

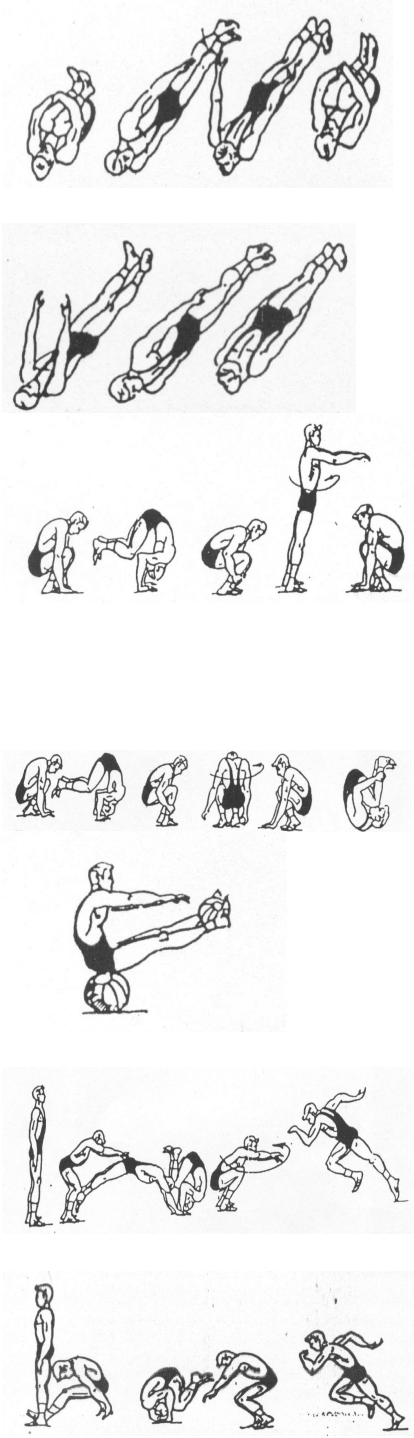
TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

