

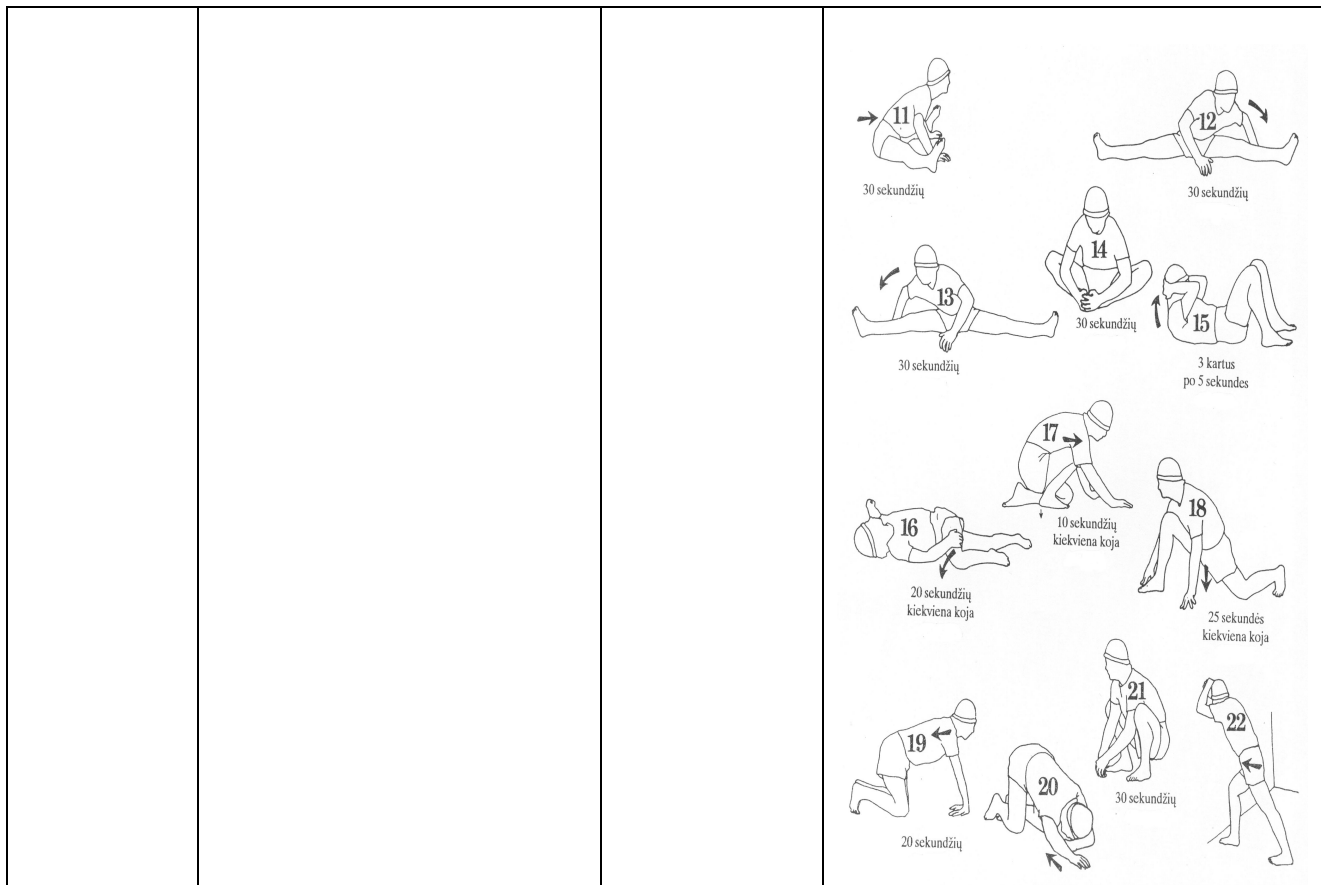
TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LAISVŲJŲ IMTYNIŲ BERNIUKŲ IR
MERGAIČIŲ 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>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 inventoriūs.</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</p>		<p>Prieš kiekvieną užduotį mokiniams Zoom platformoje pateikiamas trumpas vaizdo įrašas su užduoties atlikimo technika. Treniruotė vyksta sinchroniniu būdu.</p>

	<p>lenkiamės prie kitos pėdos. 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. 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>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>
<p>Baigiamoji dalis 10 min.</p>	<p>Treniruotės aptarimas Tempimo pratimai</p>		<p>10 Pakartokite 5, 6, 7, 8, 9 su kita koja</p>



Treneris

Jonas Jurkynas