

№	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	Особенно стоит размять пояс, коленные суставы и голеностоп, дать небольшую кардиограмму.
3.	Основная часть: Пробежать дистанцию норматива в среднем темпе, контролировать режим дыхания, удерживать темп, следить за техникой	20-25 мин	Не стоит увеличивать темп, чтобы не перенапрячь мышцы, если вы почувствовали усталость, лучше отдохнуть, так как не нужно работать на «износ». ...
4.	Заключительная часть Восстановление дыхания и сердечного ритма, заминка ...	10-15 мин