Тетрадь по Дзюдо

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 №2 (а)

Показатели физического развития

	Учебный год													
	2007		2008		2009		2010		2012		2013		2014	
Рост														
Вес														
ЖЕЛ														
Сила кисти														
Дата обследования														

Таблица №2 (b)

Показатели общей физической подготовленности(ОФП)

	Учебный год													
	2007		2008		2009		2010		2011		2012		2013	
Прыжок в длину с места(см)														
Бег 30м														
Подтягивания (перекладина)														
Сгибание туловища на наклонной доске														
Бег 800м														
Челнок 3*10м														
Вис на согнутых руках														

Таблица №2 (с)

Показатели специальной физической подготовленности (СФП)

	Учебный год							
	2007		2008		2009		2010	
Подтягивание на перекладине за 20 с.								
Перешагивание опасной 2-ух метровой зоны (30 с).								
Забегания на борцовском мосту 5*5 (с).								
Набрасывание 2-х борцов за 20 с.								
Тест на выносливость.								
10 кувырков вперёд (с).								

Таблица №3

Учёт спортивного результата

№	Наименование соревнования	Дата	Победы над разрядниками								Кол-во проведённых встреч	Кол-во побед	Занятое место
			б\р	II юн.	I юн.	III р.	II р.	I р.	КМС	МС			
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

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 (b)
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				

№	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				