

Индивидуальный план работы с одарёнными детьми, занимающихся в секции греко-римской борьбы



Выполнил: тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ г. Советская Гавань»
Булдаков А.В.





Классический план построения учебно-тренировочного занятия учащихся отделения греко-римской борьбы

Подготовительная часть (20-25 мин.)

Беговые упражнения

Акробатические элементы

Общеразвивающие упражнения на месте

Специально-развивающие упражнения на месте

Основная часть (55-65 мин.)

Борьба в партере

Отработка основных технических и тактических действий в стойке и партере

Борьба в стойке

Борьба на задание

Специально-борцовские упражнения

Заключительная часть (5-10 мин.)

Дыхательные упражнения

Упражнения на гибкость

Упражнения на силовые способности

Упражнения с партнёром

Классический план домашней работы учащихся отделения греко-римской борьбы

Специальная
физическая
подготовка

Просмотр
видеороликов с
соревнований
по греко-
римской
борьбе

Общая
физическая
подготовка



ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕНЬ
САМБО 15-17
ноября
2017



МИНСПОРТ РОССИИ



Индивидуальный план построения учебно-тренировочного занятия учащегося отделения греко-римской борьбы группы УТГ-2 Хохрякова Даниила

Подготовительная часть (25-30 мин.)

Беговые упражнения

Акробатические элементы

Общеразвивающие упражнения
в движении и на месте

Специально-развивающие
упражнения в движении и на месте

Основная часть (50-55 мин.)

Борьба в партере

Отработка технико-
тактических действий
в стойке и партере

Борьба в стойке

Борьба на
задание

Специально-
борцовские
упражнения

Моделирование
соревновательных
ситуаций

**Скоростное
набрасывание**

Чередование технико-
тактической подготовки
с общефизической
подготовкой

Заключительная часть (5-10 мин.)

Дыхательные
упражнения

Упражнения на
гибкость

Упражнения на
силовые способности

Упражнения с
партнёром

Упражнения на
координацию

Упражнения для
силовой выносливости

План домашней работы учащегося отделения греко-римской борьбы группы УТГ-2 Хохрякова Даниила

Просмотр
видеороликов с
соревнований по
греко-римской борьбе

Специальная
физическая подготовка

Аутогенная тренировка

Общая физическая
подготовка

Идеомоторная
тренировка

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ



Индивидуальный план построения учебно-тренировочного занятия учащегося отделения греко-римской борьбы группы УТГ-2 Полуйкова Владислава

Подготовительная часть (25-30 мин.)

Беговые упражнения

Акробатические элементы

Общеразвивающие упражнения
в движении и на месте

Специально-развивающие
упражнения в движении и на месте

Основная часть (50-55 мин.)

Борьба в
партере

Отработка технико-
тактических
действий в стойке и
партере

Борьба в
стойке

Борьба на
задание

Специально-
борцовские
упражнения

Моделирование
соревновательных
ситуаций

**Упражнения с
предметом**

**Упражнения
на общую
выносливость**

**Упражнения
для силовой
выносливости**

Заключительная часть (5-10 мин.)

Дыхательные упражнения

Упражнения на гибкость

Упражнения на силовые способности

Упражнения с партнёром

План домашней работы учащегося отделения греко-римской борьбы группы УТГ-2 Полуйкова Владислава

Просмотр
видеороликов с
соревнований по
греко-римской борьбе

Беговые упражнения
для воспитания общей
выносливости

Упражнения на
гибкость

Упражнения для
воспитания силовых
способностей

Аутогенная тренировка

ванная детско-юношеская школа
лимпийского резерва №1

流
ЕСЛИ НЕТ ДОРОГИ ВПЕРЕДИ НАС, ОНА ДОЛЖНА ОСТАВАТЬСЯ ПОСЛЕ ТОГО, КАК МЫ ПРОИДЕМ...
8 963 828 8888 8 924 229 1919

AIDO-RY
大道流

НАШЕ



Индивидуальная карта оценки результативности Даниила Хохрякова и Владислава Полуйкова

Оценка показателей техники (оценивается методом экспертной оценки)

