TVIRTINU

Ūkvedys, vykdantis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO KALNŲ SLIDINĖJIMO (GIM. 2003 -2005 M.) TREČIŲ METŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

|  |  |
| --- | --- |
| Tikslas: | Užtikrinti kalnų slidininkų grupės ugdymo procesą karantino metu. |
| Uždaviniai: | 1. Skatinti sveikai gyventi, kas yra būtina norint toliau sportuoti.  2. Sveikatos stiprinimas, fizinio pasirengimo gerinimas.  3.Sportinio charakterio, valios ugdymas. |
| Užsiėmimo data ir trukmė | Užsiėmimo trukmė ir turinys |
| Lapkričio 11 d. | 20 min. apšilimas.  Pagrindinės apšilimo taisyklės  • apšilimo metu reikia būti pakankamai šiltai ir laisvai apsirengus;  • apšilimo pabaigoje visas kūnas turi būti jau lengvai įšilęs ir suprakaitavęs;  • apšilimas gali būti pradedamas ėjimu ir įvairiais pratimais einant, lėtu bėgimu ar kitais lėtais ritmingais pratimais; taip pat įtraukiami kvėpavimo pratimai;  • apšilimui tinkami platūs, ritmiški, nestaigūs, laisvi mostiniai ir sukamieji judesiai, nereikalaujantys didelių pastangų;  • pirmieji apšilimo judesiai atliekami lėtu tempu, be didelių pastangų ir nedidele judesio amplitude, toliau palaipsniui didinant atlikimo tempą, jėgą ir judesių amplitudę;  • svarbiausia skirti dėmesio toms raumenų grupėms, kurios treniruotės ar varžybų metu bus tiesiogiai labai apkrautos;  • sąnarių lankstumas apšilimo metu gali būti didinamas pradedant nuo smulkiausių sąnarių (pirštų, riešų, čiurnos) ir einant prie stambesnių arba laikantis atvirkštinės tvarkos, o stuburo lankstumas  – pavyzdžiui, iš viršaus žemyn;  • apšilimas gali būti pabaigiamas specialiais tempimo pratimais, tinkamais vienai ar kitai sporto šakai, fizinio aktyvumo rūšiai; pagrindinis dėmesys skiriamas pačioms stambiausioms raumenų grupėms (blauzdos lenkiamiesiems ir tiesiamiesiems, šlaunies lenkiamiesiems ir tiesiamiesiems, žasto lenkėjams ir tiesėjams ir t. t.);  • apšilimo metu raumenų tempimo pratimai nėra privalomi.  Apšilimo pratimus esame įpratę daryti prieš kiekvieną treniruotę, taigi apšilinėjame pramankštindami visą kūną, na o taip pat mankštinantis namuose dar galima puikiai pasinaudoti ir internetine erdve:  <https://www.youtube.com/watch?v=8ucfGOm9aLQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=HDfvWrGUkC8>  Treniruotė.  1 val. krosas (arba dviratis), lengvu tempu.  30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai.  Tempimo pratimai tinka lakstumui didinti, raumenų jėgai lavinti ir raumenų  atsipalaidavimui gerinti:  • *tempimo pratimus būtina atlikti*, kai raumenys jau gerai įšildyti; tyrimais yra nustatyta, kad jie pagerina lankstumą apie 10–20 proc.;  • tyrimais nustatyta, kad nustojus daryti tempimo pratimus, jau po 2 savaičių pastebimas lankstumo  sumažėjimas;  • tempimo pratimus reikia kartoti ne mažiau kaip 2–3 (iki 3–5) kartus abiem kūno pusėms;  • raumenys tempiami, kol pajuntamas nedidelis diskomfortas; jeigu jaučiamas aštrus skausmas, reiškia, jog tempiama per stipriai ar per ilgai;  • konkrečioje tempimo padėtyje patartina išbūti nuo 5 iki 30 sekundžių ar net daugiau, priklausomai  nuo pasirinktos raumenų tempimo metodikos;  • tempti pageidautina priešingas raumenų grupes (raumenis antagonistus) vieną po kitos; pavyzdžiui, iš pradžių šlaunies priekinius raumenis (keturgalvį šlaunies raumenį), po to užpakalinius (dvigalvį, pusdyglinį ir pusplėvinį raumenis);  • tempimo metu būtina kvėpuoti ramiai ir ritmingai, ilgam nesulaikant kvėpavimo, nes tai padidina  diskomfortą, kelia arterinį kraujo spaudimą; tempiant raumenį ar raumenų grupę galima trumpam  sulaikyti kvėpavimą arba tuo metu daryti ilgą lėtą iškvėpimą – tai padidina tempimo efektyvumą.  Tempimo pratimai slidinėjimui,  Eiliškumas (nurodytas numeriukais):  viber_image_2020-03-30_00-47-21  Kiekvieno pratimo paaiškinimai:  5  7  12  17  25  30  32  36  41  49  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.):  Užsivedame dienoraštį ir jį trumpai užpildome po kiekvienos treniruotės:  Data, treniruotės trukmė, ką darėme, kas labiausiai patiko ir nepatiko, kokia buvo savijauta prieš  Treniruotę, treniruotės metu ir po, ir kiti komentarai. |
| Lapkričio 18 d. | 30 min. apšilimas (pagal lapkričio 11 d.).  Treniruotė:  1 val. krosas (arba dviratis), lengvu tempu.  30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal lapkričio 11 d.).  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Lapkričio 25 d. | 30 min. apšilimas (pagal lapkričio 11 d.).  Treniruotė:  1 val. krosas (arba dviratis), lengvu tempu.  30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal lapkričio 11 d.).  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Laukiami rezultatai | 1. Auklėtiniai mokinsis treniruotis savarankiškai pagal nuotoliniu būdu pateiktus planus.  2. Pagerės mokinių bendras fizinis ir specialus pasirengimas. |

Treneris Artūras Bikulč