

ФЕДЕРАЦІЯ ДЗЮДО УКРАЇНИ
ФЕДЕРАЦІЯ ДЗЮДО м.КИЄВА

В.О. Дементьєв, А.Ф. Алексєєв

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
для тренерів-викладачів ДЮСШ, клубів,
фахівців, аматорів та суддів з дзюдо

Київ -2 016

Комплексна методична розробка розрахована для тренерів – викладачів ДЮСШ, фахівців та аматорів, суддів з дзюдо.

Надані «додатки» надають можливість правильно оформляти необхідні «Подання» та звітні документи до ФДУ.

Комплексну методичну розробку підготували::

Дементьєв Вячеслав Олексійович – голова ДАН комісії ФДУ, почесний суддя міжнародної категорії, володар 6 ДАНу.

Алексєєв Анатолій Федотович – заслужений працівник фізичної культури і спорту, професор, завідуючий кафедрою єдиноборств ХДАФК, почесний суддя міжнародної категорії, володар 6 ДАНу.

Рекомендовано: Федерацією дзюдо України та ДАН комісією ФДУ.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Комплексна методична розробка з дзюдо об'єднала у собі три основні напрямки роботи стосовно діяльності тренерів, фахівців, аматорів а саме :

1-й напрямок:

- питання про порядок атестаційної діяльності щодо присвоєння кваліфікаційних ступенів КЮ і ДАН ,
- втілення міжнародної системи спортивних розрядів (ступенів КЮ і ДАН) у практику Українського дзюдо і приведення її у відповідність до Єдиної спортивної класифікації України (ЄСКУ),
- знання міжнародної термінології техніки дзюдо;

2 –й напрямок:

- питання про потребу вдосконалення навчального процесу дзюдо для ДЮСШ., СДЮШОР у зв'язку зі змінами державних документів і нормативних актів які регламентують цю роботу,
- наведена нормативна частина підготовки дзюдоїстів, складені орієнтовні плани учбово-тренувальних занять в річному циклі, плани технічної підготовки з дзюдо для всіх етапів навчання,
- надані рекомендації по розподілу часу тренувальних занять, порядок набору до навчальних груп, нормативні вимоги з відбору навчальних груп та контролю за станом здоров'я дітей;

3-й напрямок:

- питання про порядок присвоєння суддівських категорій, критерії вимог щодо контролю кімоно а також перелік вагових категорій за віком спортсменів.

Додатки: - зразки документів що до отримання ступенів КЮ і ДАН,

- форма подання для отримання суддівських категорій,
- форма офіційної заявки для участі у змаганнях,
- перелік спортивних термінів у суддівстві.

Комплексна методична розробка являє собою подальшу деталізацію планування навчально- тренувального процесу, удосконалення системи атестаційної діяльності щодо присвоєння кваліфікаційних ступенів КЮ і ДАН, удосконалення порядку присвоєння суддівських категорій.

З М І С Т

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	3
Напрямок № 1	
Розділ 1 Мета, головні завдання , основні поняття використані у	4
«Положенні про порядок атестаційної діяльності щодо присвоєння кваліфікаційних ступенів КЮ і ДАН»	
1.1. Кваліфікаційні ступені дзюдо,	5
1.2. Атестаційна комісія - її функції, структура, порядок атестації, розгляд апеляцій.	5- 7
Розділ 2. Порядок присвоєння кваліфікаційної ступені КЮ і ДАН за результатами професійної діяльності.	8 - 10
2.1. Порядок нарахування залікових балів.....	11- 13
Розділ 3. Нормативні вимоги ІЖФ щодо присвоєння вищих ступенів ДАН.....	14
Додатки: - форми заяв і протоколів; пакет документів для присвоєння ступенів ДАН; перелік спортивних термінів в дзюдо; анкета для паспорта дзюдо.....	15-21
Напрямок № 2	
Розділ 1. Організація навчально-тренувального процесу дітей і підлітків.....	22- 23
Розділ 2.- Нормативна частина програми підготовки дзюдоїстів.....	. 23
-Орієнтований план учбово-тренувальних занять в річному циклі.....	
Розділ 3. Оздоровчо-спортивний етап (6 -7 років).....	25-26
3.1.Орієнтовані плани технічної підготовки з дзюдо на оздоровчо-спортивному етапі (6 років ; 7 років;)	
Розділ 4. Етап початкової підготовки.....	27-29
4.1.Орієнтовані плани технічної підготовки з дзюдо на етапі початкової підготовки (8 років ; 9 років;)	
Розділ 5. Етап попередньо-базової підготовки (10- 12 років).....	29-32
5.1. Орієнтовані плани технічної підготовки з дзюдо на етапі попередньо- базової підготовки (10 років ; 11 років; 12 років;)	
Розділ 6. Етап спеціально-базової підготовки (13 – 15 років).....	32-35
6.1. Орієнтовані плани технічної підготовки з дзюдо на етапі спеціально- базової підготовки (13 років; 14 – 15 років;)	
Розділ 7. Етап вищих досягнень (16 років і старше).....	35-37
7.1. Орієнтований план технічної підготовки з дзюдо на етапі вищих досягнень (16 років)	
ДОДАТОК- техніка виконання прийомів дзюдо (з 6 по 1 КЮ).....	38- 48
Напрямок № 3	
Розділ 1. Положення про суддівську комісію Федерації дзюдо України(ФДУ)....	49-52
1.1. Суддівська комісія ФДУ, склад комісії, функціональні обов`язки членів комісії	
Розділ 2. Допуск суддів до участі у суддівстві змагань	
Розділ 3. Порядок і право присвоєння суддівських категорій	
3.1. Вимоги що до присвоєння суддівських категорій та їх виконання	
Додатки: зразки заяв, «Подання» і клопотання щодо присвоєння.....	52
суддівської категорії; вагові категорії за віком; зразок іменної заявки на участь у змаганнях з дзюдо.	
Список використаних джерел	53

НАПРЯМОК - № 1

1.1. В основу цього напрямку роботи покладені основні вимоги «Положення» про порядок атестаційної діяльності щодо присвоєння кваліфікаційних ступенів КЮ і ДАН по дзюдо, а також вимоги Європейської та Міжнародної організацій дзюдо щодо присвоєння вищих ступенів ДАН. Надан перелік головних термінів по дзюдо, а також зразки документів для оформлення ступенів КЮ і ДАН та паспорта дзюдоїста.

1.2. Метою атестаційної діяльності комісії є створення і удосконалення правових, організаційних і економічних вимог для інтеграції українського дзюдо в Європейську і Світову систему з збереженням традицій української школи дзюдо.

1.3. Головним завданням атестаційної комісії є:

- втілення міжнародної системи спортивних розрядів – ступенів КЮ і ДАН в практику Українського дзюдо і приведення її у відповідність з ЕСКУ (єдиної спортивної класифікації України),
- втілення міжнародної термінології техніки дзюдо,
- підвищення рівня базової технічної підготовленості спортсменів і професійної майстерності тренерів, суддів і фахівців дзюдо,
- залучення до занять дзюдо широкого кола верст населення, особливо дітей.

1.4. Основні поняття і визначення використані у „Положенні”:

- **атестаційна діяльність** – комплекс заходів пов’язаних з проведенням атестації,
- **атестація** – процес визначення відповідного рівня професійної майстерності суб’єкта атестації атестаційним вимогам,
- **атестаційні вимоги** – затверджену ФДУ правила, норми і стандарти, виконання яких, обов’язково для присвоєння певної кваліфікаційної ступені і отримання відповідного атестаційного сертифіката,
- **суб’єкт атестації** – фізична особа яка приймає участь в атестації,
- **кваліфікація** – рівень професійної майстерності який відповідає критеріям атестації,
- **критерії атестації** – сукупність принципів і ознаки визначення кваліфікації,
- **атестаційна комісія** – колегіальний орган ФДУ створений з фахівців - експертів,
- **експерт** – фізична особа визнана компетентною і уповноважена ФДУ та головою ДАН комісії місцевого осередку для участі в атестаційній діяльності,
- **атестаційний сертифікат** – офіційний документ ФДУ підтверджуючий кваліфікацію особи.

1.5. Сучасне „Положення” встановлює єдиний порядок атестаційної діяльності щодо присвоєння кваліфікаційних ступенів КЮ і ДАН з дзюдо на території України і є нормативним документом ФДУ.

1.6. Зміст сучасного „Положення” є відкритою інформацією для всіх зацікавлених осіб.

Поняття- КЮ і ДАН	Ступінь	Колір паска	Розряд- ЕСКУ
6 КЮ (рокукю)	1 учнівська	білий	-----
5 КЮ (гокю)	2 учнівська	жовтий	2 ю.р.- 3 взр.р.
4 КЮ (єнкю)	3 учнівська	помаранчевий	2 ю. р.- 3 взр.р.
3 КЮ (санкю)	4 учнівська	зелений	1 ю.р. – 2 взр.р.
2 КЮ (никю)	5 учнівська	синій	1р. взр.
1 КЮ (инкю)	6 учнівська	коричневий	КМС
1 ДАН (седан)	1 майстерська	чорний	МС
2 ДАН (нидан)	2 майстерська	чорний	МС, МСМК
3 ДАН (сандан)	3 майстерська	чорний	МСМК

4 ДАН (ендан)	4 майстерська	чорний	МСМК
5 ДАН (годан)	5 майстерська	чорний	МСМК, ЗМС
6 ДАН (року дан)	6 майстерська	червоно- білий	
7 ДАН (сачи дан)	7 майстерська	червоно-білий	
8 ДАН (хачи дан)	8 майстерська	червоно-білий	
9 ДАН (кудан)	9 майстерська	червоний	
10 ДАН (дзю дан)	10 майстерська	червоний	

2.Кваліфікаційні ступені

2.1.Для присвоєння кожної кваліфікаційної ступені проводиться атестація.

Білим паском користуються новачки , які спочатку проходять загальну фізичну та ігрову підготовку,опановують елементи пересування по татамі, та страхування і самострахування.

3.Учасники атестації

3.1.Учасниками атестації є атестаційна комісія, експерти, суб'єкти атестації.

3.2.Атестаційна комісія виконує наступні функції:

- організує і проводить атестацію,
- визначає рівень професійної майстерності суб'єктів атестації, і веде облік результатів атестації,
- розглядає апеляції за результатами атестації,
- сповіщає суб'єктів атестації про зміни, що вносяться у регламенті атестаційної діяльності.

3.3.Експерти,за дорученням атестаційної комісії, приймають участь у процедурі атестації, затверджують результати атестації.

3.4.Суб'єкти атестації здійснюють наступні функції:

- роблять офіційну заяву на атестацію,
- надають необхідну інформацію для атестації,
- приймають участь в атестації

4.Структура атестаційної комісії.

4.1.Склад атестаційної комісії затверджується виконкомом ФДУ (області,міста).

4.2. У склад атестаційної комісії призначаються:

- голова атестаційної комісії, заступник (ки), секретар, члени комісії – експерти які є повноваженими представниками атестаційної комісії ФДУ в областях України,

4.3. Заступник(ки), секретар та члени комісії виконують свої обов'язки у відповідності розпоряджень і доручень голови комісії.

4.4..До складу регіональних атестаційних комісій призначаються експерти регіональних і місцевих організацій які культивують дзюдо.

5.Порядок атестації щодо присвоєння кваліфікаційних ступнів КЮ.

5.1.Атестація на учнівські кваліфікаційні ступені здійснюються у спортивних школах клубах ,вузах, місцевих та регіональних осередків дзюдо.

