НП-3(суббота)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| часть  | содержание | Д-ка | ОМУ  |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | Разминка1. Выполнение ударов снизу2. Челночная работа в полной координации(«пуш-пуш)»3. Выполнение ударов снизу (в живот , в голову).4. Выполнение ударов снизу 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 положения защиты (дистанция, сближение, работа 1,2 номером, контратаки.)7. Легкий бег.8. Упражнения на растяжку. | 15-20мин2\*2 мин 40%, отдых 2 мин2\*2 мин 40%, отдых 2 мин50 раз с каждой руки.2\*2 мин 60%, отдых 2 мин2\*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. |