**НП-2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Вводно-подготовительная    Основная часть  Заключительная часть | Разминка  Бег.  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 утомления  Восстановление организма после нагрузок. |