**НП-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| часть  | содержание | Д-ка | ОМУ  |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | Разминка**1.** Балансировка в боевой стойке 2. Нанесение сдвоенных ударов в боевой стойке.(прямые,боковые,снизу удары)3. Нанесение сдвоенных ударов с шагами вперед (прямые, сбоку, снизу).4. Выполнение уклонений на месте в боевой стойке.5. Выполнение сдвоенных и одиночных ударов с защитой(1-в атаке, 2 в защите, и наоборот).6. Отработка атаки и защиты произвольно.8. Бег в медленном темпе.9. Упражнения на растяжку. | 2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин50 раз с каждой руки(слева,справа)20 раз в каждую сторону.2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин.2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин.5 мин.5 мин. | Обратить внимание на работу рук и ног. Работа исключительно в боевой стойке Включение в работу технико-тактических действий.Следить за правильной техникой выполнения.Следить за правильной техникой выполнения.Обоюдная работа над защитой и атакой.Обоюдная работа над защитой и атакой. |