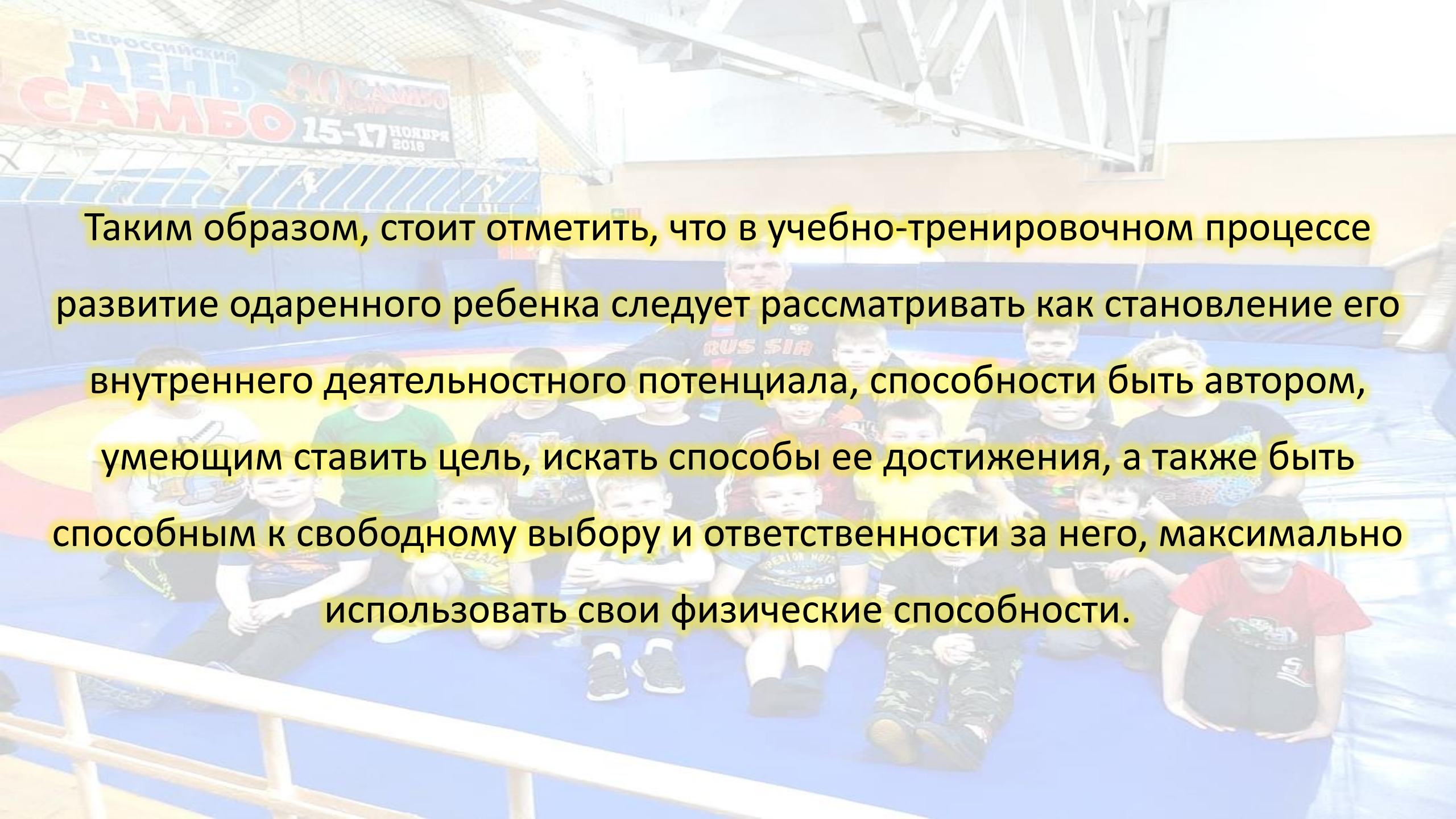
Критерии	Первоначальный скрининг	Итоги полугодия	Итоги года
Показатели технического мастерства			
Разносторонность			
Рациональность			
Эффективность			
Показатели освоенности техники			
Стабильность			
Устойчивость			
Автоматизированность			
Сохранение двигательного навыка при перерывах в тренировке			

Нормативы по общей физической подготовке для Даниила Хохрякова и Владислава Полуйкова

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа





Таким образом, стоит отметить, что в учебно-тренировочном процессе развитие одаренного ребенка следует рассматривать как становление его внутреннего деятельностного потенциала, способности быть автором, умеющим ставить цель, искать способы ее достижения, а также быть способным к свободному выбору и ответственности за него, максимально использовать свои физические способности.

Благодарю за внимание !!!

