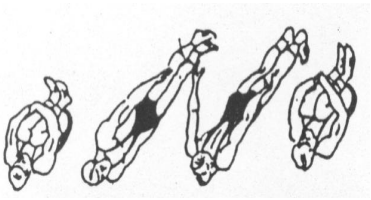
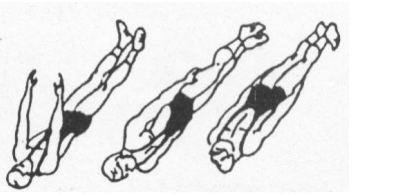
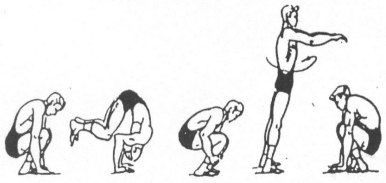
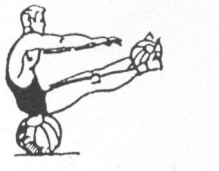
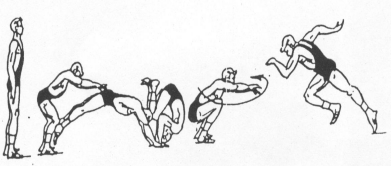
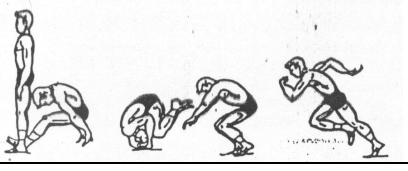
TVIRTINU
Ūkvedys, vykdantis direktoriaus funkcijas

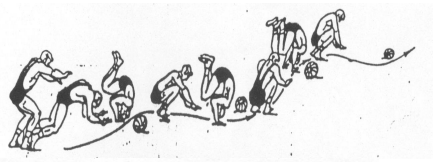
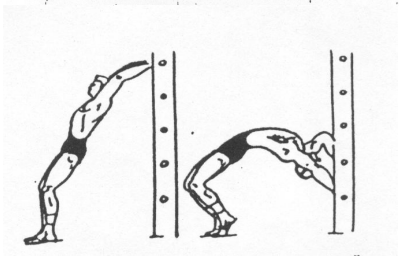
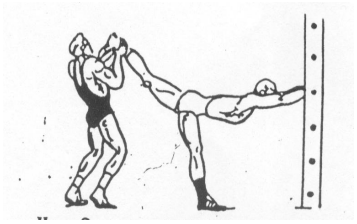
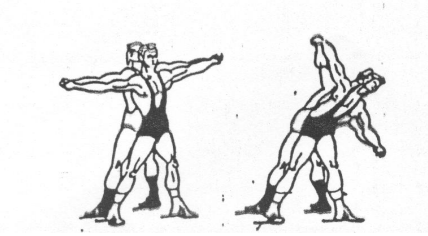
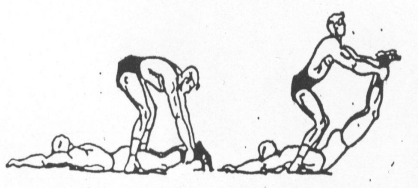
_____
Gintaras Šikšnys

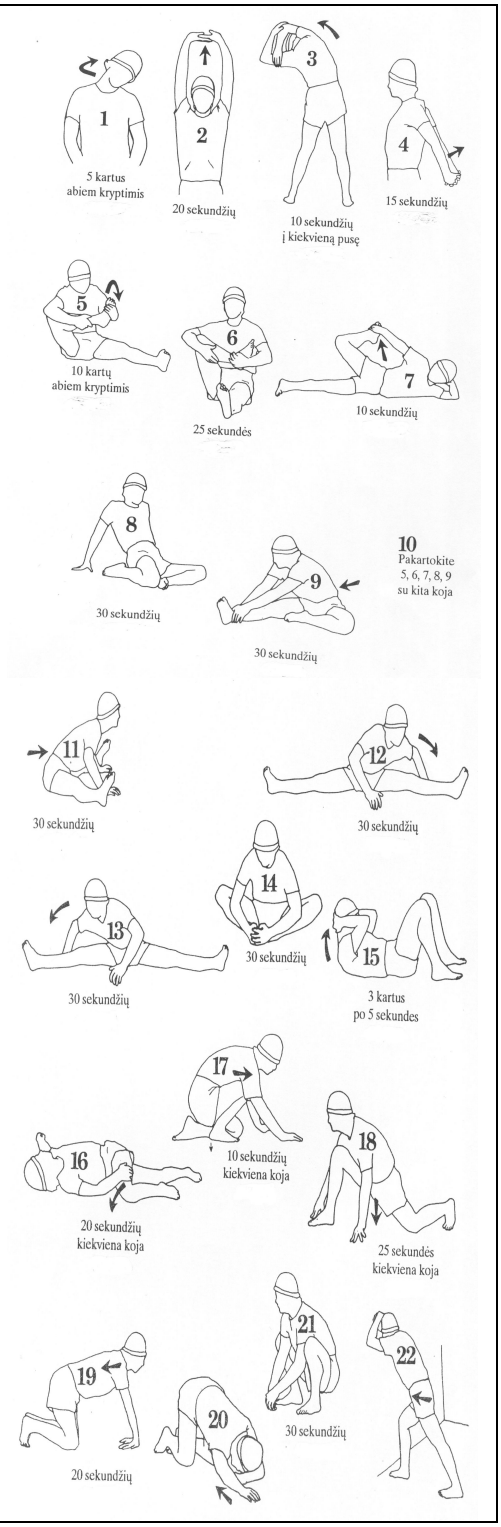
DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO LAISVŲJŲ IMTYNIŲ BERNIUKŲ (GIM. 2010-2013 M.) ANTRŲ METŲ PRADINIO RENGIMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS

