НП-3(суббота)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| часть | содержание | Д-ка | ОМУ |
| Вводно-подготовительная  Основная часть                       Заключительная часть | Разминка   1. Выполнение ударов снизу   2. Челночная работа в полной координации(«пуш-пуш)»  3. Выполнение ударов снизу (в живот , в голову).  4. Выполнение ударов снизу в боевой стойке  с 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. | 15-20мин   2\*2 мин 40%, отдых 2 мин  2\*2 мин 40%, отдых 2 мин  50 раз с каждой руки.  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. |