**НП-3(четверг)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| часть  | содержание | Д-ка | ОМУ  |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | Разминка1. Выполнение бокового удара с боевой стойки.2. Челночная отработка в полной координации(«пуш-пуш)»3. Выполнение боковых ударов (сбиванием, нырком, подскоком, ).4. Выполнение боковых ударов в боевой стойкес защитой по очереди(1-в атаке, 2 в защите, и наоборот).5. Выполнение бокового удара после защитных действией.(уклон,нырок,подставка)6. Рассмотреть возможные удары в боевой стойке ( дистанция, сближение, работа 1,2 номером, повторные атаки.)7. Легкий бег8. Упражнения на растяжку. | 15-20мин2\*2 мин отдых1мин2\*2 мин 40%, отдых 2 мин50 раз в каждую сторону, каждый прием.2\*2 мин 60%, отдых 2 мин.2\*2 мин 60%, отдых 2 мин.10 мин.5 мин.5 мин. | Обратить внимание на работу рук и ног. Борьба за положение. Включение в работу технико-тактических действий.Следить за правильной техникой выполнения.Обоюдная работа над защитой и атакой.Обоюдная работа над защитой и атакой. |