

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.

№	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	
3.	Основная часть		
3.1	Челночный бег	5х10 2 раза	Рассчитывать глазомером точку остановки. Правильно ставить ступни, бежать на носках
3.2	Бег с ускорением	2 раза по 100 м	Основное ускорение – на половине дистанции
3.3	Прыжки со скакалкой	70-80 прыжков	В прыжках, подскоках тело в безопорном положении подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий, главным образом за счет разгибания голеностопных суставов (колени сгибать слегка), а приземление мягкое в полуприсед перекатом с носков на полную стопу.
3.4	Бег в равномерном темпе на длинные дистанции (2000/3000 м).	18 мин.	Не останавливаться после бега, а продолжить движение.
4.	Заключительная часть (заминка)		
4.1	ходьба с постепенным замедлением шагов и дыхания	2 мин	Выполнять после бега
4.2	Повернуть голову в сторону и зафиксировать в этом положении, чтобы ощутить натяжение мышц. То же самое повторите для второй стороны.	3-4 раза	Голову поворачивать плавно
4.3	Согнуть руку в локте, поднять ее вверх и завести за спину. Второй рукой пытаться протянуть назад локоть. Повторить для второй руки	3-4 раза	Тянуться должны плечи, а также широчайшая мышца спины
4.4	И.п.	6-8 раз	Выполнять плавно и медленно, чуть

	<p>– ноги на ширине плеч, руки в сторону.</p> <p>1-2 – наклониться вправо, правой рукой потянуться влево, левой вправо;</p> <p>3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>То же в др. сторону.</p>		задерживаясь в конечном положении
4.5	<p>И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.</p> <p>1-2 – наклониться вперёд, руками потянуться к полу;</p> <p>3-4 выпрямиться и наклониться назад, взгляд направлен в потолок.</p>	8-10 раз	Не забывать напрягать ягодицы: это снизит нагрузку на нижние отделы позвоночника. Не выполнять упражнение, если у вас слабые мышцы живота.
4.6	<p>И.п. – сидя широко расставит ноги.</p> <p>Выполнять поочередные наклоны к каждой из ног, после – в центр</p>	4-6 раз	Не сгибать колени
4.7	<p>И.п. – сидя.</p> <p>Одну ногу согнуть в колене, вторую поместить на пятку чуть впереди.</p> <p>Рукой взяться за носок и потянуть его на себя.</p> <p>Повторить со второй ногой</p>	4-6 раз	Спина должна быть согнута.
5	Измерить пульс	10 с	Пульс измеряется на запястье или шее. Полученное значение умножить на 6. Сделать выводы.