвентарь: одежда по погоде, удобная обувь. Продолжительность выполнения комплекса: 1 ч.30 мин – 2 ч.

Отдых – в конце занятия.

Источник информации по технике выполнения упражнений: интернет – ресурсы по теме фитнеса

ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!

1. Задание на общую выносливость. Пеший поход по пересеченной местности. Длительная ходьба - 1 ч. 30 мин. – 2 ч. Маршрут выбираем самостоятельно. В лес далеко не заходим. Двигаемся только вдоль дорог общего пользования (0.5-1м. от края проезжей части), соблюдая ПДД, или по пешеходным дорожкам, тропинкам. Длительность маршрута, длину, скорость и траекторию можно отслеживать с помощью трекинговых спец. приложений типа «рантастик», «ранкипер», «кайнакс спорт-трекер» и им подобных; в приложении должна быть карта с отслеживанием и записью трека и борт.компьютер с отслеживанием вышеприведенных величин. Занимаемся индивидуально, но поскольку занятие на свежем воздухе – не забываем соблюдать социальную дистанцию с встречающимися людьми.

2. Заминка. Упражнения на восстановление и релаксацию, горячий душ.

Интернет-ресурсы – магазин плей-маркет, приложения для трекинга