

Attālinātais mācību – treniņu process

Liepājas Kompleksās sporta skolas cīņas nodaļa

Praktiskā daļa

Spēka attīstīšana

Kāju muskulatūras attīstība:

- lēcieni uz priekšu/augšu;
- lēcieni sāniski pāri šķēršļiem;
- lēcieni ar kāju atmešanu;
- lēcieni, ar ceļiem pieskaroties pie krūtīm;
- pietupieni ar/bez smaguma priekšmetu;
- pietupieni uz vienas kājas;
- izklupieni ar palēcienu;
- izklupieni ar/bez smaguma priekšmetu.

Roku, plecu un krūšu muskulatūras attīstība:

- pievilkšanās;
- roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus;
- roku saliekšana un iztaisnošana, turot kājas uz sola;
- vingrinājumi ar hantelēm vai citiem smaguma priekšmetiem;
- atspiešanās uz līdztekām/sola;
- atspiešanās vertikāli, atbalstoties ar kājām pret sienu.

Vēdera un muguras muskulatūras attīstība:

- noliecieni ar smaguma priekšmetu, mugura izliekta;
- ķermeņa augšdaļas atcelšana guļot uz vēdera;
- kāju pacelšana, karājoties pie stieņa;
- kāju atcelšana, sēžot uz dibena;
- ķermeņa augšdaļas atcelšana, guļot uz muguras;
- balsts guļus, balsta vingrinājumi;
- balsts uz elkoņiem taisni/sānis.

Ātruma attīstīšana

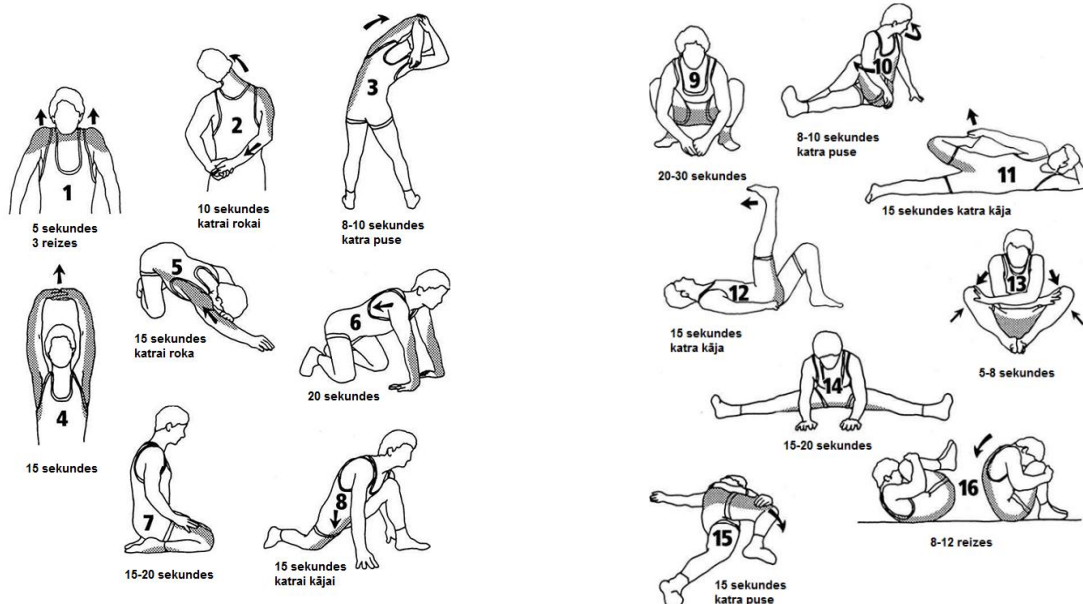
- dažādas lēcienų variācijas;
- sprinti.

Koordinācijas attīstīšana

- bumbas žonglēšana;
- akrobātika;
- lēcieni ar lecamauklu dažādās variācijās.

Lokanības attīstīšana

- cīņas/vingrošanas tilts;
- stiepšanās vingrinājumi pirms treniņa (1-8);
- stiepšanās vingrinājumi pēc treniņa (9-16).



Izturības attīstīšana

- kross;
- braukšana ar velosipēdu;
- kardio vingrinājumi.

Cīņas tehnikas attīstīšana

- cīņas imitācija;
- paņēmieni atstrādāšana bez partnera;
- paņēmieni atstrādāšana ar gumiju.

