**Конспект занятия оздоровительным бегом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Кол-во раз** | **Организационно-методические указания** |
| **1** | Оздоровительный  бег 1-2 недели | 10-15 минут | Бегать через день |
| **2** | Оздоровительный  бег 2-4 | 20 минут и более | Бегать через день |
| **3** | Оздоровительный бег | Пульс должен быть не выше 135-155 ударов в минуту | Следить за пульсом |
| **4** | Оздоровительный бег | Пульс может быть не более 100+ ударов в минуту | После 10 минут бега измерить пульс, если он выше 100 уд/мин, то нагрузка была чрезмерной |