Elektroninio dokumento nuorašas
Dokumento registracijos data 2020-04-23 ir Nr. D5-30

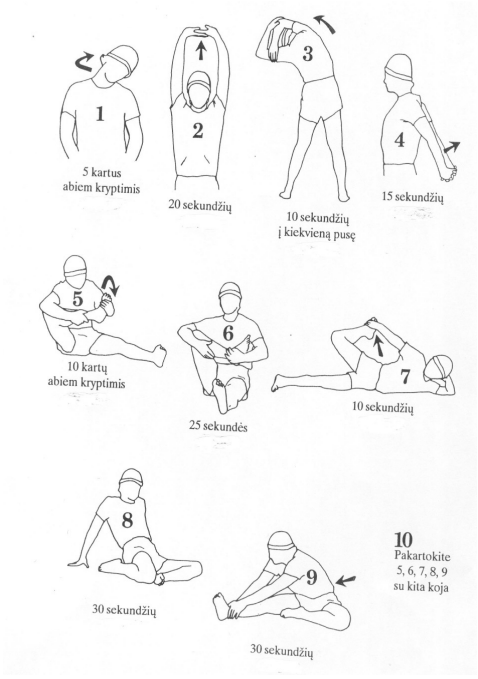
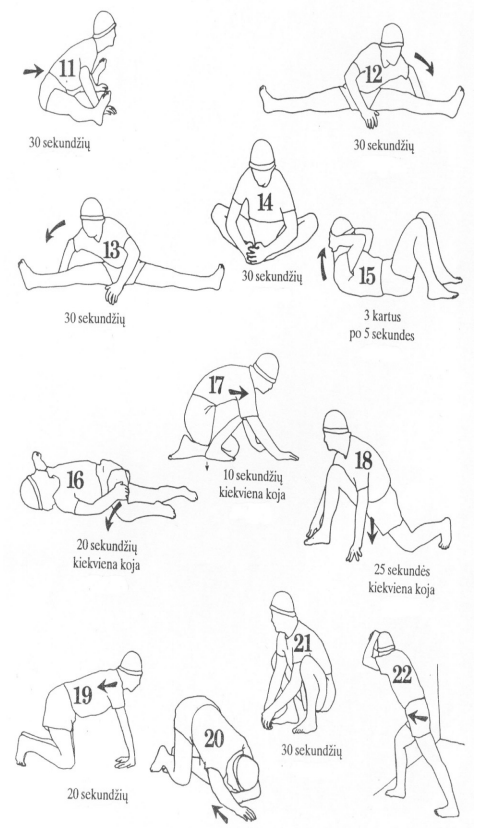
TVIRTINU
Ūkvedys, vykdantis direktoriaus funkcijas

_____
Gintaras Šikšnys

DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LAISVŲJŲ IMTYNIŲ BERNIUKŲ IR MERGAIČIŲ (GIM. 2008 – 2011 M.) ANTRŲ METŲ PRADINIO RENGIMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS

Treniruotės dalys ir jų laikas	**Treniruotės turinys**	**Krūvio apimtis ir intensyvumas**	**Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys**
Įvadinė dalis 10 min.	Supažindinimas su treniruote. Treniruotės pavadinimas ,,Rato treniruotė“ Pagrindinės šios treniruotės kryptys: jėgos ir jėgos ištvermės, lankstumo ir koordinacijos ugdymas. Treniruotė atliekama pasitelkiant savo kūno svorį ir namų apyvokos daiktus (kėdės, žaislai, kuprinės, gertuvės, knygos ir tt..) Prieš treniruotę Pasiruošiamas reikiamas inventorius. Treniruotė susideda iš pramankštos pratimų ir 17 specialių skirtingų pratimų, kurie eina vienas po kito: *Pramankšta.* Mankšta atliekant bendruosius pratimus: I. Pr.p. – stovint kojos pečių plotyje, rankos ant juosmens 1-2-3-4 sukti liemenį ratu į vieną pusę 5-6-7-8 į kitą pusę. II. Pr.p. – stovint kojos pečių plotyje, rankos sulenktos		Prieš kiekvieną užduotį mokiniams pateikiamas trumpas video įrašas su užduoties atlikimo technika. Pvz. Pramankšta.mp4

	prieš krūtinę 1-2 – moti sulenktas rankas į šalis, 3-4 – moti tiesiant rankas į šalis. III. Pr.p. – stovint kojos plačiai, rankos nuleistos žemyn 1-2 ištiestomis rankomis lenkiamės prie vienos pėdos 3-4 lenkiamės prie kitos pėdos. IV. Pr.p. – stovint kojos suglaus- tos rankos nuleistos žemyn 1-2-3-4 spyruokliuojantys pasilenkimai siekiant pirštais grindis 5-6-7-8 siekiant krumpliais grindis 9-10-11-12 siekiant delnais grindis. V. Pr.p. – stovint kojos plačiai, rankos ant klubų 1-2 įtūpstas ant vienos kojos 3-4 įtūpstas ant kitos kojos.		
Pagrindinė dalis **45 min.**	„Tiltas“ „Laivelis-skorpionas“ „Užbėgimai-breikas“ „Prasisukimai ant užpakalio„ „Špagatiniai šuoliai“ „Gynyba-šoninė ataka“ „Bėgimas šaudykle“ „ Šuoliai su pritūpimu pasisukant 180°“ „Šuolis-kojų pritraukimas“ „Šokdynė“ „Tricepsas“ „Rovimas“ „Lenta šonu“ „Rankų kėlimas į šonus“ „Rankų kėlimas į priekį“ „Plėšimas-suvedimas“ „Dviračio mynimas“	Tarp kiekvieno pratimo taikoma poilsio pertraukėlė, kurios trukmė nuo 30 sekundžių iki 1 minutės. Iš viso atliekami 3 ratai. Po pirmo rato poilsio pertraukėlė – 3 minutės. Po antro rato – 4 minutės.	Treniruotė atliekama gyvai prisijungus treneriui ir mokiniams bei mokinių tėvams per „zoom“ programėlę (video treniruotė gyvai). Pateikiama video medžiaga su pratimais / pratimų kompleksais, kurie specialiai pritaikyti sportui namų sąlygomis. Treneriui gyvai prižiūrint sporto treniruotę mokiniai bus įdėmiai stebimi ar teisingai atlieka pratimus. Esant netikslumas jie bus pataisomi. Tokiu principu bus užtikrinta treniruotės kokybė, kad mokiniai saugiai ir taisyklingai sportuotų.

Baigiamoji dalis **10 min.**	**5-8 min.** Treniruotės aptarimas Tempimo pratimai		 

Treneris Jonas Jurkynas