TVIRTINU

Ūkvedys, vykdantis direktoriaus funkcijas

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO TINKLINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2006-2011 M.) PIRMŲ METŲ MEISTRIŠKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Data** | **Treniruotės turinys** | **Krūvio apimtis ir intensyvumas** | **Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys** |
| 11.09 | Užduočių ir plano konspekto nuotoliniam mokymui nuo 2020 – 11 – 09 iki 2020 – 11 – 28 parengimas. Užduočių pateikimas ugdymo grupės mokiniams. |  | Užduotys ir planas konspektas parengtas atsižvelgus į esančias pandemijos patirtis. Užduotys pateikiamos naudojant Messenger platformą |
| 11.10 | Teorija: Individuali kamuolio priėmimo technika bei judesių dinamika gynyboje ir užtvaros apsaugoje. Supažindinimas su sudėtingais judesių technikos elementais.  Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su įrankiais. | Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso | T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu:  <https://www.youtube.com/watch?v=kZ3V1vXTd3c>  P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį |
| 11.11 | Individualios kamuolio priėmimo technikos bei judesių dinamikos gynyboje ir užtvaros apsaugoje parengiamųjų pratimų atlikimas.  Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su įrankiais. | Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso | Vaizdo peržiūra:  <https://www.youtube.com/watch?v=kZ3V1vXTd3c>  Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį |
| 11.12 | Teorija: Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga.  Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su svarmenimis. | Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso | T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu:  <https://www.youtube.com/watch?v=KrJdrDCrPn0&t=569s>  P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį |
| 11.13 | Vaizdo konferencija. Sporto užsiėmimų aptarimas karantino metu. Diskusija. Atsakymai į klausimus. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.  Praktika: Pratimai pilvo raumenims stiprinti | Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso | Vaizdo konferencija bus vykdoma Zoom platformoje. |
| 11.16 | Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga, priemonių panaudojimas.  Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su svarmenimis. | Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso | T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu:  <https://www.youtube.com/watch?v=KrJdrDCrPn0&t=569s>  P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį |
| 11.17 | Vaizdo konferencija. Sporto užsiėmimų aptarimas karantino metu. Diskusija. Atsakymai į klausimus.  Praktika: Pratimai pilvo raumenims stiprinti | Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso | Vaizdo konferencija bus vykdoma Zoom platformoje.  P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį |
| 11.18 | 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. |
| 11.19 | 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 komplekso pateikimas vertinimui. Individualios konsultacijos. Sudaryto komplekso pratimų atlikimas. |
| 11.20 | Vaizdo konferencija. Sporto užsiėmimų aptarimas karantino metu. Diskusija. Atsakymai į klausimus. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.  Praktika: Pratimai pilvo raumenims stiprinti | Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso | Vaizdo konferencija bus vykdoma Zoom platformoje. |
| 11.23 | Dokumentinio filmo „Monstrų gaudytojai“ 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 |
| 11.24 | 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 |
| 11.25 | 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 |
| 11.26 | Savaitės palno ivykdymo 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 |
| 11.27 | Filmo Filmas „Danas Pozniakas. Auksinio ringo istorija“  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 |

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

**Parengė:**

Treneris Edgaras Suchanekas