



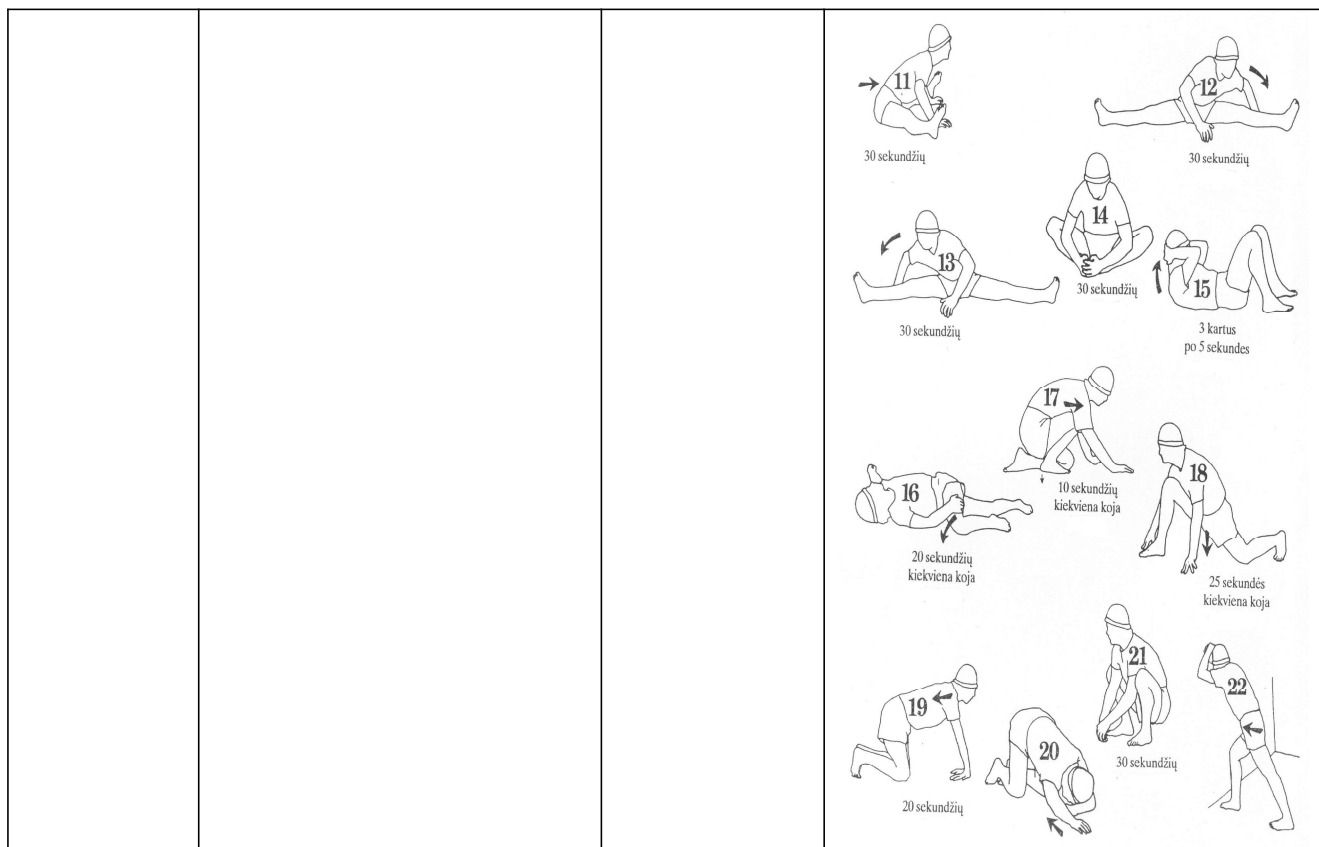
TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LAISVŪJŲ IMTYNIŲ (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
2020 05 11 - 31 Įvadinė dalis 10 min.	<p>Supažindinimas su treniruote.</p> <p>Treniruotės pavadinimas: „Rato treniruotė“.</p> <p>Pagrindinės šios treniruotės kryptys: jėgos ir jėgos išstvermės, lankstumo ir koordinacijos ugdymas.</p> <p>Treniruotė atliekama pasitelkiant savo kūno svorį ir namų apyvokos daiktus (kėdės, žaislai, kuprinės, gertuvės, knygos ir t. t.).</p> <p>Prieš treniruotę pasirošiamas reikiamas inventorių.</p> <p>Treniruotė susideda iš pramankštos pratimų ir 17 specialių skirtingų pratimų, kurie eina vienas po kito.</p> <p><i>Pramankšta.</i></p> <p>Mankšta atliekant bendruosius pratimus:</p> <p>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.</p> <p>II pr. p. – stovint kojos pečių plotyje, rankos sulenktos prieš krūtinę: 1 - 2 moti sulenktas rankas į šalis, 3 – 4 moti tiesiant rankas į šalis.</p> <p>III pr. p. – stovint kojos plačiai, rankos nuleistos žemyn: 1 - 2 ištiestomis rankomis lenkiamės prie vienos pėdos; 3 - 4 lenkiamės prie kitos pėdos.</p>		<p>Prieš kiekvieną užduotį mokiniams pateikiamas trumpas video įrašas su užduoties atlikimo technika.</p> <p>Pvz.</p> <p></p> <p>Pramankšta.mp4</p>

<p>Pagrindinė dalis 45 min.</p> <p>Baigiamoji dalis 10 min.</p>	<p>IV pr. p. – stovint kojos suglaustos 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.</p> <p>V pr. p. – stovint kojos plačiai, rankos ant klubų: 1 - 2 įtūpstas ant vienos kojos, 3 - 4 įtūpstas ant kitos kojos.</p> <p>„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“.</p> <p>Treniruotės aptarimas Tempimo pratimai</p>	<p>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.</p>	<p>Treniruotė atliekama prisijungus treneriui ir mokiniams bei mokinių tėvams per „Zoom“ programą (video treniruotė gyvai). Pateikiama video medžiaga su pratimais/pratimų kompleksais, kurie specialiai pritaikyti sportui namų sąlygomis. Treneriui prižiūrint sporto treniruotę, mokiniai bus įdėmiai stebimi ar teisingai atlieka pratimus. Esant netikslumams jie bus pataisomi. Tokiu principu bus užtikrinta treniruotės kokybė, kad mokiniai saugiai ir taisyklingai sportuotų.</p> 
---	--	---	---



Treneris

Jonas Jurkynas