5.2.Атестацію проводять експерти комісії, склад якої визначає організація яка організує їх проведення.

Склад комісії повинен відповідати наступним вимогам:

Кваліфікація експерта	Ступінь кваліфікації
1 КЮ	до 2 КЮ включно
1ДАН	до 1 КЮ включно
2 ДАН	До 1 ДАНА
3 ДАН	До 2 ДАНА

4 ДАН	До 3 ДАНА
5 ДАН	До 4 ДАНА
6 ДАН	До 5 ДАНА

- 5.3. Атестаційні вимоги для присвоєння кожної ступені КЮ визначені сучасним „Положенням”(додаток № 1).
- 5.4. Тренер – викладач, або інша відповідальна особа, чи об’єкт атестації подає в комісію заяву (форма № 1-К) на іспит для присвоєння ступені КЮ.
- 5.5. Форма проведення атестації (екзаменаційна або змагальна), визначається комісією що їх проводить з урахуванням рекомендацій атестаційної комісії ФДУ.(додаток № 1)
- 5.6. Підсумки атестації оформлюються протоколом (форма – 2-К).
- 5.7. Звітні документи – атестаційний протокол (ф- 2 К), копія заяви (ф- 1 К) передаються експертом в атестаційну комісію ФДУ.
- 5.8. Придбання атестаційних свідоцтв здійснюється через уповноважених представників ФДУ в атестаційній комісії.
- 5.9. Атестація на ступені ДАН проводиться виключно атестаційною комісією ФДУ.
- 5.10. Атестаційні вимоги для присвоєння ступеню ДАН визначені сучасним „Положенням” (додаток № 2) і вимогами (ЕСД).
- 5.11. Суб’єкт атестації подає в атестаційну комісію іменну заяву (форма-1 Д) на іспит щодо присвоєння ступеню ДАН , або офіційно оформлений пакет документів (форма – 1 ДР) для присвоєння ступеню ДАН за результатами професійної діяльності.
- 5.12. Підсумки атестації оформлюються протоколом (форма – 2 Д).
- 5.13. Звітні документи: атестаційний протокол (ф- 2Д), копія заяви (ф- 1Д0, пакет документів (ф- 1ДР) передаються в атестаційну комісію ФДУ.
- 5.14. Придбання атестаційних сертифікатів здійснюється в атестаційній комісії ФДУ.
- 5.15. Дублікати сертифікатів не видаються. Надається довідка, про наявність ступені Дан у данної особи, яка затверджується Дан комісією ФДУ.

6. Розгляд апеляцій.

- 6.1. При виникненні спірних питань у процесі атестації, зацікавлена сторона може подати апеляцію комісії вищого рівня ФДУ.
- 6.2. Рішення комісії вищого рівня, яке затверджено виконкомом ФДУ, оскарженню не підлягає

7. Контроль діяльності атестаційної комісії.

- 7.1. Загальний контроль за діяльністю атестаційної комісії здійснює Виконком ФДУ.
- 7.2. Голова атестаційної комісії призначається Виконкомом ФДУ і підпорядковується Президенту ФДУ, або уповноваженому ним органу
- 7.3. У випадку неналежного виконання головою комісії своїх обов’язків , Виконком ФДУ може достроково припинити його повноваження.
- 7.4. У випадку дострокового припинення повноважень голови комісії ФДУ, Виконком ФДУ призначає іншу особу на цю посаду.

8.Присвоєння кваліфікаційної ступені ДАН за результатами професійної діяльності.

8.1. Для спортсменів за спортивні результати:

Д О Р О С Л І		1 місце	2 місце	3 місце	5 місце	7 місце
1	Олімпійські ігри	5 дан	4 дан	4 дан	3 дан	2 дан
2	Чемпіонат Світу (чоловіки та жінки)	4 дан	3 дан	3 дан	2 дан	2 дан
3	Чемпіонат Світу – командний	3 дан	3 дан	2 дан	2 дан	
4	Чемпіонат Європи (чоловіки та жінки)	3 дан	2 дан	2 дан		
5	Чемпіонат Європи – командний	2 дан	2 дан	1 дан		
6	МТ –«Майстер», «Великий Шолом», Гранд-Прі., відкритий континентальний Кубок	2 дан	2 дан	1 дан		
7	Кубок Європи (чоловіки та жінки)	2 дан	1 дан	1 дан		
8	Клубний Кубок Європи	2 дан	1 дан	1 дан		
9	Чемпіонат України (чоловіки та жінки)	1 дан	1 дан	1 дан	1 дан	1 кю
10	Чемпіонат України – командний	1 дан	1 дан	1 кю	1 кю	
11	Кубок України (чоловіки та жінки)	1 дан	1 дан	1 дан	1 кю	1 кю
12	Універсіада або ч-т України серед студентів	1 дан	1 кю	1 кю		
13	Всеукраїнські турніри які погоджені з ФДУ	1 дан	1 кю	1 кю		
МОЛОДЬ та ЮНІОРИ						
1	Чемпіонат Світу –У- 21 (особистий)	2 дан	2 дан	2 дан	1 дан	1 кю
2	Чемпіонат Світу – У -21 – командний	2 дан	2 дан	1 дан		
3	Чемпіонат Європи – У -23 (особистий)	2 дан	2 дан	2 дан	1 дан	
4	Всесвітня Універсіада, ч-т Світу серед військових та поліцейських	2 дан	1 дан	1 дан		
5	Чемпіонат Європи – У – 21 (особистий)	2 дан	1 дан	1 дан		
6	Чемпіонат Європи – У – 21 – командний	1 дан	1 дан	1 дан		
7	Чемпіонат України – У – 23 (особистий)	1 дан	1 дан	1 дан	1 кю	1 кю
8	Чемпіонат України – У – 21 (особистий)	1 дан	1 дан	1 кю	1 кю	
9	Чемпіонат України – У – 21 – командний	1 дан	1 кю	1 кю		
10	Всеукраїнські турніри які погоджені з ФДУ	1 дан	1 кю	1 кю		

	КАДЕТИ, старші та молодші юнаки	1 місце	2 місце	3 місце	5 місце	7 місце
1	Чемпіонат Світу – У – 18 (особистий)	1 дан	1 дан	1 дан		
2	Чемпіонат Світу - У – 18 – командний	1 дан	1 дан			
3	Юнацькі Олімпійські ігри	1 дан	1 дан	1 дан		
4	Чемпіонат Європи – У – 18 (особистий)	1 дан	1 дан	1 дан		
5	Європейський, міжнародний олімпійський фестиваль –У -18	1 дан	1 дан	1 дан		
6	Чемпіонат України – У -18 (особистий)	1 дан	1 кю	1 кю	2 кю	2 кю
7	Чемпіонат України – У – 18 – командний	1 кю	1 кю	1 кю		
8	Чемпіонат України – У – 17 – особистий	1 дан	1 кю	1 кю	2 кю	2 кю
9	Чемпіонат України – У – 16 – особистий	1 кю	1 кю	2 кю		
10	Чемпіонат України - У – 15 – особистий	2 кю	2 кю	3 кю		
11	Чемпіонат України – У - 14 – особистий	3 кю	4 кю	4 кю		
	Спортсмени з вадами зору і слуху					
1	Олімпійські Ігри	4 дан	3 дан	3 дан	2 дан	
2	Чемпіонат Світу	2 дан	2 дан	1 дан		
3	Чемпіонати Європи	2 дан	1 дан	1 дан		

8.2. Для фахівців ,суддів, тренерів і аматорів дзюдо присвоєння ступеню ДАН здійснюється послідовно від нижчої ступені до наступної з 1 по 6 ДАН з прийняттям іспитів по КАТА (додаток № 2) і доповненнями Європейського союзу дзюдо. Залікові бали нараховуються за один найвищий результат спортсмена, якщо тренер, фахівець, працює безпосередньо з цим спортсменом не менш останніх 3-х років.

8.3 Для ветеранів дзюдо залікові бали нараховуються при умові наявності у ваговій категорії не менш 8 учасників з різних країн (10 областей України) і отриманні не менш 2-х перемог.

8.4. На всіх змаганнях, які входять до календарного плану району, міста, області та вищого рівня, необхідно мати ступінь КЮ або ДАН .Без цих вимог, спортсмен не допускається до змагань.

8.5. Для тренерів, які не мають звання «Майстра спорту України або СРСР» надається право на присвоєння 1-го ДАНа за наступними умовами (стаж постійної тренерської праці не менш 4-х років при наявності 1-ої тренерської категорії, обовязкове приймання участі у семінарах які проводяться ДАН комісією ФДУ по знанням термінології, методикі проведення тренувальної роботи та знанням основ теорії та історії дзюдо , обовязкове складання іспитів по КАТА .Від складання іспитів з КАТА звільнюються особи які старіш 60 років). Претенденти на складання іспитів надають пакет документів у ДАН комісію ФДУ тільки через областну Федерацію.

Додаток № 1

Атестаційні вимоги для присвоєння кваліфікаційних ступенів КЮ, викладені у програмі (ДЗЮДО- навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - затверджена Держкомспортом України 25.05.98 р.)та навчально-методичному посібнику з дзюдо для тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів (А.Ф.Алексєєв та І.А.Алексєєва, 2016 р.)

Додаток № 2

По запропонованій системі „ спеціалісту дзюдо”, який набирає необхідну кількість балів за соєю віковою групою надає право на послідовне присвоєння з 1 по 6 ДАН.

Група „А” – (17 – 65 р) .- діючі спортсмени та фахівці дзюдо,

Група „В” – (20 – 75 р.) – діючі спортсмени та фахівці дзюдо,

Група „С” – (25 – 80 р.) – колишні спортсмени та фахівці дзюдо.

Фахівець дзюдо – член федерації дзюдо України, який приймає участь у діяльності федерації як:

- діючий спортсмен,
- діючий тренер,
- діючий суддя,
- діючий науковий співробітник,
- діючий спонсор.

