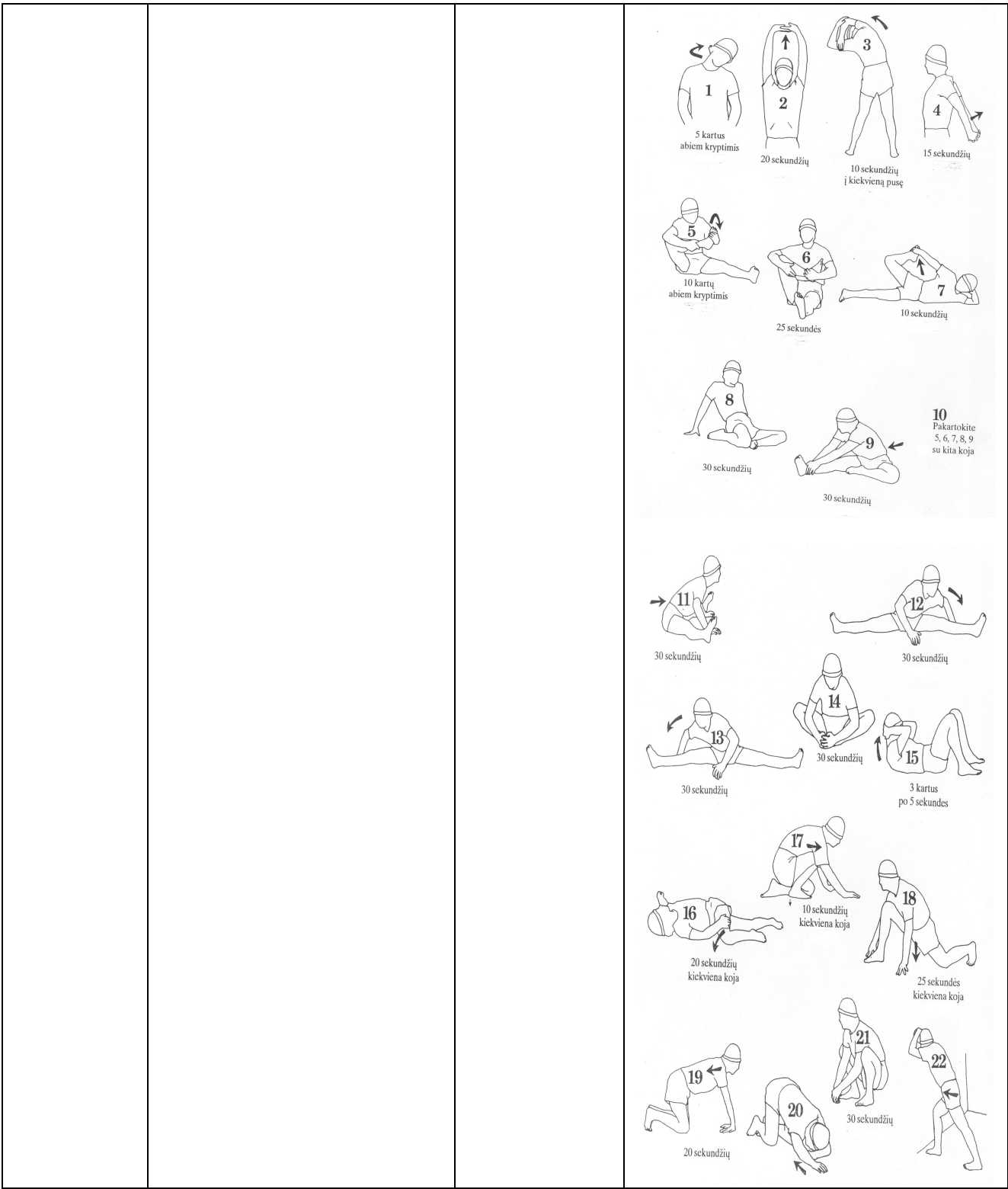


**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LAISVŲJŲ IMTYNIŲ BERNIUKŲ IR  
MERGAIČIŲ (GIM. 2006-2009 M.) ANTRŲ METŲ PRADINIO RENGIMO UGDYMO  
GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Treniruotės dalys ir jų laikas	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2021-02-01 2021-02-27  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 inventorių.</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 pateikiamas trumpas video įrašas su užduoties atlikimo technika.</p> <p>Treniruotė vykdoma Zoom platformoje sinchroniniu būdu, pateikiant vaizdo medžiagą kiekvieno pratimo atlikimui.</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>Pagrindinė dalis 45 min.</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>		



Treneris

Jonas Jurkynas