

PATVIRTINTA  
Druskininkų sporto centro direktoriaus  
2020 m. kovo 30 d. įsakymu Nr. V1-29

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO SIGITO ŠIMKŪNO  
(2004-2005m. 3m. meistriško ugdymo grupė) TRENIRUOČIŲ  
INDIVIDUALŪS PLANAI GRUPĖMS**

**Tikslas**- tęsti mokomąjį ugdomąjį darbą Karantino metu, mokant savarankiškai dirbti pagal trenerės sudarytus individualius planus.

**Uždaviniai** – 1. Kompleksiškai lavinti fizinės ypatybes,  
2. Suteikti krepšinio sporto šakos teorinių žinių.

Grupė	Tema	Šaltiniai (nuorodos)	Pastabos ir atsiskaitymai
2004-2005m. 3m. meistriško ugdymo grupė	<b>Teorija:</b>		
	Asmens higiena	<a href="http://www.svietimonaujienos.lt/asmens-higienos-igudziu-ugdymas-projektas-galiu/">http://www.svietimonaujienos.lt/asmens-higienos-igudziu-ugdymas-projektas-galiu/</a> HYPERLINK <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u3fsjqVTsi8">"https://www.youtube.com/watch?v=u3fsjqVTsi8"</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u3fsjqVTsi8">https://www.youtube.com/watch?v=u3fsjqVTsi8</a> HYPERLINK <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u3fsjqVTsi8">"https://www.youtube.com/watch?v=u3fsjqVTsi8"</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u3fsjqVTsi8">tube.com/watch?v=u3fsjqVTsi8</a> <a href="https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/asmens-higiena">https://sam.lrv.lt/lt/naujienos/asmens-higiena</a>	Skaityti ir naudoti praktikoje.
	Teisėjavimo taisyklių reikalavimų naujovės;	Youtube	Susipažinti su taisyklių naujovėmis ir atsakyti į trenerės pateiktus testus (Facebook sukurtoje grupėje).
	Krepšinio varžybų stebėjimas	YouTube	Pasirinkti norimas varžybas ir stebėti ir analizuoti savo pozicijos žaidėjo žaidimą.

	<b>Bendras fizinis parengimas:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>rytinės mankštos kompleksas;</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM</a> HYPERLINK <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">"https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw"&amp;</a> HYPERLINK <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">"https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw"feature=share</a> HYPERLINK <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">"https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw"&amp;</a> HYPERLINK <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">"https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw"fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2c</a> HYPERLINK <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">"https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw"ZudkSKcat9LLK</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM&amp;feature=share&amp;fbclid=IwAR39_0eL95mzl8IIA6Ry0MuKSTwwnHzDlDQnm7Y2YQ-2cZudkSKcat9LLKw">w</a>	Daryti namuose kiekvieną rytą.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>tempimo pratimai;</li> </ul>	<a href="https://youtu.be/H7EzpGtWFSM">https://youtu.be/H7EzpGtWFSM</a>	Daryti namuose kiekvieną dieną antroje dienos pusėje.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>pratimai pilvo presui;</li> </ul>	<a href="https://www.instagram.com/p/B9KErcqhJkR/?fbclid=IwAR04IKEIEvMasxi-VYZSMZ9UHB9C1aYyUtKocykU9MolsSEzUTTE9kxs2l">https://www.instagram.com/p/B9KErcqhJkR/?fbclid=IwAR04IKEIEvMasxi-VYZSMZ9UHB9C1aYyUtKocykU9MolsSEzUTTE9kxs2l</a>	Daryti namuose kiekvieną dieną antroje dienos pusėje.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>pratimai kojų</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM">https://www.youtube.com/watch?v=6Z389kLgQXM</a>	Daryti namuose

