НП-1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть  | содержание | Д-ка | орг. ук-я | Мет. ук-я  |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | Разминка1. Бег.2. Специальные беговые упражнения.(с высоким подниманием бедра, захлест голени, скрестным шагом, приставным шагом, передвижения в стойке борца)3. Акробатика.(кувырки вперед, назад, через правое и левое плечо, подъем разгибом, фляк, кувырки через партнера)4. Упражнения на растяжку.(шпагат продольный и поперечный, растяжка рук, плеч, спины)1 Пружинистые движения на месте (Руки у подбородка , стоим на месте) 2.Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.3. Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад.4. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад. 5. отработка прямых ударов в боевой стойке с шагами назад.6. Рассмотреть возможные варинаты атак и защиты ( дистанция, сближение, работа 1,2 номером, повторные атаки.)7. Бег в медленном темпе.8. Упражнения на растяжку.(шпагат продольный и поперечный, растяжка рук, плеч, спины) | 12-15 минут.5 мин, чсс 100-110 уд/мин.По диагонали.Каждое упр. По 1 разу.5 мин.2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин50 раз в каждую сторону, каждый прием.2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин10 мин.5 мин.5 мин |  | Устойчивость в данном положении. Включение в работу технико-тактических действий..Следить за правильной техникой выполнения.Следить за правильной техникой выполнения.Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, вставлять бедро.Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, вставлять бедро.  |