


TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

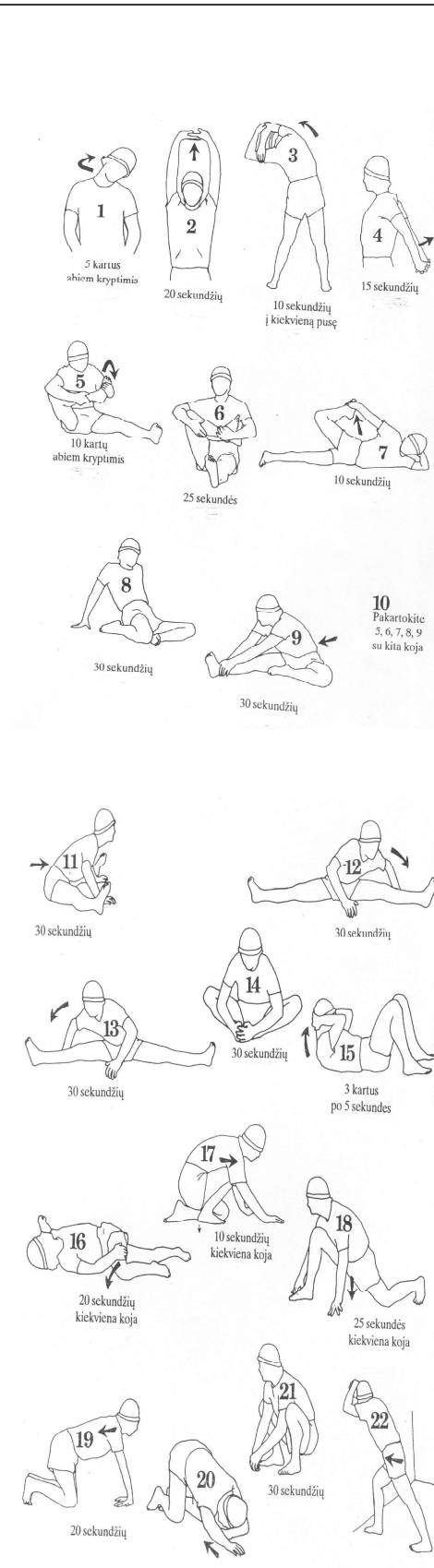
**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LAISVŲJŲ IMTYNIŲ BERNIUKŲ IR
MERGAIČIŲ ANTRŲ METŲ PRADINIO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO
PLANAS**

Treniruotės dalys ir jų laikas	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
06 01-06 13 Įvadinė dalis 10 min.	<p>Supažindinimas su treniruote.</p> <p>Treniruotės pavadinimas „Rato treniruotė“</p> <p>Pagrindinės šios treniruotės kryptys: jėgos ir jėgos ištvėrmės, lankstumo ir koordinacijos ugdymas.</p> <p>Treniruotė atliekama pasitelkiant savo kūno svorį ir namų apyvokos daiktus (kėdės, žaislai, kuprinės, gertuvės, knygos ir tt..)</p> <p>Prieš treniruotę Pasiruošiamas reikiamas inventorių.</p> <p>Treniruotė susideda iš pramankštos pratimų ir 17 specialių skirtingų pratimų, kurie eina vienas po kito:</p> <p><i>Pramankšta.</i> Mankšta atliekant bendruosius pratimus:</p> <p>I. Pr.p. – stovint kojos pečiųplotyje, 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 pečiųplotyje, rankos sulenktos prieš krūtinę</p>		<p>Prieš kiekvieną užduotį mokiniams pateikiamas trumpas video įrašas su užduoties atlikimo technika.</p> <p>Pvz.</p>  <p>Pramankšta.mp4</p>

<p>Pagrindinė dalis 45 min.</p>	<p>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.</p> <p>„Tiltas“ „Laivelis-scorpionas“ „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>5-8 min.</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 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 netikslumams jie bus pataisomi. Tokiu principu bus užtikrinta treniruotės kokybė, kad mokiniai saugiai ir taisyklingai sportuotų.</p>
-------------------------------------	---	---	--

Baigiamoji
dalis
10 min.

Treniruotės aptarimas
Tempimo pratimai



Treneris Jonas Jurkynas