НП-1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть | содержание | Д-ка | орг. ук-я | Мет. ук-я |
| Вводно-подготовительная  Основная часть  Заключительная часть | Разминка  1. 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 мин  2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин  50 раз в каждую сторону, каждый прием.  2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин  2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин  10 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. |