**НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть  | РазминкаБег.Упражнения с гантелями .(гантели в руках , пробиваем различные удары с разных стоек)Упражнения с резиной.(наносим удары с разных стоек)Упражнения на растяжку.Медленный бег.  | 12-15 минут.5 км, в среднем темпе, с ч.с.с 130-150 уд.мин.5х3 мин., отдых 1 мин.5х3 мин., отдых 1 мин. 10 мин.5 мин.  | Работа в среднем темпе.Работа без утомления.Работа без утомленияВосстановление организма после нагрузок. |