НП-1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть  | содержание | Д-ка | орг. ук-я | Мет. ук-я  |
| Вводно-подготовительнаяОсновная частьЗаключительная часть | Разминка1. Пружинистые движения на месте (Руки у подбородка , стоим на месте) 2. Нанесение ударов с шагами в перед.(Пробить любые удары:прямые,боковые,снизу)3. Выполнение прямых ударов с зашагиванием вперед (правой, левой ногой).4. Выполнения уклонов и нанесение прямого удара в голову(1-в атаке, 2 в защите, и наоборот).5. Нанесение прямых ударов с защитой со стойки обоюдно.6. Рассмотреть возможные положения защиты. (дистанция, сближение, работа 1,2 номером, контратаки.)7. Бег в медленном темпе.8. Упражнения на растяжку. | 15мин2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин50 раз в каждую сторону, каждый прием.2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин.10 мин.5 мин.5 мин. |  | Обратить внимание на работу рук и ног. Нанесение ударов. Включение в работу технико-тактических действий.Следить за правильной техникой выполнения.Обоюдная работа над защитой и атакой.Обоюдная работа над защитой и атакой. |