Фахівець дзюдо може набрати бали для присвоєння відповідного ступеня ДАН по кожному із наступних 5-ти розділів:

- 1.Досягнення у фізичних вправах (результати участі у змаганнях, досягнення у демонстрації КАТА).
- 2.Досягнення у тренерській діяльності (спорт вищих досягнень)
- 3.Досягнення у суддівстві змагань
- 4.За заслуги по розвитку і пропаганді дзюдо (адміністративна діяльність у федерації, тренерська робота у федерації, науково-методичне забезпечення дзюдо).
- 5.Громадська оцінка фахівця дзюдо

Діючі спортсмени (група-А і В)

1 ДАН - МС	2 ДАН - МС	3 ДАН -МСМК	4 ДАН -МСМК
НАГЕ- НО – КАТА 3 ката- кидки із стійці	НАГЕ- НО- КАТА В повному обсязі КАТАМЕ-НО- КАТА (техніка боротьби лежачі в повному обсязі	ГОНОСЕН-НО- КАТА - в повному обсязі (ката контратак)	КИМЕ- НО- КАТА бойовий розділ дзюдо за вибором ГОШИН-ДЗЮЦУ-НО- КАТА Бойовий розділ дзюдо, айкідо
5 ДАН - ЗМС	6 ДАН - ЗМС	7 ДАН	8 ДАН
ИЦИСУ-НО- КАТА 5 головних принципів дзюдо	НАГЕ-НО-КАТА КАТАМЕ-НО- КАТА КИМЕ-НО-КАТА ГОШИН-ДЗЮЦУ-НО-КАТА ИЦУСУ-НО-КАТА за бажанням із кожного розділу	ДЗЮ-НО-КАТА ИЦУЦУ-НО-КАТА	КОШИКИ-НО-КАТА

Таблиця № 1

№ з/п	Група	Вік бали	1 дан	2 дан	3 дан	4 дан	5 дан	6 дан	7 дан	8 дан	9 дан	10 дан
1	А	17 - 65	17	19	21	22	25	27	35	45	55	65
		бали	4	8	12	16	20	24	28	32	32	32
2	В	20 - 75	20	25	27	30	35	40	45	55	65	75
		бали	4	8	10	12	14	16	20	23	23	23
3	С	25 - 80	25	30	35	40	45	50	55	65	75	80
		бали	4	8	12	14	15	16	17	18	18	18

Таблиця № 2 Порядок нарахування балів

№ з/п	Розділи діяльності	Група	Оцінка у балах			Вихідні дані для оцінки на Дан
			дорослі	молодь	кадети	
1	1.Участь у змаганнях (спортивне дзюдо)	А	10,0	8,0	6,0	1-3 місце на Олімпіаді або чемпіонаті світу,
			8,0	6,0	4,0	1-2 місце на чемпіонаті Європи
			5,0	4,0	3,0	5 -7 місце на Олімпіаді або чемпіонаті світу,
				----	----	1-3 місце серед осіб з вадами зору та слуху
			4,0	3,0	2,0	3 – 5 місце на чемпіонаті Європи
				-----	----	1 – 2 місце серед осіб з вадами зору та слуху(ЧЕ)
	В	6,0	5,0	4,0	9 - місце на Олімпіаді або на чемпіонаті світу	
		3,0	2,5	2,0	7 – місце на Чемпіонаті Європи	
	С	2,0	1,5	1,0	1 -3 -місце на чемпіонаті, Кубку України	
		1,0	0,5	0,5	5 - місце на чемпіонаті, Кубку України Все вище перераховане відноситься і до змаганням серед ветеранів	
2.Досягнення у демонстрації Ката	А	5 x 1			Виконання на чемпіонатах Світу, Європи, турнірах класу - „А”	
	В	3 x 1			Виконання на національних змаганнях, турнірах класу –„В”	
	С	1 x 1			Успішність складання іспитів по КАТА	
2	Досягнення у тренерській діяльності (з точки зору спорту вищих досягнень)	А	10,0	8,0	6,0	Учень посів 1-3 місце на чемпіонаті світу або Олімпійських іграх,
			8,0	6,0	4,0	1-2 місце на чемпіонаті Європи
			5,0	4,0	3,0	Учень посів -5- 7 місце на чемпіонаті світу, або на Олімпійських іграх
				-----	---	1-3 місце серед осіб з вадами зору та слуху
			4,0	3,0	2,0	3 – 5 місце на чемпіонаті Європи 1 – 2 місце серед осіб з вадами зору та слуху(ЧЕ)

		В	6,0	5,0	4,0	Учень посів 9 місце на чемпіонаті Світу або Олімпійських іграх
			3,0	2,5	2,0	Учень посів 7 місце на чемпіонаті Європи
		С	2,0	1,5	1,0	Учень посів 1-3 місце на чемпіонаті, Кубку України
			1,0	0,5	0,5	Учень посів 5 місце на чемпіонаті, Кубку України
3	1.Олімпійський суддя	А	5 x 2			Має допуск до суддівства Олімпійських ігор, або чемпіонату Світу
			5 x 1			Має допуск до суддівства Чемпіонату Європи
		В	4 x 1			Має допуск до суддівства турнірів Великий Шолом або Гранд - При
			3 x 1			Має допуск до суддівства, турнірів класу - „А” і „В” та Кубків Європи
		С	2 x 1			Обслуговування національних змагань у ролі головного судді,(замісника),головного секретаря, комісара
			1 x 1			Обслуговування національних змагань у ролі судді
	1. Адміністративна діяльність	А	5 x 1			діяльність у особі офіційного представника ЕСД, ІЖ. ІОС
		В	3 x 1			Діяльність у якості офіційної особи на міжнародних змаганнях
		С	5 x 1			Президент федерації, віце – президент, генеральний секретар, спортивний директор федерації або керівник комісії ФДУ
			3 x 1			Президент(віце -президент) обласної федерації або директор федерації
			2 x 1			Член виконкому ФДУ
			1 x 1			Член виконкому федерації області
4.	2. Тренерська діяльність					
	- заслужений тренер	А	5 x 1			Мати чемпіона України або не менш 3-х призерів чемпіонатів України
	- тренер вищої категорії	В	3 x 1			Мати призерів чемпіонатів України
	- тренер 1-ої категорії	С	1x 1			Мати не менш 3-х учасників чемпіонатів України
3. Економічна допомога						
- чудовий внесок	А	5 x 1			Фінансування одного спортсмена на протязі Олімпійського циклу для участі в ЧС, Європи та МТ	
- добрий внесок	В	3 x 1			Фінансування одного спортсмена на протязі року у 3 – 4 міжнародних турнірах	
нормальний внесок	С	1 x 1			Фінансування одного спортсмена у 2-х міжнародних змаганнях	
4.Науково- методичне забезпечення						
1.Чудовий	А	5 x 1			Член КНГ у Олімпійському циклі.	

	внесок			Мати не менш 3-х публікацій по дзюдо
	2.Добрий внесок	В	3 x 1	Член КНГ у одному із олімпійських циклів і мати не менш 2-х публікацій по дзюдо
	3.Нормальний внесок	С	1 x 1	Мати 1 публікацію в олімпійському циклі
5.	Суспільна оцінка спеціаліста дзюдо			
	Дуже висока оцінка	А	5 x 1	Участь у 4-х напрямках
	Висока оцінка	В	3 x 1	Участь у 3-х напрямках
	Нормальна оцінка	С	1x 1	Участь у 2-х напрямках

Спеціалісти дзюдо, колишні спортсмени (група - А, В, С)

Таблиця № 3(приклад розрахунку балів до 50 років)

№ з/п	Спортивне дзюдо	Тренерська діяльність	Суддівство	Розвиток і пропаганда дзюдо	Суспільна оцінка спеціаліста	Загальна кількість балів
1	Участь у змаганнях С 1x 1	Призер ч-та України С 1x 1	Суддя дзюдо ч-та України С 1 x 1	Заслужен.тренер ВК С - 5 x 1	Дуже висока оцінка А 5 x 1	16
2				Економічна допомога С 1 x 1		
3				Науково-методичне забезпечення С 1 x 1		
4				Адміндіяльність Керівник комісії С 1 x 1		

По таблиці № 1 знаходимо, що даний спеціаліст може претендувати на присвоєння **6 ДАНу** після складу кваліфікаційного іспиту.

Нормативні вимоги I J F щодо присвоєння вищих ступенів ДАН

Категорія	Спортсмен	Рефері	Офіційна особа	Тренер національної збірної	Клубний тренер
А	1 – 3 місце Олімпійські ігри або Чемпіонат Світу	I J F	I J F Континентальний	Спортсмени категорії класу „А”	-----
В	Член національної дорослої збірної	континентальний	Національний	Спортсмени категорії „В”	Учасник міжнародних чемпіонатів
С	1 – 3 місце національного чемпіонату	Національний	Регіональний	Спортсмени категорії „С”	Учасник національних чемпіонатів
Д	Інші	Інші	Інші	Інші	Інші

Рівень національної федерації

ДАН	Категорія	Мінімальний вік	Час минулий після останнього складання іспиту	Підтвердження КАТА
6	А	30 років	6 років	КОШИКИ-НО-КАТА
	В	35 років	8 років	КОШИКИ –НО-КАТА
	С	40 років	10 років	КОШИКИ –НО-КАТА
	Д	50 років	12 років і 25 років після присвоєння 1-го ДАН -а	КОШИКИ –НО-КАТА

Рівень Європейського союзу дзюдо

ДАН	Категорія	Мінімальний вік	Час минулий після останнього складання іспиту	Підтвердження КАТА
7	А	38 років	8 років	Всі КАТА
	В	45 років	10 років	Всі КАТА
	С	50 років	10 років і 25 років після присвоєння 1-го ДАН а	Всі КАТА
	Д	62 роки	12 років і 30 років після присвоєння 1-го ДАН а	Всі КАТА

Додатки:

Форма 1 – К

Заява

на участь у атестації щодо присвоєння ступеню КЮ

№. з/п	П.І.Б.	Рік народж.	Класифікація КЮ	Спортивний розряд.	На який КЮ іспит	П. І. Б тренера	Віза лікаря

Організація _____

М.П.

лікар _____

тренер _____

Форма 1 – Д

Заява

на участь у атестації щодо присвоєння ступеню ДАН

№. з/п	П.І.Б.	Рік народж.	Класифікація КЮ	Спортивний розряд.	На який ДАН іспит	П. І. Б тренера	Віза лікаря

Організація _____

М.П.

лікар _____

тренер _____

Форма – 2 –К

Атестаційний протокол № _____

на присвоєння _____ КЮ

Місто _____ Організація _____ Дата _____

№. з/п	П.І.Б.	Рік народж.	Класифікація КЮ	Спортивний розряд.	Реєстраційний номер свідоцтва про присвоєння КЮ

Склад атестаційної комісії (суддя змагань)

№ з/п	П.І.Б.	ДАН	Сертифікат	Підпис
1				
2				
3				

Форма – 2 –Д

Атестаційний протокол № _____ на присвоєння _____ ДАН

Місто _____ Організація _____ Дата _____

№ з/п	П.І.Б.	Рік народж.	Класифікація КЮ,ДАН	Спортивний розряд, звання.	Реєстраційний номер свідоцтва про присвоєння ДАН

Склад атестаційної комісії (суддя змагань)

№ з/п	П.І.Б.	ДАН	Сертифікат	Підпис
1				
2				
3				

Форма 1 –ДР

Пакет документів для присвоєння ступеню ДАН

1.Для спортсменів:

- особиста заява, анкета спортсмена з 2-ма фото,
- клопотання регіональної федерації,
- протокол змагань завірених регіональною федерацією, який підтверджує виконання нормативу МСУ,
- копію документів, підтверджуючих кваліфікацію (розряд, звання МС, ДАН)
- копію паспорта (стр.2,3,11)

2.Для фахівців , суддів та колишніх спортсменів:

- особиста заява, анкета з 2-ма фото,
- копія свідоцтва тренерської категорії, стаж суддівства, суддівське посвідчення або звання, завірених регіональною федерацією,
- клопотання регіональної федерації, таблиця нарахування балів
- копію паспорта (стр.2,3,11)

3.Для фахівців та аматорів на складання іспитів по КАТА

- особиста заява, анкета з 2-ма фото,
- атестаційний протокол (форма 2-Д),
- копія сертифікату попередньої ступені КЮ,ДАН завіреною регіональною федерацією,копія паспорта(стр. 2,3,11)

4. Для інших категорій спеціалістів:

- особиста заява, анкета з 2-ма фото,
- клопотання регіональної федерації з обґрунтованим висновком щодо заявника,
- копія паспорта (стр. 2,3,11)



ФОРМА ДЛЯ ОТРИМАННЯ

Д

БАЖАНИЙ СТУПІНЬ _____ ДАН

Прізвище/Surname:.....

Ім'я/Name:.....

Прізвище та ім'я заповнюються українською та англійською мовами

Дата народження:.....

Домашня адреса:.....

.....

Тел. _____ моб. _____

Фото

2 шт.

