**Задание 3**

Составьте план своего тренировочного занятия для подготовки к сдаче норматива по бегу на средние и длинные дистанции в зависимости от вашей физической подготовленности. Не забудьте, что в заключительной части занятия необходимо выполнить упражнения для восстановления организма после нагрузки и измерить пульс через 10 минут после тренировки.

Пример оформления плана тренировочного занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Организационно - методические указания |
| 1. | Измерение пульса перед тренировкой | 10 с | Пульс измеряется на запястье или шее. Полученное значение следует умножить на 6. |
| 2. | **Подготовительная часть**  Легкоатлетическая разминка | 15-16 мин | Размять все группы мышц |
| 3. | **Основная часть**  Бег с ускорением  Старты ()  Интервальный бег на отрезках;  Разнообразные прыжковые упражнения. | 5 х 100 м  5 х 50 м  300-600 м с общим объемом 1,5-2,5 км  10 минут | скорость — 90-95 процентов от максимума  Бег начинать с высокого старта  скорость — 90-95 процентов от максимума; отдых между отрезками 3-6 мин.  Прыжки с высоким подниманием колен  Прыжки с поворотами корпуса |
| 4. | **Заключительная часть**  бег трусцой  ходьба  измерить пульс через 10 минут | 3-5 минут  2 минуты  1 раз | с постепенным замедлением  снижать скорость, пока пульс не восстановится до предтренировочного уровня.  нормальный пульс 70-80 уд. в минуту |