**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 | Разминать все мышцы, делать упор на мышцы ног. |
| 3. | **Основная часть**  Бег с ускорением  Бег трусцой  Восстановительная ходьба  Бег с нагрузкой на мышцы ног и стопы  Прыжки | 2 мин  5 мин  1 мин  5 мин  5 мин | Бег с плавным набором и уменьшением скорости  Легкий бег на подготовку дыхания.  Дышать глубоко.  Бег с высоким подыманием бедра, с захлёстами, скрестный бег и бег левым и правым боком  Прыжки на носках, на правой на левой на обеих ногах. |
| 4. | **Заключительная часть**  Бег трусцой  Ходьба  Измерение пульса после упражнений | 2 мин  3 мин  1 раз | Расслабленный бег  Дышать глубоко.  Пульс измеряется на запястье или шее. Значение должно прийти в норму |