

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO TINKLINIO BERNIUKŲ (GIM. 2009 - 2011 M.)
PIRMŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
05 12	Dokumentinio filmo „Nagano juostos“ aptarimas. Praktika: Pratimai pilvo raumenims stiprinti.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Filmo nuoroda pateikiama Messenger grupėje. Po filmo peržiūros vykdomas jo aptarimas. P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį.
05 14	Dopingas ir jo žala sportininkui. Ką sportininkas privalo žinoti. Pratimai pilvo raumenims stiprinti.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Informacijos šaltinis: https://www.antidopingas.lt/informacija-sportininkams/pavojai-kurie-jusu-tyko-dopinge/ Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
05 15	Savaitės plano įvykdymo aptarimas, iškilusių problemų sprendimas. Konsultacijos veiklos vykdymo klausimais.	Mažo intensyvumo zona 50- 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Aptarimas vykdomas Zoom konferencijų platformoje. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimų kompleksus ir nurodytą krūvį.
05 19	Pratimai apatinės kūno dalies raumenims stiprinti.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį.
05 21	Pratimai sėdmens ir šlaunų raumenims stiprinti	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį.
05 22	Savaitės plano įvykdymo aptarimas, iškilusių problemų sprendimas. Konsultacijos veiklos vykdymo klausimais.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Aptarimas vykdomas Zoom konferencijų platformoje. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimų kompleksus ir nurodytą krūvį.
05 26	Bendrujų fizinio parengimų pratimų parengimas.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60	Sudaryto fizinio parengimo komplekso pateikimas vertinimui. Individualios konsultacijos. Sudaryto komplekso

		proc. nuo maksimalaus pulso	pratimų atlikimas.
05 28	Bendrųjų fizinio parengimų pratimų parengimas.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Sudaryto komplekso pateikimas vertinimui. Individualios konsultacijos. Sudaryto komplekso pratimų atlikimas.
05 29	Savaitės plano įvykdymo aptarimas, iškilusių problemų sprendimas. Konsultacijos veiklos vykdymo klausimais. Fiziniai užsiėmimai vasaros atostogų metu.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Aptarimas vykdomas Zoom konferencijų platformoje. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimų kompleksus ir nurodytą krūvį

Druskininkų sporto centro tinklinio sporto šakos, mergaičių grupės mokymas bus vykdomas nuotoliniu mokymo būdu. Mokymui bus naudojama: 1. techninė įranga – turima asmeninė techninė įranga - stacionarus kompiuteris ir telefonas; 2. programinė įranga - Messenger ar kita laisvai platinama individualaus ar grupinio komunikavimo programinė įranga; 3. mokymų medžiaga - Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos, Lietuvos sporto universiteto, VDU Švietimo akademijos, Lietuvos tinklinio federacijos, Tarptautinės tinklinio federacijos (FIVB), Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro rekomenduojama mokomoji medžiaga

Treneris

Edgaras Suchanekas