Спортивні досягнення (особисті):

Найменування змагання	Рік	Результат

Тренерська діяльність (досягнення підготовлених спортсменів):

П.І.Б. спортсмена	Найменування змагання	Рік	Результат

Суддівська категорія: _____ дата присвоєння _____

Діяльність по розвитку дзюдо (спонсорство, матеріально-технічна допомога організації, діяльність у якості офіційної особи ФДУ або області):

Діяльність у спортивній організації (тренер, викладач, фахівець, аматор):

Назва організації	Функція	Дата	
		початок	закінчення

Інша персональна інформація:

Тренер (категорія) _____ дата присвоєння _____ стаж роботи _____

Спортивне звання (КМС,МС, МСМК,ЗМС) _____ дата присвоєння _____

Одержувач

(підпис)

(дата)

Президент обласної
федерації дзюдо

(підпис)

(дата)

М .П.

Зразок заяви

У комісію ФДУ щодо присвоєння ступенів ДАН
від(фахівця, тренера, спортсмена ,судді, та інш.)
Іванова Івана Івановича

Заява

Прошу розглянути мою заяву на предмет допуску до кваліфікаційних
іспитів на _____ДАН

Розрахунок балів за методикою ФДУ з підтвердженням регіональної федерації додаються.

Дата _____

_____ (особистий підпис)

Зразок клопотання федерації

Федерація дзюдо (повна назва федерації)

Клопотання

Федерація дзюдо(повна назва федерації) порушує клопотання щодо присвоєння _____
ДАН спортсмену(тренеру,фахівцю) _____

Президент(віце-президент) федерації _____ (прізвище ,ініціали)

М.П.(печатка федерації)

Дата _____

Склад атестаційної комісії ФДУ

Голова комісії - Дементьєв В'ячеслав Олексійович – Київ - 6 Дан

Заступники – Алексєєв Анатолій Федотович - Харків - 6 Дан
Кощавцев Віктор Іванович – Київ - 6 Дан

Члени комісії: Бавшин Олександр Миколайович - Львів - 5 Дан
Ленков Олександр Олександрович – Дніпр. - 4 Дан
Дуброва Сергій Вікторович - Київ – 4 Дан

Зразок :для паспорта ДЗЮДОЇСТА



2 фото

3 x 4

АНКЕТА СПОРТСМЕНА

1. Прізвище _____

2. Ім'я _____

3. По батькові _____

4. Дата народження _____

5. Домашня адреса _____

6. Регіон _____

7 Вид спорту _____

8 Розряд, звання _____ КЮ _____

9 ФСТ _____

10 Спорт школа (ДЮСШ, УОР, ліцей, клуб.....) _____

11.Телефон _____

12. Тренер _____ (прізвище та ім'я)

Дата заповнення _____

Підпис батьків(для неповнолітніх) _____

Особистий підпис _____

Перелік спортивних термінів дзюдо

1	Tori	Торі	Нападаючий
2	Uke	Уке	Захищаючий
3	Tatami	Татамі	Килим для боротьби
4	Judogi	Дзюдоги	Костюм дзюдо
5	Rei	Рей	Привітання
6	Kumi - kata	Куми- ката	Захоплення
7	Hadgime	Хаджиме	Починайте
8	Mate	Мате	Зупинитись
9	Sono - mama	Соно -мама	Не ворухнитись
10	Yoshi	Еши	Продовжуйте
11	Maita	Маїта	Здатися
12	Kachi	Качі	Переможець
13	Osaekomi	Осаєкомі	Утримання
14	Jonai	Джонай	В межах робочої зони
15	Jogai	Джогай	За межами робочої зони
16	Sore- made	Соре - маде	Кінець суточки
17	Hantei	Хантей	Рішення
18	Nage- waza	Наге -ваза	Боротьба у стійці
19	Ne - waza	Не -ваза	Боротьба лежачі
20	Kansetsu - waza	Канзетсу- ваза	Больовий прийом
21	Toketa	Токета	Ухід з утримання
22	Hansoku- make	Хансоку-маке	Дискваліфікація
23	Shime - waza	Шиме - ваза	Задущлевий прийом
24	Shido	Шидо	Зауваження
25	Ippon	Іппон	Чиста перемога
26	Waza- ari	Ваза-ари	Половина чистої перемоги
27	Waza- ari – awaset- Ippon	Ваза-ари авасет Іппон	З'єднання двох ваза-ари – чиста перемога
28	Yko	Юко	Близько до ваза-арі
29	Fusen- gachi	Фусен - гачі	Неявка учасника
30	Sogo- gachi	Сого - гачі	Складна перемога
31	Kawazu- gake	Кавазу -гаке	Зачеп гомілкою з середині (обвів)
32	Waki - gatame	Вакі-гатаме	Больовий прийом на ліктівий суглоб з падінням на руку
33	Kiken - gachi	Кикен - гачі	Відмова від суточки
34	Dojime	Дожиме	Стиснення ногами
35	Hiki - wake	Хікі - ваке	Нічия
36	Kami - basami	Камі - басамі	Ножиці
37	Joseki	Джосекі	Стіл офіційних осіб
38	Koka	Кока	Незначна оцінка
39	Kumi - kata	Кумі -ката	Захоплення
40	Uchi -komi	Учі- комі	Підготовчі вправи

НАПРЯМОК – 2

У данному розділі розглядаються питання удосконалення навчально-тренувального процесу з дзюдо щодо ДЮСШ, СДЮШОР та спортивних клубів в зв'язку зі змінами нормативних актів які регламентують цю роботу. Автором (Алексєєв А.Ф.) наведена нормативна частина підготовки дзюдоїстів, складені орієнтовані плани учбово-тренувальних занять в річному циклі, плани технічної підготовки для всіх етапів навчання, розподіл часу тренувальних занять та контролю, а також порядок і нормативні вимоги з відбіру навчальних груп та контролю за станом здоров'я дітей.

Організація навчально-тренувального процесу.

Форми занять з дзюдо визначають залежно від контингенту що займається, завдань і умов підготовки і розрізняються за типом організації (урочні і позаурочні), спрямованості (загальнопідготовчі, спеціалізовані, комплексні), змісту навчального матеріалу (теоретичні, практичні). Основною формою є урочні практичні заняття, що проводяться під керівництвом тренера за загальноприйнятою схемою, згідно з розкладом, який складається з урахуванням режиму навчання і роботи контингенту що займається, а також виходячи із матеріальної бази.

Теоретичні заняття можуть проводитися самостійно і в комплексі з практичними заняттями (наприклад, у вигляді бесіди, розповіді протягом 10-12 хв. на початку практичного уроку). При проведенні теоретичних занять окремі положення теорії необхідно підкріплювати прикладами з практики, ілюструвати їх схемами, таблицями, малюнками та іншими наочними посібниками. Їх краще виготовляти у вигляді слайдів і діапозитивів, що дозволить створити з часом хороший методичний комплекс.

Практичні заняття можуть відрізнитися за метою (навчальні, учбово тренувальні, тренувальні, контрольні та змагальні), кількісного складу контингенту що займається (індивідуальні, групові, індивідуально-групові), ступеня різноманітності вирішуваних завдань (на однорідні і різнорідні).

На навчальних заняттях засвоюється новий матеріал, здійснюється навчання основам техніки і тактики боротьби.

На навчально-тренувальних заняттях, поряд з розучуванням нового матеріалу і закріпленням пройденого, велика увага приділяється підвищенню загальної і спеціальної працездатності борців.

У процесі тренувальних занять здійснюється досконалість фізичної, психологічної та спеціальної підготовленості дзюдоїстів, а також створюються передумови для підвищення ефективності вивчених техніко-тактичних дій.

Контрольні заняття зазвичай застосовуються в кінці окремих етапів підготовки або у випадках перевірки якості роботи тренерів. На таких заняттях приймаються заліки з техніки, проводиться здача контрольних нормативів.

Змагальні заняття застосовуються для формування у борців змагального досвіду. Вони проводяться у формі неофіційних змагань, матчевих зустрічей.

За ступенем різноманітності вирішуваних завдань розрізняють однорідні (виборчі) і різнорідні (комплексні) навчальні заняття. Найбільш часто застосовуються в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів заняття виборчого типу з однорідним змістом, на яких вирішується обмежене число завдань тренування. Такі заняття дозволяють сконцентрувати увагу на вирішенні головного завдання (навчання вдосконалення, розвитку певних фізичних якостей), в більшій мірі сприяє конструктивним адаптаційним процесам в організмі спортсменів. Практичні заняття з різноманітним змістом комплексного типу передбачає послідовне вирішення широкого кола завдань тренування з використанням різноманітних засобів і методів. Такі заняття застосовуються в практиці дзюдо відносно рідко, головним чином на етапах початкової різнобічної підготовки, в підготовчому періоді тренування пов'язані з загальнофізичною підготовкою дзюдоїстів.

В якості позаурочних форм занять в ДЮСШ рекомендується проводити різні виховні та оздоровчі заходи (спортивні вечори з показовими виступами, екскурсії, ігри на свіжому повітрі то що).

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку і ступеня підготовки спортсмена.

Заняття в групах оздоровчо-спортивної, початкової підготовки і в навчально-тренувальних групах проводяться головним чином груповим методом, в групах спортивного вдосконалення і вищого спортивного майстерства - індивідуальним і індивідуально-груповим методом по індивідуальним планам, які розробляються тренерами спільно зі спортсменом і лікарем і затверджуються педагогічною радою спортивної школи.

Проведення занять з дзюдо покладається на досвідчених тренерів та інструкторів, що мають спеціальну підготовку. Під час організації та проведення занять слід звернути особливу увагу на дотримання заходів щодо попередження та профілактику травматизму, а також санітарно-гігієнічних вимог до місця занять, обладнанню та спортивного інвентарю.

Крім навчальних занять за розкладом спортсмени повинні щоденно займатися ранковою зарядкою і самостійно виконувати завдання тренера щодо вдосконалення окремих елементів техніки і розвитку необхідних фізичних якостей.

Відповідно до порядку, встановленого Міністерством охорони здоров'я України, всі дзюдоїсти зобов'язані проходити лікарський та медичний огляд не рідше одного разу на 6 міс, в також перед участю в кожному змаганні.

До змагань будь-якого масштабу допускаються дзюдоїсти з підготовкою не менше року.

В навчально-тренувальному процесі слід приділяти особливу увагу виховній роботі зі спортсменами. Заняття повинні виховувати у них високі морально-етичні якості, працьовитість, дисциплінованість, розвивати їх громадську активність.

Підготовка громадських інструкторів і суддів які займаються повинна забезпечуватися шляхом освоєння ними теоретичного матеріалу програми, проходження інструкторської та суддівської практики в процесі навчально-тренувальних занять і змагань.

