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 10 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.**  Treniruotės pirmąją dalį prasivedame kartu su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (1):  <https://www.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=HzpjqK8LB8Y&fbclid=IwAR1fcHBbWiGlO0BtRJujKvz0UbpmMRHwbn2EGqLG3KdDjds-IABkohy8vX4&app=desktop>  atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.  Po treniruotės su Ieva atsipalaiduojame 10 min.  Antroje treniruotės dalyje padarome šiuos pratimus (taip pat ir kitose šių 2 sav. antros dalies treniruotėse):   1. Šuoliukai per suolą - trys serijos.   Viena serija per 10sek.- maksimalus šuoliukų kiekis.  Pertrauka tarp serijų 2-3min.,pertraukos metu rekomenduojama atpalaidavimo pratimai.   1. Trišuolis - atliekamas atsispiriant abiem kojomis, po to kaire, dešine (arba dešine, kaire) ir nusileidimas ant abiejų kojų.   Stengtis nušokti maksimalų atstumą.  Atlikti reikia 5 serijas, pertrauka tarp serijų 1-1,5min.   1. Šuoliukai į aukštį/tolį per tris aukštėjančius skersinius, atstumas tarp skersinių turi būti 1- 1,5 m. Pirmas skersinis t.b. fiksuojamas 70 cm aukštyje, antras - 80 cm, trečias 90 cm aukštyje. Aukštį galite koreguoti pagal sportininkų sugebėjimus.   Atlikti 5 serijas su pertrauka 1-1,5 min.   1. Bėgimas maksimaliai greitėjant 15-20 m.   Atlikti 5 serijas, pertrauka tarp serijų 1-1,5min.  5. Stovėjimas greitojo nusileidimo stovėsenoje 3 min.  Atliekamos 3 ser. su 5 min. pertrauka. Pertraukos metu būtini kojų raumenų atpalaidavimo pratimai.  **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 12 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10 d.).  treniruotė:  BFR pagal <https://www.facebook.com/km.zalgiris/videos/527708198154704/>  10 min. poilsis.  Antra treniruotės dalis pagal Lapkričio 10 d. Antrąją treniruotės dalį.  Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Lapkričio 10 d.).  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Lapkričio 13 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10 d.).  1-a treniruotė:  Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (2):  <https://www.youtube.com/watch?v=-5LeR0B5who&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1tTVbRQqK1fIsFGA3j207A36WuZ-lNH7847Yj_OA8IqLdWauw9aUJq5i8>  atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.  Antra treniruotės dalis pagal Lapkričio 10 d. Antrąją treniruotės dalį (1 val.).  30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Lapkričio 10 d.). |
| Lapkričio 14 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10 d.).  Treniruotė – 1val. krosas lauke bėgte arba dviračiu.  Antra treniruotė 1 val. – Pilates, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus:  <https://www.facebook.com/1637076743232096/videos/204314350822459/>  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Lapkričio 17 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10 d.).  treniruotė:  Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (3):  <https://www.youtube.com/watch?v=F3zZvR_p7Uk&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2p7ZATLDg9TaWLVFmW8WZiITThhFdHlFavB36_juTHFZ7F7QW5gUM57jc>  Atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.  Antra treniruotės dalis pagal Lapkričio 10 d. Antrąją treniruotės dalį (1 val.).  Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Lapkričio 10 d.).  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Lapkričio 19 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10 d.).  treniruotė:  BFR pagal <https://www.facebook.com/km.zalgiris/videos/527708198154704/>  10 min. poilsis.  Antra treniruotės dalis pagal Lapkričio 10 d. Antrąją treniruotės dalį.  Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Lapkričio 10 d.).  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Lapkričio 20 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10d.).  treniruotė:  Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (4):  <https://www.youtube.com/watch?v=F-_f-N0eM0E&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1bS_J4dwFyhfeTIjVnM-gcbLDyMVqfy7wQfrmzc7P7PBhlTMkeMjkjdMk>  atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.  Antra treniruotės dalis pagal Lapkričio 10 d. Antrąją treniruotės dalį (1 val.).  Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Lapkričio 10 d.).  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Lapkričio 21 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10 d.).  Treniruotė – 1val. krosas lauke bėgte arba dviračiu.  Antra treniruotė – Pilatės, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus:  <https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/260114428321416/>  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Lapkričio 24 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10 d.).  1 val. – 1 val. 20 min. Treniruotė:  Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (5):  <https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPlEqj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Q>  atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.  Antra treniruotės dalis pagal Lapkričio 10 d. Antrąją treniruotės dalį.  30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Lapkričio 10 d.).  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Lapkričio 26 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10 d.).  treniruotė:  BFR pagal <https://www.facebook.com/km.zalgiris/videos/527708198154704/>  10 min. poilsis.  Antra treniruotės dalis pagal Lapkričio 10 d. Antrąją treniruotės dalį.  Atsipalaidavimo – tempimo, jogos pratimai (pagal Lapkričio 10 d.).  Antra treniruotė – Pilatesas, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus:  <https://www.facebook.com/Pilates.house.Lietuva/videos/2755275474590438/>  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Lapkričio 27 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10 d.).  1 val. – 1 val. 20 min. Treniruotė:  Treniruotė su geriausia Lietuvos kalnų slidininke Ieva Januškevičiūte (6):  <https://www.youtube.com/watch?v=0xXYddOP-lg&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1xPlEqj0kDX2KoMqVN4mont7mG3iA8BL1WZVhP9uJTM8eyg1F7oKnpv6Q>  atkreipiame dėmesį į Ievos pratimų paaiškinimus ir stengiamės atlikti kuo tiksliau.  Antra treniruotės dalis pagal Lapkričio 10 d. Antrąją treniruotės dalį.  30 min. Atsipalaidavimo – tempimo pratimai (pagal Lapkričio 10 d.).  Treniruotės analizė ir dienoraščio pildymas (10 min.). |
| Lapkričio 28 d. | 20-30 min. apšilimas (pagal Lapkričio 10 d.).  Treniruotė – 1val. krosas lauke bėgte arba dviračiu.  Antra treniruotė 1 val. – Pilates, pagal šią nuorodą vakare padarome šiuos pratimus:  <https://www.facebook.com/1637076743232096/videos/204314350822459/>  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 Jurijus Švecovas