	stiprinimui ir šuolio gerinimui;	<a href="#">=peHssYWv0dU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KV9a7hMX7t0">https://www.youtube.com/watch?v=KV9a7hMX7t0</a>	kiekvieną dieną antroje dienos pusėje.
	• vaiksčiojimas gryname ore		Rekomenduojama miške kaitaliojant tempą. Trukmė nuo 30 min. iki 1 val.
1-2 m. pradinio rengimo grupėms	<b>Teorija:</b>		
	Asmens higiena Korona viruso metu;	<a href="https://www.altamedica.lt/kaip-apsaugoti-save-ir-kitus-nuo-korona-viruso">https://www.altamedica.lt/kaip-apsaugoti-save-ir-kitus-nuo-korona-viruso</a>	Skaityti ir naudoti praktikoje.
	Krepšinio žaidimų istorija;	<a href="https://mokslai.lietuviuzodynas.lt/kuno-kultura/lietuvas-krepšinio-pasiekimu-raida-nuo-1919-iki-1939-m">https://mokslai.lietuviuzodynas.lt/kuno-kultura/lietuvas-krepšinio-pasiekimu-raida-nuo-1919-iki-1939-m</a> <a href="https://www.ukzinios.lt/lietuva/aktualijos/21447-8-faktai-apie-krepšinio-istorija-ir-jo-atsiradimo-istakas">https://www.ukzinios.lt/lietuva/aktualijos/21447-8-faktai-apie-krepšinio-istorija-ir-jo-atsiradimo-istakas</a> <a href="https://www.lrt.lt/naujienos/sportas/10/61083/krepšinio-istorija-per-pirmasias-rungtynes-vienas-taiklus-metima">https://www.lrt.lt/naujienos/sportas/10/61083/krepšinio-istorija-per-pirmasias-rungtynes-vienas-taiklus-metima</a> HYPERLINK "https://www.lrt.lt/naujienos/sportas/10/61083/krepšinio-istorija-per-pirmasias-rungtynes-vienas-taiklus-metimas?fbclid=IwAR1Ud28IOrGNF_vdFwJO2Xyn0YoqMw5RI85Z0MIU3HYJklUbj40B-q3yqg"s?fbclid=IwAR1Ud28IOrGNF_vdFwJO2Xyn0YoqMw5RI85Z0MIU3HYJklUbj40B-q3yqg	Skaityti ir atsakyti į trenerio pateiktus testus (Facebook sukurtoje grupėje).
	Krepšinio žaidimo taisyklės	<a href="http://krepšinis92.blogspot.com/p/krepšinio-tai.html">http://krepšinis92.blogspot.com/p/krepšinio-tai.html</a>	Susipažinti su taisyklėmis ir atsakyti į trenerio pateiktus testus (Facebook sukurtoje grupėje).
	Varžybų stebėjimas	YouTube	Stebėti krepšinio varžybas ir žinoti

			teisėjų gestus.
	<b>Bendras fizinis parengimas:</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>rytinės mankštos kompleksas;</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NXC_K6VCKA0">https://www.youtube.com/watch?v=NXC_K6VCKA0</a>	Daryti namuose kiekvieną rytą.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>pratimai vikrumo ir koordinacijos lavinimui</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY">https://www.youtube.com/watch?v=YDBn2DucOIY</a>	Daryti namuose kiekvieną dieną antroje dienos pusėje.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>pratimai stiprinantys kojų, sėdmenų, nugaros raumenis;</li> </ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho">https://www.youtube.com/watch?v=AdNHPNJhCho</a>	Daryti namuose kiekvieną dieną antroje dienos pusėje.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>vaikčiojimas gryname ore</li> </ul>		Rekomenduojama miške, kaitaliojant tempą. Trukmė nuo 30 min. iki 1 val.

#### **PASTABA**

Šie individualūs planai grupių mokiniams bus pateikti sukurtoje FACEBOOK grupėje, prie kurio prisijungę visi treniruojami mokiniai.

Treneris paskelbė individualius planus ir testus bendrai grupėje, o mokiniai, kiekvienas individualiai, atsiskaito treneriui į Messenger.

### **SAVIŠVIETA IR NAUDOJAMI ŠALTINIAI**

[www.pedagogas.lt](http://www.pedagogas.lt) – išklaudyta paskaita: "Irankiai ir mokymosi platformos efektyviam nuotoliniam mokymuisi"

Sportininkų mokymo centras :A.Skurvydas  
R.Stukas  
S.Alksnio

Treneris

Sigitas Šimkūnas