Нормативна частина підготовки дзюдоїстів

№ з/п	Етапи підготовки	Вік спортсмена	Мінімальна кількість в групі *	Кількість годин	Кольори поясів	КЮ	Розряд
1	Оздоровчо-спортивний	6	12	4	Присвячення в дзюдо		
		7	12	6	білий	6	-
2	Початкової підготовки	8	10	6	біло-жовтий	Виконання контрольних нормативів	
		9	8	8	жовтий	5	2 Юн, 3
3	Попередньо-базової підготовки	10	8	12	жовто - помаранчевий	Виконання контрольних нормативів	
		11	6	14	помаранчевий	4	2 Юн, 3
		12	6	18	зелений	3	1 Юн, 2
4	Спеціально-базової підготовки	13	6	24	синій	2	1
		14-15	5	26	коричневий	1	КМС
5	Вищих досягнень	16 і старше	2 - КМС	28-32 36**	коричневий	1	КМС
			2 - МС		чорний	1 Дан 2 Дан	МС МСУМК

- незалежно від статі; ** для членів збірної команди України

Орієнтований план учбово-тренувальних занять в річному циклі

№ з/п	Розділи підготовки	Групи оздоровче-спортивної підготовки		Група початкової підготовки	Групи попередньо-базової підготовки			Групи спортивно-базової підготовки		Група вищого спортивного досягнення
		1	2		1	2	3	1	2	
		Години								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Теоретична підготовка	8	10	10	14	15	32	40	45	45
2	Загально-фізична підготовка	90	100	100	130	180	234	216	200	170
3	Спеціально-фізична підготовка	40	78	78	96	120	186	220	325	352
4	Техніко-тактична підготовка	54	96	96	120	200	284	300	350	432
5	Психологічна підготовка	8	8	8	12	25	40	45	50	60
6	Контрольно-змагальна підготовка	-	4	4	14	35	64	100	112	145
7	Інструкторська-суддівська підготовка	-	-	-	-	10	14	20	20	34
8	Контрольно-нормативна та переводні экзамени	6	10	10	10	15	20	20	28	32
9	Відновлення працездатності	-	2	2	12	14	50	65	100	150
10	МЕДИЧНЕ ОБСТЕЖЕННЯ ТА ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ	2	4	4	18	10	12	14	18	20
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН		208	312	312	416	624	936	1040	1248	1440

Тривалість учбового року 52 тижня, в тому числі 46 тижнів в умовах спортивної школи, 6 тижнів в умовах спортивно-оздоровчих таборів та по індивідуальним планам на період їх активного літнього відпочинку.

ОЗДОРОВЧО- СПОРТИВНИЙ ЕТАП (6 – 7 років)

В групи оздоровчо – спортивного етапу (ОСЕ) допускаються всі бажаючі займатися, віком з 6 років, які не мають медичних протипоказань (необхідно мати довідку від лікаря). На оздоровчо-спортивному етапі здійснюється фізкультурно-оздоровча та виховна робота, направлена на всебічну фізичну підготовку оздоровчого характеру та опанування перших кроків дзюдо.

Задачі оздоровчо – спортивного етапу:

- укріплення здоров'я, загартування та гармонійний розвиток формування дзюдоїстів;
- оволодіння необхідних навиків безпечного падіння (страхування та самострахування на різних покриттях);
- опанування мінімальних умінь і навичок з гігієни спортсмена;
- навчання основам стійки, пересуванням, виведення із рівноваги, ритуали дзюдо тощо;
- розвиток фізичних якостей, характерних для цього віку;
- формування інтересу до занять дзюдо та оздоровчого способу життя;
- розвиток моральних та вольових якостей.

Орієнтований річний план технічної підготовки з дзюдо на оздоровчо-спортивному етапі (6 років)

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Теорія історії дзюдо Гігієна Майданчик для занять (татамі) Одягнення дзюдоїста (кімоно) Вправи ЗФП Рухливі ігри	Стійки, пересування, на 90 та 180 градусів Захват, виведення з рівноваги перекиди вперед, назад, зліва направо, навпаки Вправи ЗФП	Ukemi- Waza Падіння на живіт, на боки, на спину. Елементи самострахування Вправи ЗФП. Перекиди вперед, назад. Рухливі ігри	Ne- Waza Перевертання: за руку, за руку та ногу, за 2-руки. Вправи ЗФП Страхування, самострахування Рухливі ігри	Повторення вивченої техніки Вправи ЗФП Рухливі ігри
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Non-Keza Gatame (утримання з боку та захист від нього) Рухливі ігри Вправи ЗФП	Kuzure-Keza Gatame (утримання з боку з захватом одягу і рук та захист від нього) Естафети Вправи ЗФП	Початок поєдинку в положенні стоячи: а) захвати б) тягнути в) товкати г) змусити суперника переміщуватися вправо, вліво, вперед. Рухливі ігри	Закріплення вивченого матеріалу. Підготовка до здачі контрольних нормативів. Рухливі ігри	Посвячення в дзюдо

**Орієнтований план технічної підготовки з дзюдо
на оздоровчо- спортивному етапі (7 років)**

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
De-Ashi-Barai (бокове підсікання) Non- Keza Gatame (утримання збоку та захист від нього)	Ko-Uchi- Barai (підсікання із середини під п`ятку) Kuzure-Keza Gatame (утримання збоку з виставленою рукою) Естафета	O-Uchi –Barai (зачеп із середини під коліно) Kuzure-Kami-Shiho- Gatame (утримання збоку голови та захист від нього)	ЗФП та СФП Рухливі ігри	Удосконалення вивченої техніки та контроль її виконання
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
O-Uchi-Gari (зачеп із середини під п`ятку) Yoko- Shiho-Gatame (утримання поперек та захист від нього)	Ko-Uchi-Gari (підсікання із середини під п`ятку) Tate- Shiho-Gatame (утримання зверху та захист від нього)	Ko-Soto-Gari (зачеп зовні) Kami- Shiho-Gatame (утримання збоку голови з захопленням поясу та захист від нього)	Удосконалення техніки та контроль вивченої техніки. Рухливі ігри	Іспит на 6 КЮ Виконання контрольних перехідних нормативів

**Орієнтовані нормативи для оздоровчо- спортивної групи
з загально- фізичної підготовки (7 років)**

Контрольні вправи	Нормативи
Човниковий біг 3 x 10, сек.	12
Піднімання тулубу лежачи на спині з фіксацією стоп, кількість разів	3
Стрибки в довжину з місця, см.	110

ЕТАП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ (8 – 9 років)

В групі початкової підготовки зараховуються діти, віком 8 – 9 років загальноосвітніх шкіл та гімназій, бажаючих займатися дзюдо та які мають дозвіл лікаря та згоду батьків.

На цьому етапі пріоритетним є виховна і фізкультурно-оздоровча робота, направлена на різнобічну фізичну підготовку і опанування основами техніки та тактики дзюдо.

Задачі етапу початкової підготовки:

- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ;
- зміцнення здоров`я , гармонічний розвиток форм і функцій організму;
- удосконалення спеціально-рухової підготовки;
- опанування середніх навантажень;
- базова технічна підготовка в стійці **Nage- Waza** та лежачи **Ne – Waza**;
- опанування програмою **5 КЮ** (жовтого поясу)

Орієнтований план технічної підготовки з дзюдо на етапі початкової підготовки (8 років)

Вересень	Жвтеень	Листпад	Грудень	Січень
Удосконалення Техніки O- Uchi-Gari (зачеп із середини за п`ятку) Yoko-Shiho- Gatame (утримання поперек, захист та звільнення від нього)	Ko-Uchi-Gari (підсікання із середини під п`ятку) Tate- Shiho- Gatame (утримання зі сторони ніг сидячи верхи, захист та звільнення від нього)	De-Ashi- Barai (бокове підсікання) Kami-Shiho- Gatame (утримання збоку голови з захватом за пояс, захист та звільнення від нього)	Розвиток та виконання ЗФП та СФП	Удосконалення вивченої техніки
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Hiza- Guruma (передне підсікання в коліно) Non- Keza- Gatame (утримання збоку з захватом голови та руки під плече, захист та звільнення від нього)	Okuri- Ashi- Barai (бокове підсікання) Kuzure-Keza- Gatame (варіант утримання поперек, захист та звільнення від нього)	Sasae-Tsuri- Komi-Ashi (передне підсікання) Kata- Gatame (утримання збоку з захватом голови та ближньої руки, захист та звільнення від нього)	Удосконалення вивченої техніки	Контроль виконання техніки біло- жовтого поясу. Виконання контрольно- перехідних нормотивів

**Орієнтовані нормативи загально-фізичної підготовки
для підготовчої групи (хлопчики та дівчата– 8 років)**

Контрольні вправи	Нормативи	
	хлопчики	дівчата
Човниковий біг 3 x 10, сек.	10	10
Піднімання тулубу лежачи на спині з фіксацією стоп, кількість разів	9	6
Стрибки в довжину з місця, см.	135	125
Кидок набивного м`яча (1 кг.) з за голови з місця. м.	10,7	9

**Орієнтований план технічної підготовки з дзюдо на етапі
початкової підготовки (9 років)**

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Удосконалення техніки Hiza-Guruma (передня підніжка в коліно) Yoko-Shiho-Gatame (утримання зі сторони плеча, захист та звільнення від нього)	Удосконалення техніки De-Ashi- Barai (бокова підсічка) Non-Keza-Gatame (утримання збоку із захватом голови і руки, захист та звільнення від нього)	Sasae- Tsuru-Komi- Ashi (переднє підсікання) Kuzure-Keza-Gatame (варіанти утримання збоку та звільнення від нього)	O- Soto- Gari (підхоплення під ногу зовні захватом рукава та коміра) Kata- Gatame (утримання збоку з захватом голови та ближньої руки, захист та звільнення від нього)	Удосконалення вивченої техніки ЗФП, СФП Рухливі ігри
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
O-Soto-Otoshi (задня підніжка) Kuzure-Yoko Shiho-Gatame (утримання поперек із захватом дальньої рук та тулуба, захист та звільнення від нього)	O-Goshi (кидок через стегно із захватом шиї) Kuzure-Kami-Shiho-Gatame (утримання збоку голови із захватом рук та тулуба, захист та звільнення від нього)	Kuzure-Tate – Shiho-Gatame (утримання верхи із захватом шиї та обвиванням ніг у розтяжку, захист та звільнення від нього)	Удосконалення виконаної техніки. Рухливі ігри	Іспит на 5 КЮ

**Орієнтовані нормативи загально-фізичної підготовки
для підготовчої групи (хлопчики та дівчата – 9 років)**

Контрольні вправи	Нормативи	
	хлопчики	дівчата
Човниковий біг 3x10, сек.	9	10
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині, ноги закріплені, кількість разів	-----	9
Стрибок у довжину з місця, см.	155	145
Кидок набивного м'яча (1 кг.) із-за голови з місця, м.	13,2	10,7
Згинання та розгинання рук лежачі в упорі, кількість разів	10	5
Кут в упорі на брусах, сек.	4	

**ЕТАП ПОПЕРЕДНЬО – БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
(10 -11 років)**

Учбово-тренувальні групи на цьому етапі формуються із дзюдоїстів, які пройшли необхідну технічну, фізичну підготовки і виконали контрольні нормативи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Перехід по рокам навчання на ЕПБП здійснюється при умовах виконання контрольних-перехідних нормативів та виконання програми

4 КЮ (оранжевого поясу) і 2-го юнацького розряду, програми **3 КЮ** (зеленого поясу) і 1-го юнацького розряду та програми **2 КЮ** (синього поясу) і 1-го розряду.

Задачі етапу попередньо- базової підготовки:

- підвищення рівню фізичної і функціональної підготовки;
- оволодіння технічною і тактичною підготовками дзюдо;
- придбання змагального досвіду шляхом участі у змаганнях;
- розвиток спеціальних фізичних якостей;
- оволодіння тренувальними і змагальними навантаженнями, то що.

