**НП-3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| часть | содержание | Д-ка | ОМУ |
| Вводно-подготовительная  Основная часть  Заключительная 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 мин  2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин  50 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. |