

**Тренировочные занятия**  
для групп начальной подготовки по дзюдо

№	Этап	Содержание	Время
1	Вводная часть	Задача на занятие: Координация спортсмена. Общеукрепляющие упражнения	
	Подготовительная часть	Общая разминка на месте с голов до ног: вращение головой, локтевых, плечевых, кистевых и т.д, коленных суставов.	5 минут
		Специальная разминка приставной шаг боком 5х 30 сек. Подвороты без партнера : передняя, задняя подложка, 50 подворотов в каждую сторону (50х4=200 подворотов).	15-20 минут
	Основная часть	2 круга по 5 упражнений( 1 круг 30 сек. работает, 20 сек. отдых; 2 круг, 20 сек. работает, 10 сек. отдых). Выполняем следующие упражнения: 1.Прыжки, колени к груди 2.Отжимания от пола 3.Пресс 4.Приседания 5.Упражнения на 4 счета	15 минут
Заключительная часть	Работа на растяжку: шпагаты, наклон к ногам, бабочка	5 минут	