Орієнтований план технічної підготовки з дзюдо на етапі попередньо- базової підготовки (10 років)

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Удосконалення техніки O- Goshi (кидок через стегно) Ushiro-Keza-Gatame (зворотне утримання, захист та звільнення від нього)	O- Soto-Otoshi (задня підніжка) Makura-Keza-Gatame (утримання збоку-варіанти, захист та звільнення від них)	Okuri- Ashi-Barai (бокова підсічка під дві ноги) Ashi- Gatame (больовий прийом за допомогою ноги зверху, захист та звільнення від нього)	ЗФП СФП	Контроль виконання вивченої техніки

Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Tai- Otoshi (передня підніжка)	O- Goshi (кидок через стегно)	Tani- Otoshi (посадка під дві ноги)	Удосконалення вивченої техніки	Контроль виконання техніки на Жовто-оранжений пояс.
Ushiro-Kesa-Gatame (зворотне утримання збоку голови висідом, захист та звільнення від нього)	Kuzure- Ashi (варіант утримання за допомогою ніг із захватом дальньої руки, захист та звільнення від нього)	Makura- Tate Shiho-Gatame (утримання збоку з захопленням своєї ноги та звільнення від нього)		Виконання Контрольно-перевірних нормативів

Орієнтовані нормативи загально-фізичної підготовки для груп попередньо-базової підготовки (1-й рік -хлопчики і дівчата до 10 років)

Контрольні вправи	Нормативи	
	хлопчики	дівчата
Човниковий біг 3x10, сек.	8	9
Підтягування на високій перекладені, кількість разів	4	-----
Згинання та розгинання рук лежачи в упорі, к-сть разів	15	8
Кут в упорі на брусах, сек.	4	-----
Стрибок у довжину з місця, см.	172	150
Кидок набивного м'яча (1 кг.) із-за голови з місця, м	13	8
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою, кількість разів	-----	11

Орієнтований план технічної підготовки з дзюдо на етапі попередньо- базової підготовки (11 років)

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Удосконалення техніки Tai-Otoshi (передня підніжка)	O-Soto-Otoshi (задня підніжка)	O-Goshi (кидок через стегно)	Tani-Otoshi (посадка під дві ноги висідом)	ЗФП СФП Удосконалення вивченої техніки
Kuzure-Yoko-Shiho- Gatame (утримання поперек захопленням дальньої рук, захист та звільнення від нього)	Kuzure-Kami Shiho-Gatame (утримання збоку голови захопленням дальньої руки, захист та звільнення від нього)	Ashi- Gatame (важіль ліктя за допомогою ноги зверху)		

Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Ushiro-Goshi (відповідний кидок від кидка через стегно)	Ippon-Seoi-Nade (захватом руки на плече)	Morote-Seoi – Nage (кидок через спину з захватом за відворот) . Удосконалення Техніки больових прийомів	Удосконалення вивченої техніки та ЗФП і СФП	Іспит на 4 КЮ Оранжевий пояс. Виконання Контрольно-перехідних нормативів
Ude- Gatame (вузел ліктя дальньої руки від утримання та, звільнення від нього)	Kami-Ude-Hishigi (через стегно. варіанти, захист та звільнення від нього)			

Орієнтовані нормативи загально-фізичної підготовки для груп попередньо-базової підготовки (2-й рік -хлопчики і дівчата до 11 років)

Контрольні вправи	Нормативи	
	хлопчики	дівчата
Човниковий біг 3x10, сек.	7	8
Підтягування на високій перекладені, кількість разів	7	-----
Згинання та розгинання рук лежачи в упорі, к-сть разів	20	10
Кут в упорі на брусах, сек.	5	----
Стрибок у довжину з місця, см.	150	165
Кидок набивного м'яча (1 кг.) із-за голови з місця, м	10	10
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині, руки за головою, кількість разів		15

Орієнтований план технічної підготовки з дзюдо на етапі попередньо- базової підготовки (12 років)

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Tomoe- Nage (упор стопою в живіт)	Yoko-Tomoe-Nage (упор стопою в живіт, в бік)	Контрольна перевірка технічного виконання	ЗФП СФП Рухливі ігри	Удосконалення вивченої техніки
Ude-Hishigi (перегіб ліктя захопленням руки між ніг перевертанням, захист та звільнення від нього)	Ude-Gatame (важіль ліктя з упором на своє плече, захист та звільнення від нього)	Ude-Hishigi Hiza-Gatame (перегіб ліктя важелем ноги зверху, захист та звільнення від нього)		
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Sumi- Gaeshi (кидок підсадом гомілкою)	Ko-Soto-Gari (зачіп стопою)	Kuzure-Seoi-Nage (кидок через спину з одним захватом)	Удосконалення вивченої техніки. Рухливі ігри	Іспит на 3 КЮ. Виконання контрольно-перевідних нормативів
Narai- Gatame (больовий)	Waki-Gatame (больовий прийом в стійці)			

прием важиль ліктя ближньої руки Уке на четвереньках, захист та звільнення від нього)	важиль руки всередину, захист та звільнення від нього)	Juji- Gatame (больовий прийом з захватом руки між ніг, захист та звільнення від нього)		
---	--	---	--	--

Орієнтовані нормативи загально-фізичної підготовки для груп попередньо-базової підготовки (3-й рік -юнаки і дівчата до 12 років)

Контрольні вправи	Нормативи	
	юнаки	дівчата
Човниковий біг 3x10, сек.	27	30
Підтягування на високій перекладені, кількість разів	10	-----
Згинання та розгинання рук лежачи в упорі, к-сть разів	20	12
Стрибок у довжину з місця, см.	215	175
Кидок набивного м'яча (2 кг.) із-за голови з місця, м	10	13
Забігання на борцівському мосту (5 вліво, 5 вправо) сек.	19	25
10 переворотів в упорі головою в татамі на борцівському мосту і навпаки, сек.	25	28
10 кидків партнера через стегно (передньої підніжки, кидка через спину чи підхватом) сек	21	26
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині з фіксацією стоп, кількість разів	-----	20

**ЕТАП СПЕЦІАЛЬНО - БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
(13 – 15 років)**

Перехід на цьому етапі спортсменів дзюдоїстів по роках навчання здійснюється при умові виконання контрольно-перехідних нормативів по ЗФП та СФП та виконанню програм 1 КЮ (коричного поясу) та КМС України, 1-го ДАНУ(чорного поясу) та МС України.

Задачі етапу спеціально-базової підготовки:

- удосконалення технічної та тактичної підготовки з дзюдо;
- накопичування змагального досвіду;
- поглиблення теоретичної та психологічної підготовки;
- досягнення високого рівня функціональної підготовки;
- розвиток спеціальної фізичної підготовки, то що.

Орієнтований план технічної підготовки з дзюдо на етапі спеціально- базової підготовки (13 років)

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Hane- Goshi (підсад гомілкою і стегном) Gyaku-Juji-Jime (задушливий прийом захопленням одворотів долонями нахрест, захист та звільнення від нього)	Harai- Goshi (підхват під ногу зовні) Nami-Juji-Jime (задушливий захват спереду сдячи на Тогі верхи, схрещуючи долоні до низу, захист та звільнення від нього)	Uchi-Mata (підхват з середини) Hadaka-Jime (задушливий захват ззаду плечем та передпліччям з упором в потилицю, захист та звільнення від нього)	ЗФП СФП	Контроль вивченої техніки
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Ushiro- Goshi (підсад стегном- відповідний кидок через стегно) Ushiro-Jime (задушливий прийом передпліччям позаду, захист та звільнення від нього)	Usuri-Goshi (зворотне стегно) Kata-Ha-Jime (задушливий прийом ззаду передпліччям і різноманітним відворотом, захист та звільнення від нього)	Ashi-Guruma (кидок вперед чез ногу з переходом на больовий прийом важіль ліктя, захист та звільнення від нього)	Удосконалення вивченої техніки	Іспит на 2 КЮ Виконання контрольно-перевідних нормативів

Орієнтовані нормативи ЗФП і СФП для груп спеціальної-базової підготовки (юнаки і дівчата 13 років)

Контрольні вправи	Нормативи	
	юнаки	дівчата
Човниковий біг 3x10, сек.	26	29
Підтягування на високій перекладені, кількість разів	12	----
Згинання та розгинання рук лежачи в упорі, к-сть разів	30	15
Стрибок у довжину з місця, см.	230	195
Кидок набивного м'яча (2 кг.) із-за голови з місця, м	11	14,5 (1кг.)
Забігання на борцівському мосту (5 вліво, 5 вправо) сек.	18	23
10 переворотів в упорі головою в татамі на борцівському мосту і навпаки, сек.	23	26
10 кидків партнера через стегно (передньої підніжки, кидка через спину чи підхватом) сек	19	24
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині з фіксацією стоп, кількість разів	-----	24

Орієнтований план технічної підготовки з дзюдо на етапі спеціально- базової підготовки (14 – 15 років)

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Ure- Nage (кидок через груди)	Yoko- Guruma (кидок через груди- варіант)	Soto-Maki- Komi (кидок захватом руки під плече)	Удосконалення ЗФП СФП	Удосконалення вивченої техніки
Tomoe-Jume (задушливий прийом передпліччями «ножиці», захист та звільнення від нього)	Nadaka-Jume (удушливий прийом ззаду плечем та передпліччям, захист та звільнення від нього)	Kata-На-Jime (удушливий прийом ззаду передпліччям та різнойменним відворотом, захист та звільнення від нього)		
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Комбінація: кидок через стегно від зачепа із середини	Комбінація : кидок підхватом з середини від передньої підніжки	Комбінація: кидок через плече від кидка через стегно	Удосконалення вивченої техніки	Іспит на 1 КЮ Виконання контрольних нормативів

Орієнтовані нормативи ЗФП і СФП для груп спеціальної-базової підготовки (юнаки і дівчата -14 років)

Контрольні вправи	Нормативи	
	юнаки	дівчата
Човниковий біг 3x10, сек.	25	28
Підтягування на високій перекладені, кількість разів	15	-----
Згинання та розгинання рук лежачи в упорі, к-сть разів	40	18
Стрибок у довжину з місця, см.	240	210
Кидок набивного м'яча (2 кг.) із-за голови з місця, м	13	16(1 кг.)
Забігання на борцівському мосту (5 вліво, 5 вправо) сек.	17	21
10 переворотів в упорі головою в татамі на борцівському мосту і навпаки, сек.	21	24
10 кидків партнера через стегно (передньої підніжки, кидка через спину чи підхватом) сек	17	21
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині з фіксацією стоп, кількість разів	-----	29

**Орієнтовані нормативи ЗФП і СФП для груп спеціальної-базової підготовки
(юнаки і дівчата - 15 років)**

Контрольні вправи	Нормативи	
	юнаки	дівчата
Човниковий біг 3x10, сек.	24	27
Підтягування на високій перекладені, кількість разів	17	-----
Згинання та розгинання рук лежачи в упорі, к-сть разів	50	20
Стрибок у довжину з місця, см.	250	220
Кидок набивного м'яча (2 кг.) із-за голови з місця, м	14	16,5(1 кг.)
Забігання на борцівському мосту (5 вліво, 5 вправо) сек.	16	19
10 переворотів в упорі головою в татамі на борцівському мосту і навпаки, сек.	20	22
10 кидків партнера через стегно (передньої підніжки, кидка через спину чи підхватом) сек	15	19
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині з фіксацією стоп, кількість разів	-----	35

**ЕТАП ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ
(16 років і старше)**

Цей етап характерний для груп спортивного удосконалення, які мають звання КМС України, МС України, МСУМК.

Задачі етапу вищих спортивних досягнень:

- удосконалення технічної і тактичної підготовок;
- досягнення максимально можливих високих спортивних результатів;
- подальше набуття змагального досвіду;
- удосконалення не стандартної індивідуальної «коронної» техніки;
- досягнення високих та максимальних навантажень.

