

Тренировочные занятия
для тренировочных групп по дзюдо

№	Этап	Содержание занятия	Время
	Вводная часть	Задачи: Нарабатывание технической подготовки	
	Подготовительная часть	Общеразвивающие упражнения: имитация борьбы, технических действий в движении.	7-10 минут
	Основная часть	Работа с резиной: 1. Тяга в правосторонней и левосторонней стойке (2 подхода по 100 раз) 2. Тяга резины к подбородку 200 раз. 3. Тяга резины вниз (лыжник) 200 раз 4. Тяга резины на бросок (право, лево) 100 раз, 2 подхода 5. Тяга резины на свою технику 300 раз	
	Заключительная часть	Упражнения на растяжку, гибкость	