Treniņu plāna sastādīšana

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
<p><u>Sagatavošanas daļa:</u></p> <p>Viens no variantiem: - 5min skrējiens - 5min lēcieni ar lecemkaulu - kardio uzdevumu komplekss 1 aplis (45sek./15sek. atpūta)</p> <p>Stiepšanās vingrinājumi pirms treniņa (1.-8.)</p> <p><u>Galvenā daļa:</u></p> <p>Spēka attīstīšana.</p> <p>6-8 uzdevumi, 3-5 piegājieni.</p> <p>Iekļaut vingrinājumus dažādām muskuļu grupām: -rokas/pleci/krūtis -kājas -prese/mugura</p> <p><u>Nobeiguma daļa:</u></p> <p>Stiepšanās vingrinājumi pēc treniņa (9.-16.)</p>	<p><u>Sagatavošanas daļa:</u></p> <p>Iesildīšanās vingrinājumi</p> <p><u>Galvenā daļa:</u></p> <p>Izturības attīstīšana.</p> <p>Viens no variantiem: - kross (30-60min) - braukšana ar velosipēdu (60-120min) - kardio uzdevumu komplekss (3-6 apli 45/15sec) - lēcieni ar lecamauklu dažādos veidos (30-60min)</p> <p>Spēka attīstīšana.</p> <p>3-4 uzdevumi, 3-4 piegājieni.</p> <p><u>Nobeiguma daļa:</u></p> <p>Stiepšanās vingrinājumi.</p>	<p><u>Sagatavošanas daļa:</u></p> <p>Viens no variantiem: - 5min skrējiens - 5min lēcieni ar lecemkaulu - kardio uzdevumu komplekss 1 aplis (45sek./15sek. atpūta)</p> <p>Stiepšanās vingrinājumi pirms treniņa (1.-8.)</p> <p><u>Galvenā daļa:</u></p> <p>Spēka attīstīšana.</p> <p>6-8 uzdevumi, 3-5 piegājieni.</p> <p>Iekļaut vingrinājumus dažādām muskuļu grupām: -rokas/pleci/krūtis -kājas -prese/mugura</p> <p><u>Nobeiguma daļa:</u></p> <p>Stiepšanās vingrinājumi pēc treniņa (9.-16.)</p>	<p><u>Sagatavošanas daļa:</u></p> <p>Iesildīšanās vingrinājumi</p> <p><u>Galvenā daļa:</u></p> <p>Izturības attīstīšana.</p> <p>Viens no variantiem: - kross (30-60min) - braukšana ar velosipēdu (60-120min) - kardio uzdevumu komplekss (3-6 apli 45/15sec) - lēcieni ar lecamauklu dažādos veidos (30-60min)</p> <p>Spēka attīstīšana.</p> <p>3-4 uzdevumi, 3-4 piegājieni.</p> <p><u>Nobeiguma daļa:</u></p> <p>Stiepšanās vingrinājumi.</p>	<p><u>Sagatavošanas daļa:</u></p> <p>Viens no variantiem: - 5min skrējiens - 5min lēcieni ar lecemkaulu - kardio uzdevumu komplekss 1 aplis (45sek./15sek. atpūta)</p> <p>Stiepšanās vingrinājumi pirms treniņa (1.-8.)</p> <p><u>Galvenā daļa:</u></p> <p>Spēka attīstīšana.</p> <p>6-8 uzdevumi, 3-5 piegājieni.</p> <p>Iekļaut vingrinājumus dažādām muskuļu grupām: -rokas/pleci/krūtis -kājas -prese/mugura</p> <p><u>Nobeiguma daļa:</u></p> <p>Stiepšanās vingrinājumi pēc treniņa (9.-16.)</p>
<p><u>Papildus iekļaujamie uzdevumi</u> (atkarībā no slodzes daudzuma un intensitātes konkrētajā treniņā):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tehnikas atkārtošana: paņēmienu atkārtošana bez partnera (iegriezieni, pārvedieni, nirieņi u.c.), darbs ar gumiju. - Koordinācijas attīstīšana: akrobātika, bumbas žonglēšana, lēcieni ar lecamauklu dažādās variācijās. - Ātruma attīstīšana: dažādas sprintu un lēcienų variācijas. 				

Treneru sastādīti vingrinājumu kompleksi

- Vingrinājumu komplekss spēka attīstībai, izmantojot smaguma somu (J.Koļcovs):
<https://youtu.be/dupYCfxI19Y>
- Vingrinājumu komplekss spēka attīstībai, izmantojot krēslu (J.Rērihs):
<https://youtu.be/8sow3UqvnCI>
- Vingrinājumu komplekss izturības attīstīšanai (J.Rērihs):
<https://youtu.be/6dKsfnX-zWk>
- SFS vingrinājumu komplekss ar gumiju (K.Tjapko)
<https://youtu.be/ICQ6Zh2G2wc>

Teorētiskā daļa

- Drošības noteikumi sakarā ar Covid-19 (Slimību profilakses un kontroles centrs)
<https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/aktualitate-par-jauno-koronavi>
- Cīņas vēsture (Tagatavots materiāls)
<https://drive.google.com/open?id=1W5Jxtvld4UhReR4Itk2i5aHUXUTUEO7I>
- Veselīgs uzturs (Sagatavots materiāls)
https://drive.google.com/open?id=1Plq_rOeMM8qatIsvAtksvjseDCwJISkX
- Ūdens lietošana sporta nodarbībās (Sagatavots materiāls)
https://drive.google.com/open?id=1_YCuzUvVuxNIxWHW9vFYnKoYMoEQNug
- Cīņas noteikumi (Sagatavots tests)
<https://drive.google.com/open?id=1FC4Xhn8d3aKDG9WHHGpwcMBFH33wKquEPuuzMdsJdQQ>