**Орієнтований план технічної підготовки з дзюдо на етапі вищих
досягнень (16 років)**

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Uchi-Mata-Skashi (підхват зсередини-варіант) ЗФП	Uki-Waza (передня підніжка на п`ятці) СФП	Yoko-Wakare (підніжка на п`ятці під однойменну ногу) Комбінація: важіль ліктя від утримання висідом)	Удосконалення ЗФП СФП	Удосконалення вивченої техніки. Психологічне підготування до змагань
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Комбінація: удушення, обертання від кидка заднього підсікання	Удушення передпліччям від зачепа з середини. Тактична підготовка до змагань	Утримання спиною; з боку голови; верхи, з боку ніг. Больовий- вузол передпліччям зверху від утримання верхи	Удосконалення вивченої техніки та підготування до змагань	Виконання вимог 1 ДАНу та МСУ.

**Орієнтовані нормативи ЗФП і СФП для груп вищих досягнень
(1-й рік - юніори і юніорки 16 років)**

Контрольні вправи	Нормативи	
	юніори	юніорки
Човниковий біг 3x10, сек.	23	26
Підтягування на високій перекладені, кількість разів	19	----
Згинання та розгинання рук лежачи в упорі, к-сть разів	60	22
Стрибок у довжину з місця, см.	260	230
Кидок набивного м'яча (2 кг.) із-за голови з місця, м	15	17(1 кг.)
Забігання на борцівському мосту (5 вліво, 5 вправо) сек.	15,5	18
10 переворотів в упорі головою в татамі на борцівському мосту і навпаки, сек.	19	21
10 кидків партнера через стегно (передньої підніжки, кидка через спину чи підхватом) сек	14	18
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині з фіксацією стоп, кількість разів	----	38

**Орієнтовані нормативи ЗФП і СФП для груп вищих досягнень
(2-й рік - юніори і юніорки 16 років)**

Контрольні вправи	Нормативи	
	юніори	юніорки
Човниковий біг 3x10, сек.	22	25
Підтягування на високій перекладені, кількість разів	22	---
Згинання та розгинання рук лежачи в упорі, к-сть разів	65	25
Стрибок у довжину з місця, см.	265	240
Кидок набивного м'яча (2 кг.) із-за голови з місця, м	16	17,5 (1 кг.)
Забігання на борцівському мосту (5 вліво, 5 вправо) сек.	15	17
10 переворотів в упорі головою в татамі на борцівському мосту і навпаки, сек.	18	20
10 кидків партнера через стегно (передньої підніжки, кидка через спину чи підхватом) сек	14,5	17
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині з фіксацією стоп, кількість разів	----	40

**Орієнтовані нормативи ЗФП і СФП для груп вищих досягнень
(3-й рік - юніори і юніорки 16 років)**

Контрольні вправи	Нормативи	
	юніори	юніорки
Човниковий біг 3x10, сек.	21	24
Підтягування на високій перекладені, кількість разів	25	---
Згинання та розгинання рук лежачи в упорі, к-сть разів	70	27
Стрибок у довжину з місця, см.	265	245
Кидок набивного м'яча (2 кг.) із-за голови з місця, м	17	18(1 кг.)
Забігання на борцівському мосту (5 вліво, 5 вправо) сек.	14	16
10 переворотів в упорі головою в татамі на борцівському мосту і навпаки, сек.	17	19
10 кидків партнера через стегно (передньої підніжки, кидка через спину чи підхватом) сек	14	16
Піднімання тулубу з положення лежачи на спині з фіксацією стоп, кількість разів	-----	45

Фази розвитку окремих фізичних якостей

Морфофункціональні показники, фізичні якості	В і к займаючих дзюдо											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Зріст							+	+	+	+		
М`язова сила							+	+	+	+		
Швидкість				+	+	+						
Швидкісно- силові якості					+	+	+	+	+			
Сила							+	+	+			
Аеробні можливості			+	+	+							
Анаеробні можливості			+	+	+							
Координаційні здібності				+	+	+	+					
Гнучкість	+	+	+	+	+							
Рівновага	+	+	+		+	+	+	+	+			

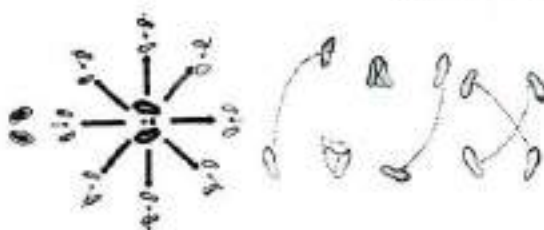
**НОВАКИ
ОПАНОВУЮТЬ ПЕРШІ КРОКИ ДЗЮДО**



1. Сійка: фронтальна, права, ліва



2. Пересування: приставними кроками в боки, вперед, назад



3. Повороти: приставними кроками на 180 та 90



4. Падіння на живіт, на боки, на спину



5. Виведення з рівноваги.

Поштовхом: на п'яти, ривком до себе на пальці ніг;
в боки: вліво, вправо



6. Перевертання: за руку та ногу,
за руки

ТЕХНІКА 5 КЮІ, ЖОВТИЙ ПАСОК
КИДКИ - NAGE WAZA



1. Бокова підсічка
 De-Ashi-Barai



2. Підсічка в коліно
 Hiza-Guruma



3. Передня підсічка
 Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



4. Через стегно
 захопленням тулуба
 Uke-Goshi



5. Підхоплення
 O-Soto-Gari



6. Через стегно
 O-Goshi



7. Задня підсічка
 Ko-Soto-Gari



8. Через плече
 Seoi-Nage

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ
NE - WAZA



1. Утримання збоку
Hon-Keza-Gatame



2. Утримання верхи
Tate-Shiho-Gatame



3. Утримання з боку
голови з захопленням пасака
Kami-Shiho-Gatame



4. Утримання поперек
Yoko-Shiho-Gatame



5. Ричаг ліктя через стегно
Keza-Ucle-Hishigi-Gatame



6. Удушення передпліччям
захватом вилоги
Kata-Juji-Jime

КИДКИ - NAGE WAZA



1. Зачеп із середини
O-Uchi-Gari



2. Підсічка із середини під п'яту
Ko-Uchi-Gari



3. Через стегно з захватом
коміру
Koshi-Guruma



4. Через стегно з захватом
вилоти і рукава
Tsuru-Komi-Goshi



5. Підсічка в темп кроків
Okuri-Ashi-Barai



6. Передня підніжка
Tai-Otoshi



7. Підхват під дві ноги
Harai-Goshi



8. Підхват із середини
Uchi-Mata

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ
NE - WAZA



1. Утримання збоку з захопленням з під руки
Kuzuri-Keza-Gatame



2. Утримання збоку з захопленням своєї ноги
Makura-Tate-Shino-Gatame



3. Утримання верхи захопленням руки
Kuzure-Tate-Shiho-Gatame



4. Утримання поперек захопленням дальньої руки
Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame



5. Утримання з боку голови захопленням дальньої руки
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame



6. Зворотнє утримання збоку
Ushiro-Keza-Gatame

КИДКИ - NAGE WAZA



1. Зачеп зовні
Ko-Soto Gake



2. Стегно з захватом за пояс на спині
Tsurigoshi



3. Бокова підніжка з падінням
Yoko-Otoshi



4. Бокова підніжка
Ashi-Guruma



5. Підсад гомілкою
Hane-Goshi



6. Передня підсічка під відставлену ногу
Hari-Tsurai-Komi-Ashi



7. Через голову
Tomoe Nage

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ
NE - WAZA



1. Удушення спереду
схрещеними руками
Nami-Juji-Jime



2. Удушення ричагом ззаду
Ushiro-Jime



3. Удушення плечем і
передпліччям збоку
Naclaka-Jime



4. Удушення вилогом і
важелем з під руки
Kata-Ha-Jime



5. Удушення схрещеними
передпліччями збоку
Guaku-Juji-Jime



6. Важиль ліктя з допомогою ніг
Ude-Hishiqi-Gatame

ТЕХНІКА 2 КЮІ, СИНІЙ ПАСОК
КИДКИ - NAGE WAZA



1. Задня підніжка з падінням
Tani-Otoshi



2. Через плече з коліна
Seoi-Otoshi

3. Через спину з захопленням руки
Hane-Make-Koti



4. Через ногу скручуванням
O-Guruma

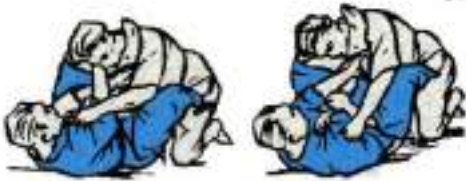


5. Зворотний через стегно
Ushiro-Goshi



6. Через спину захопленням
руки під плече
Soto-Maki-Komi

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ
NE - WAZA



1. Удушення схрещеним захопленням вилога та гомілкою
Kagato-Jime



2. Перегіб ліктя важелем ноги зверху
Ude-Hishigi-Gatame



3. Перегіб ліктя захопленням руки під плече та перекриття голови ногою
Kuzure-Kame-Shiho-Gatame

4. Перегіб ліктя через стегно зворотним захопленням тулуба
Giaki-Keza-Gatame



5. Удушення ногами захопленням руки та голови
Sankaku-Jime



6. Перегіб ліктя захопленням руки між ніг-перевертанням
Ude-Hishigi

КИДКИ - NAGE WAZA



1. Задній вихват під дві ноги
O-Soto Guruma



2. Передня підніжка з падінням
Uki-Waza



3. Через плече з колін
Seoi-Otoshi



4. Скручуванням через груди
Yoko-Guruma



5. Зворотнє стегно
захоплення тулуба
Utsuri-Goshi



6. Прогібом через груди
Ura-Nage



7. Виведення з рівноваги
Sumi-Otoshi



8. Бокова підсічка з падінням
Yoko-Gake

КОМБІНАЦІЇ PENZOKU-WAZA



1. Ko-Soto-Gari O-Goshi



2. Ko-Uchi-Gari Tai-Otoshi



3. O-Goshi Ura-Nage



4. Ashi-Curuma Keza-Gatame

КОНТРДІЇ КАЕШИ-WAZA



5. Ashi-Guruma Utsuri-Goshi



6. Ko-Soto-Gari Seoi-Nage



7. O-Uchi-Gari Yoko-Otoshi

3 –й напрямок

Виходячі з аналізу багатьох існуючих «Положень» щодо складу суддівського корпусу, комісій, кваліфікації суддів та вимог присвоєння суддівських категорій, авторами методичної розробки (Дементьев В.О. та Алексеев А.Ф.) вирішено дати окремі витяги з питань цього напрямку.

1. Суддями з дзюдо можуть бути громадяни України, громадяни інших країн та особи без громадянства, що перебувають на території України на законних підставах, які є членами Федерації дзюдо України (ФДУ), мають відповідну підготовку, знають Правила змагань з дзюдо, володіють технікою суддівства та виявляють бажання приймати участь у суддівстві змагань.

2. Суддівська комісія – керуючий орган суддівського корпусу Федерації дзюдо України.

3. Голова суддівської комісії керує роботою суддівської комісії та усього суддівського корпусу Федерації дзюдо України.

4. До складу суддівської комісії входять судді Міжнародної категорії та 3 судді Національної категорії, які мають багаторічний досвід суддівства на національному та міжнародному рівні, які мають стійкі знання правил та змін до них, а також користуються авторитетом серед спеціалістів з дзюдо. Ці три судді обираються таємним голосуванням під час виборів Голови суддівської комісії.

Функціональні обов'язки членів Суддівської Комісії ФДУ.

