

TVIRTINU  
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

\_\_\_\_\_  
Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO TINKLINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2007-2011 M.)  
PIRMŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
05 11	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 12	Dopingas ir jo žala sportininkui. Ką sportininkas privalo žinoti.  Pratimai pilvo raumenims stiprinti.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Informacijos šaltinis: <a href="https://www.antidopingas.lt/informacija-sportininkams/pavojai-kurie-jusu-tyko-dopinge/">https://www.antidopingas.lt/informacija-sportininkams/pavojai-kurie-jusu-tyko-dopinge/</a>  Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
05 13	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 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 18	Filmo Filmas „Auksinė karta“ („The Golden Generation“)  Praktika: Pratimai sėdmens ir šlaunų 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 19	Savarankiškas individualaus fizinio parengimo komplekso sudarymas pagal visą pateiktą fizinio parengimo medžiagą, kuri buvo pateikta karantino metu.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Sudaryto individualaus fizinio parengimo komplekso pateikimas vertinimui. Individualios konsultacijos. Sudaryto komplekso pratimų atlikimas.
05 20	Savarankiškas individualaus fizinio parengimo komplekso sudarymas pagal visą pateiktą fizinio parengimo medžiagą,	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo	Sudaryto komplekso pateikimas vertinimui. Individualios konsultacijos. Sudaryto komplekso pratimų atlikimas.

	kuri buvo pateikta karantino metu. Sudaryto komplekso atlikimas	maksimalaus pulso	
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 25	Savarankiškai sudaryto pratimų komplekso atlikimas.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimų kompleksus ir nurodytą krūvį
05 26	Supažindinimas su testais fizinei būklei nustatyti. Bei jų pritaikymas savarankiškai nustatant fizinę būklę.	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Testai atliekami pagal pateiktą medžiagą.
05 27	Fizinio krūvio, kvėpavimo ir psichofizinė treniruotės pagal Karolio Dineikos metodika individualaus komplekso sudarymas ir jo atlikimas	Mažo intensyvumo zona 50 - 60 proc. nuo maksimalaus pulso	Sudaryto fizinio komplekso aptarimas ir pritaikymas jį atlikti vasaros atostogų metu.
05 29	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

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