|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **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  … | … |