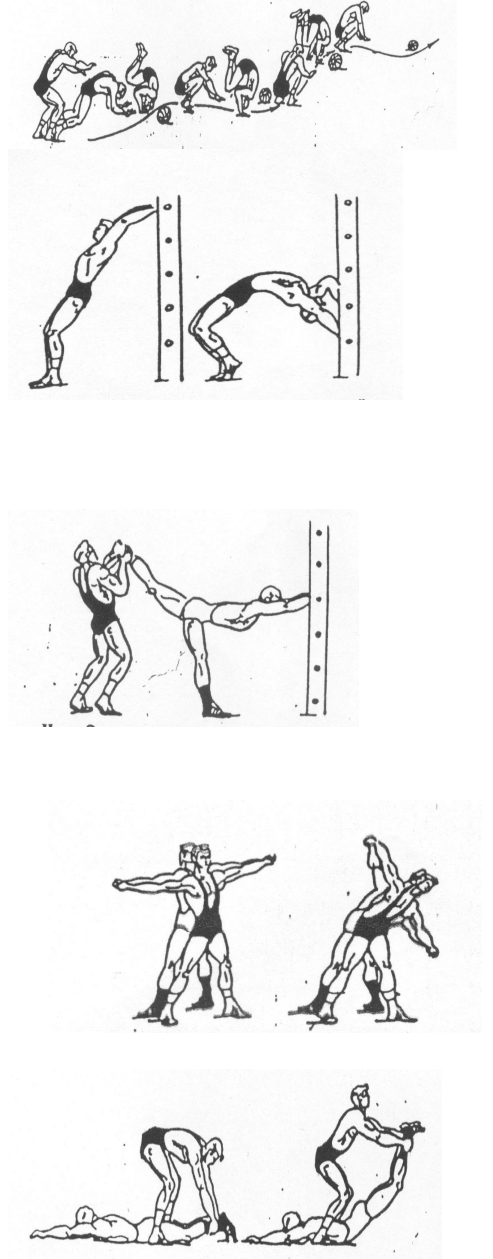
Gintaras Šikšnys

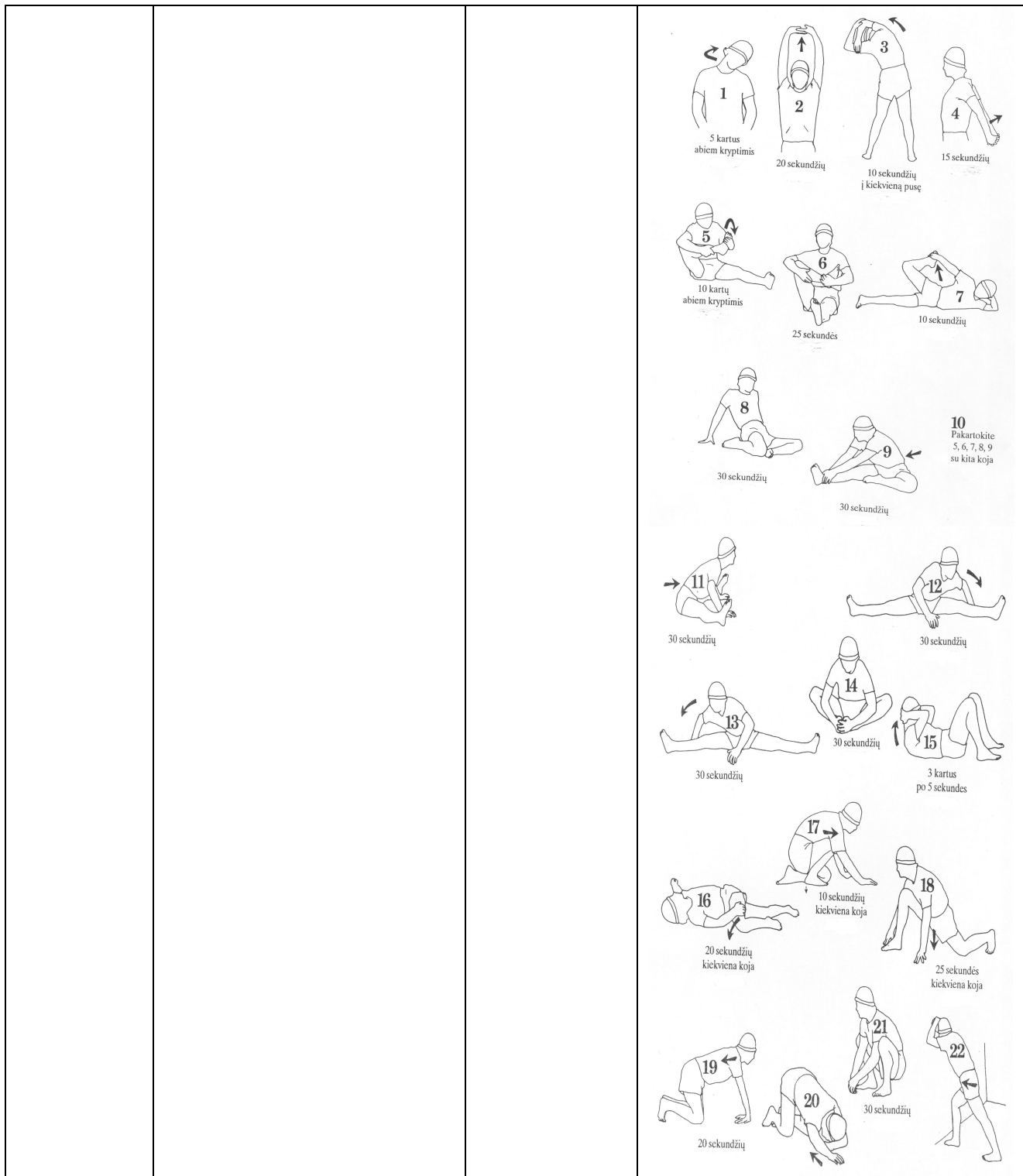
**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LAISVŲJŲ IMTYNIŲ BERNIUKŲ ANTRŲ METŲ
PRADINIO RENGIMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Treniruotės dalys ir jų laikas	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020 12 18 – 12 23 2020 12 28 – 12 31 2021 01 02 – 01 30 Įvadinė dalis 10 min.	<p>Supažindinimas su treniruote.</p> <p>„Rato treniruotė“ 13 specialiai modifikuotų pratimų namų sąlygomis. Atliekami 3 ratai.</p> <p>Trumpa paskaita apie higienos reikalavimus karantino laikotarpiu. Aptarimas, diskusija, klausimai ir atsakymai.</p> <p>Treniruotė atliekama pasitelkiant savo kūno svorį ir namų apyvokos daiktus (kėdės, žaislai, kuprinės, gertuvės, knygos ir t. t.) Pramankšta.</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>IV pr. p. – stovint kojos suglaustos rankos nuleistos žemyn: 1 – 2 – 3 - 4 spyruokliuojantys</p>		<p>Prieš kiekvieną užduotį mokiniams Zoom platformoje pateikiamas trumpas vaizdo įrašas su užduoties atlikimo technika. Treniruotė vyksta sinchroniniu būdu.</p>

