

Тетрадь по Дзюдо



www.judo.ru

Оглавление:

- **Таблица №1-** личная карточка спортсмена
- **Таблица №2-**
 - Показатели физического развития
 - Показатели общей физической подготовленности
 - Показатели специальной физической подготовленности
- **Таблица №3-** учёт спортивного результата
- **Таблица №4-** **аттестационные требования**
 - НАГЕ-ВАДЗА
 - КАТАМЕ-ВАДЗА / Состав экспертов
- **Таблица №5-**
 - Посещение тренировок / Кол-во соревновательных схваток
 - Кол-во тренировочных схваток / Кроссовая подготовка
 - Выполнение объёмных требований по степени «КЮ», ЕВСК / Кол-во соревновательных стартов



Таблица №1

Личная карточка спортсмена

фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Паспортные данные _____

Домашний адрес _____

Домашний телефон _____

| | Начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный | | | | | Спортивного совершенствования | | |
|--|----------------------|------|------|----------------------|------|------|------|------|-------------------------------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| Степень мастерства «КЮ», «ДАН» № сведет | | | | | | | | | | | |
| Сдача контрольных нормативов (бал) | | | | | | | | | | | |
| Спортивный разряд (ЕВКВС) | | | | | | | | | | | |
| Лучший результат главных соревнований года | | | | | | | | | | | |
| Год обучения | ----- | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 | 2010 | 2011 |



Таблица №4 (а)

Аттестационные требования по присвоению квалификационных степеней «КЮ» (-КЮ пояс)

| № | Название броска (международная терминология) | Перевод на русский язык | Примечание |
|---------------------------------------|---|-------------------------------|------------|
| НАГЕ-ВАДЗА (основной материал) | | | |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |

| № | Название броска (международная терминология) | Перевод на русский язык | Примечание |
|---|---|-------------------------------|------------|
| НАГЕ-ВАДЗА (дополнительный материал) | | | |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| 8 | | | |
| 9 | | | |
| 10 | | | |

Таблица №4 (b)



Аттестационные требования по присвоению квалификационных степеней «КЮ» (-КЮ пояс)

| № | Название броска (международная терминология) | Перевод на русский язык | Примечание | |
|---|---|-------------------------|---------------------|----------------|
| КАТАМЕ-ВАДЗА (техника борьбы лёжа) | | | | |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | Состав экспертов аттестационной комиссии | | | |
| 10 | Ф.И.О. | ДАН | Сертификат № | Подпись |
| | | | | |
| | | | | |



Таблица №5 (а)
Объём тренировочной нагрузки

| № | Показатель объёма | 2006г | 2007г | 2008г | 2009г |
|-----------------------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| Посещение тренировок | | | | | |
| 1 | Январь | | | | |
| 2 | Февраль | | | | |
| 3 | Март | | | | |
| 4 | Апрель | | | | |
| 5 | Май | | | | |
| 6 | Июнь | | | | |
| 7 | Август | | | | |
| 8 | Сентябрь | | | | |
| 9 | Октябрь | | | | |
| 10 | Ноябрь | | | | |
| 11 | Декабрь | | | | |
| | Всего: | | | | |

| № | Показатель объёма | 2006г | 2007г | 2008г | 2009г |
|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| Кол-во соревновательных схваток | | | | | |
| 1 | Январь | | | | |
| 2 | Февраль | | | | |
| 3 | Март | | | | |
| 4 | Апрель | | | | |
| 5 | Май | | | | |
| 6 | Июнь | | | | |
| 7 | Август | | | | |
| 8 | Сентябрь | | | | |
| 9 | Октябрь | | | | |
| 10 | Ноябрь | | | | |
| 11 | Декабрь | | | | |
| | Всего: | | | | |



Таблица №5 (в)

Объём тренировочной нагрузки

| № | Показатель объёма | 2006г | 2007г | 2008г | 2009г |
|---|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| Кол-во тренировочных схваток схваток | | | | | |
| 1 | Январь | | | | |
| 2 | Февраль | | | | |
| 3 | Март | | | | |
| 4 | Апрель | | | | |
| 5 | Май | | | | |
| 6 | Июнь | | | | |
| 7 | Август | | | | |
| 8 | Сентябрь | | | | |
| 9 | Октябрь | | | | |
| 10 | Ноябрь | | | | |
| 11 | Декабрь | | | | |
| | Всего: | | | | |

| № | Показатель объёма | 2006г | 2007г | 2008г | 2009г |
|---|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| Кроссовая подготовка (Кол-во км/время пробега) | | | | | |
| 1 | Январь | | | | |
| 2 | Февраль | | | | |
| 3 | Март | | | | |
| 4 | Апрель | | | | |
| 5 | Май | | | | |
| 6 | Июнь | | | | |
| 7 | Август | | | | |
| 8 | Сентябрь | | | | |
| 9 | Октябрь | | | | |
| 10 | Ноябрь | | | | |
| 11 | Декабрь | | | | |
| | Всего: | | | | |



Таблица №5 (с)
Объём тренировочной нагрузки

| № | Показатель объёма | 2006г | 2007г | 2008г | 2009г |
|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| Выполнение объёмных требований по степени «КЮ», ЕВСК (разряд) | | | | | |
| 1 | Январь | | | | |
| 2 | Февраль | | | | |
| 3 | Март | | | | |
| 4 | Апрель | | | | |
| 5 | Май | | | | |
| 6 | Июнь | | | | |
| 7 | Август | | | | |
| 8 | Сентябрь | | | | |
| 9 | Октябрь | | | | |
| 10 | Ноябрь | | | | |
| 11 | Декабрь | | | | |
| | В | | | | |

| № | Показатель объёма | 2006г | 2007г | 2008г | 2009г |
|--|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| Кол-во соревновательных стартов | | | | | |
| 1 | Январь | | | | |
| 2 | Февраль | | | | |
| 3 | Март | | | | |
| 4 | Апрель | | | | |
| 5 | Май | | | | |
| 6 | Июнь | | | | |
| 7 | Август | | | | |
| 8 | Сентябрь | | | | |
| 9 | Октябрь | | | | |
| 10 | Ноябрь | | | | |
| 11 | Декабрь | | | | |
| | В | | | | |