НП-1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| часть | содержание | Д-ка | орг. ук-я | Мет. ук-я |
| Вводно-подготовительная  Основная часть    Заключительная часть | Разминка  1. 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. | 15мин  2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин  2\*2 мин, чсс 110-120 уд/мин., отдых 2 мин  50 раз в каждую сторону, каждый прием.  2\*2 мин, чсс 140-150уд/мин., отдых 2 мин  2\*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. |