<p>Pagrindinė dalis 55 min.</p>	<p>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>„Žaidimų treniruotė“: Pagrindiniai šios treniruotės akcentai: reakcijos ir vikrumo žaidimai. Treniruotė atliekama pasitelkiant savo kūno svorį ir namų apyvokos daiktus (kėdės, žaislai, kuprinės, gertuvės, knygos ir t. t.). Jeigu mokiniai neturės galimybės prisijungti prie „Zoom“ programos, jiems bus išsiųsta video medžiaga su šiomis užduotimis - pratimais, kurias parengė patys imtynių treneriai, specialiai darbui nuotoliniu būdu. Taip pat mokiniams bus pateikiamos nuorodos su imtynių varžybų medžiaga jų analizei ir vertinimui. Skirsime dėmesį teorijos mokymui. Treniruotė susideda iš pramankštos ir 13 skirtingų pratimų, kurie eina vienas po kito. „Žaidimas mesk ir gaudyk darydamas atsilenkimą“, „Voriuko padėtyje daikto perkėlimas per kliūtį“, „Reakcijos žaidimas kvadrato“, „Gynyba parterėje“, „Vėžliuko poza“, „10 daiktų pernešimas iš vietos į vietą“, „Atsistojimai ant vienos kojos sėdint ant kėdės“,</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 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>
-------------------------------------	--	---	--

	<p>„Lipimas - nulipimas naudojant kėdę ir svorius“, „Judėjimas voruiku aplink kėdę“, „Sienos atakavimas - praėjimai“, „Voriuko padėtyje daikto perkėlimas per kliūtį“, „Gertuvės užkėlimas ant kėdės ir nuėmimas“, „Pralindimas-peršokimas per virvutę“.</p> <p>Specialus vikrumo ir lankstumo lavinimo pratimų kompleksas</p> <p>Pr. p. – gulint ant nugaros kojos pritrauktos prie krūtinės</p> <p>1 - 2 persiritimas ant pilvo, rankos į viršų</p> <p>3 - 4 pradinė padėtis.</p> <p>Pr. p. – gulint ant nugaros, kojos ištiestos, rankos ištiestos prieš save</p> <p>1 - 2 persiristi į dešinę pusę, pr. p.</p> <p>Tai pat į kairę pusę.</p> <p>Pr. p. – tupint, delnais remiantis į paklotą</p> <p>1 – 2 - 3 kūlverstis į priekį, atsistoti</p> <p>4 - 5 apsisukti ir atsitūpti remiantis delnais į paklotą.</p> <p>Pr. p. – tupint, delnais remiantis į paklotą.</p> <p>Atlikti kūlverstį pirmyn, apsisukti atsitūpus, atlikti kūlverstį atgal.</p> <p>Pr. p. – sėdint ant kimštinio kamuolio, rankos ištiestos prieš save, kojos ištiestos.</p> <p>Atlikti – išlaikyti pusiausvirą, laikant kojomis mažą kimštinį kamuolį.</p> <p>Pr. p. – stovint, kojos suglaustos.</p> <p>Atlikti kūlverstį pirmyn, apsisukti ir staigus pagreitėjimas.</p> <p>Pr. p. – stovint, kojos suglaustos.</p> <p>Atlikti kūlverstį atgal,</p>	<p>5 k.</p> <p>5 k.</p> <p>6 k.</p> <p>6 k.</p> <p>1 min.</p> <p>6 k.</p> <p>6 k.</p>	
--	--	---	--

<p>Baigiamoji dalis 10 min.</p>	<p>staigus pagreitėjimas. Pr. p. – pagrindinė stovėseną. Atlikti kūlversčius apie 8 kimštinius kamuolius, išdėstytus į vieną liniją Pr. p. – stovint nugarą prie gimnastikos sienelės arba sienos, kojos pečių plotyje, rankomis laikantis už skersinio. Perimant rankomis skersinius, lenktis atgal kiek galima daugiau ir grįžti į pr. p. Pr. p. – stovint prie gimnastikos sienelės pasilenkus, rankomis laikantis į skersinį, kojos pečių plotyje. Atlikti – partneris spyruokliuojančiais judesiais kelia koją į viršų. Pr. p. – stovint poroje nugarą vienas į kitą, kojos plačiai, rankos ištiestos į šalis, susikibus. 1 - 2 pasilenkti į kairę 3 - 4 pasilenkti į dešinę pusę. Pr. p. – stovint kojos plačiai, pasilenkus laikyti partnerį už blauzdų, kuris guli ant pilvo Spyruokliuojančiais judesiais kelti partnerio kojas į viršų - atgal.</p>	<p>5 k.</p> <p>6 k.</p> <p>3×10 k.</p> <p>8 k.</p> <p>3×8 k.</p>	
	<p>Treniruotės aptarimas Tempimo pratimai</p>		



Treneris

Jonas Jurkynas