Treniruotės dalys ir jų laikas	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2021-04-01 2021-04-30 Įvadinė dalis 10 min.	Supažindinimas su treniruote. „Rato treniruotė“ 13 specialiai modifikuotų pratimų namų sąlygomis. Atliekami 3 ratai. Trumpa paskaita apie higienos reikalavimus karantino laikotarpiu. Aptarimas, diskusija, klausimai ir atsakymai. Treniruotė atliekama pasitelkiant savo kūno svorį ir namų apyvokos daiktus (kėdės, žaislai, kuprinės, gertuvės, knygos ir t. t.) Pramankšta. Mankšta atliekant bendruosius pratimus: 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. 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. III pr. p. – stovint kojos plačiai, rankos nuleistos žemyn: 1 - 2 ištiestomis rankomis lenkiamės prie vienos pėdos 3 - 4 lenkiamės prie kitos pėdos. IV pr. p. – stovint kojos suglaustos rankos nuleistos žemyn: 1 – 2 – 3 - 4		Su ugdytiniais dirbama mišriu ugdymo būdu: kai treniruotė vykdoma nuotoliniu būdu, prieš kiekvieną užduotį mokiniams pateikiamas trumpas video įrašas su užduoties atlikimo technika. Treniruotė vykdoma Zoom platformoje sinchroniniu būdu, pateikiant vaizdo medžiagą kiekvieno pratimo atlikimui. Treniruotė kontaktiniu būdu, vyksta uždaroje erdvėje, kai dalyvauja ne daugiau kaip 5 vaikai ir užtikrinamas 30 m^2 paslaugos teikimo plotas vienam vaikui, užtikrinant valstybės lygio ekstremaliosios situacijos operacijų vadovo nustatytas asmenų srautų valdymo, saugaus atstumo laikymosi ir kitas būtinas visuomenės sveikatos saugos, higienos, asmenų aprūpinimo būtinosiomis asmeninėmis apsaugos priemonėmis sąlygas.

	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.		
Pagrindinė dalis 55 min.	„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 kvadrate“, „Gynyba parteryje“, „Vėžliuko poza“, „10 daiktų pernešimas iš vietos į vietą“, „Atsistojimai ant vienos	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.	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.

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

	Atlikti kūlverstį atgal, staigus pagreitėjimas. Pr. p. – pagrindinė stovėsena.	5 k.	
	Atlikti kūlverščius apie 8 kimštinius kamuolius, išdėstytus į vieną liniją Pr. p. – stovint nugara prie gimnastikos sienelės arba sienos, kojos pečių plotyje, rankomis laikantis už skersinio.	6 k.	
	Perimant rankomis skersinius, lenktis atgal kiek galima daugiau ir grįžti į pr. p.	3×10 k.	
	Pr. p. – stovint prie gimnastikos sienelės pasilenkus, rankomis laikantis į skersinį, kojos pečių plotyje. Atlikti – partneris spyruokliuojančiais judesiais kelia koją į viršų.	8 k.	
	Pr. p. – stovint poroje nugara vienas į kitą, kojos plačiai, rankos ištiestos į šalis, susikibus. 1 - 2 pasilenkti į kairę 3 - 4 pasilenkti į dešinę pusę.	3×8 k.	
	Pr. p. – stovint kojos plačiai, pasilenkus laikyti partnerį už blauzdų, kuris guli ant pilvo Spyruokliuojančiais judesiais kelti partnerio kojas į viršų - atgal.		
	Vykdant treniruotę tiesioginiu būdu, mokiniai mokomi atlikti naujus imtynių technikos veiksmus stovėsenoje ir parteryje. Tobulinami jau išmokti veiksmai, vykdomos mokomosios kovos. Žaidžiama įvairūs judrieji ir sportiniai žaidimai.	Mokomosios kovos vykdomas 2 kėliniai po 2 min. su 30 s pertrauka.	
Baigiamoji dalis 10 min.	Treniruotės aptarimas Tempimo pratimai		

Treneris Jonas Jurkynas