1. До обов'язків усіх членів Суддівської Комісії ФДУ ставиться: консультативна допомога спеціалістам в питаннях суддівства на всіх рівнях (національний, обласний, регіональний); участь в організації та проведенні семінарів з питань суддівства; контроль роботи суддів на Чемпіонатах України за віковими групами, Відкритому Кубку України, Кубках Європи на території України та турнірах на присвоєння звання «Майстер спорту України».

2. Крім того, члени суддівської комісії відповідають за конкретні напрямки роботи суддівського Корпусу.

Голова суддівської комісії ФДУ.

1. Затверджується Виконкомом ФДУ на підставі подання кандидатури відповідальним Віце-президентом . В виборах Голови суддівської комісії мають право приймати участь судді Міжнародної та Національної категорії. Вибори проводяться таємним голосуванням раз на 4 роки (Олімпійський цикл).

2. Голова Суддівської Комісії є членом Виконкому ФДУ.

3. Заступник Голови суддівської комісії обирається відкритим голосуванням членами суддівської комісії ФДУ, виконує обов'язки Голови на час його відсутності.

Допуск суддів до участі в суддівстві змагань залежно від категорії.

1. «Юний суддя дзюдо» має право брати участь у суддівстві змагань міського та регіонального рівня серед учасників молодших за 14 років в якості арбітра, судді.

2. «Суддя Другої категорії з дзюдо» має право брати участь у суддівстві змагань міського, регіонального, обласного, всеукраїнського рівня (крім Чемпіонатів України за віковими групами, Відкритого Кубку України, Кубків Європи на території України, турнірів з присвоєнням звання «Майстер спорту України») в якості заступника головного судді, арбітра, судді, головного секретаря (секретаря).

3. «Суддя Першої категорії з дзюдо» має право брати участь у суддівстві змагань міського, регіонального, обласного та всеукраїнського рівня, включаючи офіційні змагання ЄКП (крім Чемпіонату України серед чоловіків та жінок, Кубків Європи на території України) в якості головного судді, заступника головного судді, арбітра, судді, головного секретаря, секретаря. На Чемпіонаті України серед чоловіків та жінок, на Кубках Європи на території України «Суддя Першої категорії з дзюдо» має право брати участь тільки як: суддя на табло, суддя-секундометрист, технічний секретар, суддя при учасниках. Для участі в Чемпіонатах України за віковими групами (крім чоловіків та жінок) та Відкритого Кубку України «Суддя Першої категорії з дзюдо» повинен входити до складу Головної суддівської колегії ФДУ на поточний рік при виконанні встановлених цим Положенням вимог.

4. «Суддя Національної категорії з дзюдо» має право брати участь у суддівстві змагань міського, регіонального, обласного, всеукраїнського та міжнародного рівня, включаючи офіційні змагання ЄКП, в якості головного судді, заступника головного судді, арбітра, судді, головного секретаря, секретаря. Для суддівства Чемпіонатів України за віковими групами, Відкритого Кубку України, Кубків Європи «Суддя національної категорії з дзюдо» повинен входити до складу Головної суддівської колегії ФДУ на поточний рік при виконанні встановлених цим Положенням умов.

Порядок присвоєння суддівських категорій.

Кваліфікація суддів з дзюдо.

Встановлюються наступні категорії суддів з дзюдо:

«Юний суддя з дзюдо».

«Суддя Другої категорії з дзюдо».

«Суддя Першої категорії з дзюдо».

«Суддя Національної категорії з дзюдо».

«Почесний суддя України з дзюдо».

Право присвоєння суддівських категорій.

1. Кваліфікаційна категорія «Юний суддя з дзюдо» присвоюється особам віком від 14 років. Право присвоєння надається суддівським комісіям федерацій дзюдо областей України та м. Києва у встановленому порядку за клопотанням рад колективів фізичної культури підприємств, різних навчальних закладів, педагогічних рад ДЮСШ всіх видів, правліннями спортивних клубів і т.п.

2. Кваліфікаційна категорія «Суддя Другої категорії з дзюдо» присвоюється особам старшим за 18 років. Право присвоєння надається суддівським комісіям федерацій дзюдо областей України та м. Києва у встановленому порядку за клопотанням міських та регіональних федерацій з дзюдо.

3. Кваліфікаційна категорія «Суддя Першої категорії з дзюдо» присвоюється особам, які мають категорію «Суддя Другої категорії з дзюдо», стаж суддівства не менше 3-х років після її присвоєння. Право присвоєння надається суддівським комісіям федерацій дзюдо областей України та м. Києва у встановленому порядку за клопотанням міських та регіональних федерацій з дзюдо.

4. Кваліфікаційна категорія «Суддя Національної категорії із дзюдо» присвоюється особам, які мають категорію «Суддя Першої категорії із дзюдо», стаж суддівства не менше 3-х років після її присвоєння. Право присвоєння надається Суддівській Комісії ФДУ у встановленому порядку за поданням обласних федерацій дзюдо України та м. Києва.

5. Кваліфікаційна категорія «Почесний Суддя України з дзюдо» присвоюється особам, які мають категорію «Суддя Національної категорії із дзюдо» або «Суддя Міжнародної категорії із дзюдо» та відповідають вимогам, зазначеним у цьому Положенні. Право присвоєння надається Виконкому ФДУ за поданням Суддівської Комісії ФДУ.

4.3. Вимоги що до присвоєння суддівських категорій та їх виконання.

1. «Юний суддя дзюдо». Бути віком від 14 років. Знати правила змагань. Взяти участь в обласному або всеукраїнському семінарі для юних суддів дзюдо. Мати стаж суддівства не менше 3-х змагань серед учнів спортивної школи або клубу. Скласти іспит суддівській комісії федерацій областей України або м. Києва.

2. «Суддя Другої категорії із дзюдо». Бути віком 18 років. Мати стаж суддівства не менше 2-х років та практику суддівства не менше 3-х змагань обласного, міського рівня або 5-ти змагань у спортивній школі, клубі, на одному з яких необхідно виконати обов'язки головного судді або заступника головного судді змагань та взяти участь у 2-х суддівських семінарах. Скласти іспит суддівській комісії федерацій областей України або м. Києва.

3. «Суддя Першої категорії із дзюдо». Мати категорію «Суддя Другої категорії з дзюдо», стаж суддівства не менше 3-х років після її присвоєння. Практику суддівства не менш 5-ти змагань обласного (міського) рівня або 5-ти всеукраїнських змагань, у 2-х з яких необхідно виконати обов'язки заступника головного судді або заступника головного секретаря та за умов участі у суддівському семінарі. Скласти іспит суддівській комісії федерацій областей України або м. Києва.

4. «Суддя Національної категорії з дзюдо». Мати категорію «Суддя Першої категорії з дзюдо», стаж суддівства не менше 3-х років після її присвоєння. Практику суддівства не менше 6-ти всеукраїнських змагань, у 3-х з яких необхідно виконати обов'язки головного судді або заступника головного судді та за умов участі у суддівському семінарі ФДУ. Скласти іспит Суддівській Комісії ФДУ.

5. «Почесний Суддя України з дзюдо». За багаторічну і активну суддівську роботу на змаганнях різного рівня, включно місцеві змагання (на протязі не менше 20 років). За бездоганно виконання своїх обов'язків. За вагомий внесок в розвиток і популяризацію дзюдо, передачу досвіду другим суддям, активну і бездоганну суддівську роботу на Всеукраїнському та Міжнародному рівні.

6. Кваліфікаційні категорії «Суддя Другої категорії з дзюдо», «Суддя Першої категорії з дзюдо», «Суддя Національної категорії з дзюдо» присвоюються послідовно.

7. Клопотання про присвоєння кваліфікаційної категорії судді з дзюдо порушується шляхом подання фізичною особою до відповідної федерації з дзюдо заяви встановленого зразка/

8. До заяви додаються:

1) копія свідоцтва про народження (для присвоєння кваліфікаційної категорії "Юний суддя з дзюдо");

2) копії 1 та 2 сторінок паспорта громадянина України (для присвоєння кваліфікаційної категорії «Суддя Національної категорії з дзюдо», «Суддя Першої категорії з дзюдо», «Суддя Другої категорії з дзюдо»);

3) витяг з картки обліку спортивної суддівської діяльності заявника, що містить дані про виконання відповідної кваліфікаційної категорії судді з дзюдо;

4) дві фотокартки (розміром 3 x 4 см).

9. Заява та документи розглядаються відповідною федерацією протягом 30 календарних днів з дня їх надходження.

10. Особа, документи якої розглядаються на засіданні відповідної суддівської комісії, може бути присутньою на її засіданні.

11. За результатами розгляду поданих документів суддівська комісія відповідної федерації з дзюдо приймає рішення про присвоєння відповідної кваліфікаційної категорії судді з дзюдо або про відмову у присвоєнні кваліфікаційної категорії судді з дзюдо у разі невідповідності вимогам, визначеним у цьому Положенні, про що заявникові повідомляється письмово у 10-денний строк з дня прийняття такого рішення.

Додатки:

Зразок заяви

У комісію ФДУ(Області,району) щодо присвоєння суддівської категорії від _____

(П.І.Б.)

ЗАЯВА

Прошу розглянути мою заяву щодо присвоєння мені кваліфікаційної категорії судді з дзюдо _____ згідно наданих документів.

« _____ » _____ 201 р.

_____ (П.І.Б.)

Зразок клопотання федерації:

Федерація дзюдо(назва федерації)

КЛОПОТАННЯ

Федерація дзюдо(назва федерації) порушує клопотання щодо присвоєння кваліфікаційної категорії судді з дзюдо спортсмену(тренеру, фахівцю) _____

(П.І.Б.)

Президент(віце-президент) федерації _____(П,І,Б)

М.П.(печатка)

Дата _____

Зразки : подання на суддю; зміни у контролі кімоно; вагові категорії спортсменів за віком та іменна заявка на участь у змаганнях. (стр.- 52-55) надаються у доданні до методичної розробки окремо.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
2. Закон України «Про громадські об'єднання»
3. Єдина спортивна класифікація України (ЕСКУ)
4. В.О.Дементьєв - « Положення про порядок атестаційної діяльності щодо присвоєння кваліфікаційних ступенів КЮ і ДАН по дзюдо ,(Київ , ФДК, 2015 – 20 с.».)
5. А.Ф.Алексєєв, І.А. Алексєєва «Навчально-методичний посібник з дзюдо для тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та клубів, Харків: ХДАФК, 2016 – 126 с.»
6. Положення про суддівську комісію Федерації дзюдо України (ФДУ)— (Автори- Суліма В.В., Германюк Ю.С., Дементьєв В.О.- 2015)
7. Алексєєв А.Ф. Правила змагань з дзюдо (А.Ф.Алексєєв-Харків,2013.-56 с.)
8. Арзютов Г.М. Система учнівських звань «КЮ» і кольорових поясів у дзюдо (Г.М. Арзютов- Теорія і методика фізичного виховання- К.:НУФВС, 2001 №1.-С.3 -7)
9. Дзюдо система и борьба: (учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва- Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М.Схаляхо и др –Ростов на Дону: ФЕНИКС,2006.-779 с.
10. Каваиси Миконосукэ (7 Ката дзюдо – Нью-Йорк,1957).
11. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. –Борьба дзюдо – М..ФиС-1987.
11. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. – Многолетняя подготовка дзюдоистов.М.: ФиС ,1982
12. Силин В.И. –Дзюдо (перевод с японского- М.:ФиС, 1972)
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 4 :Планирование и контроль(учебное пособие) в 4 кн. М.: Советский спорт, 2000.- 383 с.