

TVIRTINU

Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO TINKLINIO BERNIUKŲ (GIM. 2009 - 2011 M.)
ANTRŲ METŲ PRADINIO RENGIMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-12-21	Teorija: kamuolio padavimo technika. Supažindinimas su technikos elementu. Praktika: Bendrojo poveikio fizinis parengimas	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v=OW2KSrgo5ss Individualus klaidų nustatymas, jų aptarimas. Siūlyti tobulinti šį technikos elementą, esant tam sąlygoms ir nepažeidžiant karantino tvarkos. (individualiame kieme ar kitoje atviroje erdvėje) P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2020-12-22	Teorija: kamuolio priėmimo technika. Supažindinimas su technikos elementu. Praktika: Pratimai rankų, pečių lanko, krūtinės raumenims stiprinti.	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v=TI510uIxxOc Individualus klaidų nustatymas, jų aptarimas. Siūlyti tobulinti šį technikos elementą, esant tam sąlygoms ir nepažeidžiant karantino tvarkos. (individualiame kieme ar kitoje atviroje erdvėje) P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2020-12-23	Teorija: kamuolio priėmimo technika. Technikos elemento užtvirtinimas. Praktika: Pratimai rankų,	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v=vFCYlpFjLUc Siūlyti tobulinti šį technikos elementą, esant tam sąlygoms ir nepažeidžiant karantino tvarkos. (individualiame kieme ar kitoje atviroje erdvėje) P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį

	pečių lanko, krūtinės raumenims stiprinti.		
2020-12-28	Teorija: puolamasis smūgis. Supažindinimas su technikos elementu. Praktika: Pratimai su svarmenimis viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v=_EXwruyLHIs Individualus klaidų nustatymas, jų aptarimas. Siūlyti tobulinti šį technikos elementą, esant tam sąlygoms ir nepažeidžiant karantino tvarkos. (individualiame kieme ar kitoje atviroje erdvėje) P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2020-12-29	Teorija: puolamasis smūgis. Technikos elemento užtvirtinimas. Praktika: Pratimai su svarmenimis viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v=sSE6m0_0a1E Siūlyti tobulinti šį technikos elementą, esant tam sąlygoms ir nepažeidžiant karantino tvarkos. (individualiame kieme ar kitoje atviroje erdvėje) P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2020-12-30	Teorija: užtvaros pagrindai. Supažindinimas su technikos elementu. Praktika: Pratimai apatinės kūno dalies raumenims stiprinti	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v=6tGrzlrE8Js Individualus klaidų nustatymas, jų aptarimas. Siūlyti tobulinti šį technikos elementą, esant tam sąlygoms ir nepažeidžiant karantino tvarkos. (individualiame kieme ar kitoje atviroje erdvėje) P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2020-	Zoom		Užsiėmimas organizuojamas ZOOM platformos pagalba.

12-31	užsiėmimas. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.		
2021-01-04	Teorija: Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga. 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=KrJdrDCrPn0 P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2021-01-05	Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga, specialių priemonių panaudojimas. 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=KrJdrDCrPn0 Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktų pratimų kompleksą ir nurodytą krūvį
2021-01-06	Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su svarmenimis.	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktų pratimų kompleksą ir nurodytą krūvį
2021-01-07	Zoom užsiėmimas.		Užsiėmimas organizuojamas ZOOM platformos pagalba.

	Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.		
2021-01-11	Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su svarmenimis.	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktų pratimų kompleksą ir nurodytą krūvį
2021-01-12	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
2021-01-13	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
2021-01-14	Zoom užsiėmimas. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1		Užsiėmimas organizuojamas ZOOM platformos pagalba.

	savaitė.		
2021-01-18	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
2021-01-19	Pratimai sėdmens ir šlaunų raumenims stiprinti	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2021-01-20	Bendrųjų fizinio parengimų pratimų parengimas.	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	Sudaryto fizinio parengimo komplekso pateikimas vertinimui. Individualios konsultacijos. Sudaryto komplekso pratimų atlikimas.
2021-01-21	Zoom užsiėmimas. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.		Užsiėmimas organizuojamas ZOOM platformos pagalba.
2021-01-25	Bendrųjų fizinio parengimų pratimų parengimas.	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	Sudaryto komplekso pateikimas vertinimui. Individualios konsultacijos. Sudaryto komplekso pratimų atlikimas.
2021-01-26	Kartojimas Teorija: Individuali kamuolio priėmimo technika bei judesių dinamika gynyboje ir užtvaros apsaugoje. Supažindinimas	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

	<p>su sudėtingais judesių technikos elementais, identifikuoti savo daromas klaidas.</p> <p>Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su įrankiais.</p>		
2021-01-27	<p>Kartojimas. Teorija: Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga.</p> <p>Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su svarmenimis.</p>	<p>Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso</p>	<p>T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v=KrJdrDCrPn0&t=569s</p> <p>P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį</p>
2021-01-28	<p>Zoom užsiėmimas. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.</p>		<p>Užsiėmimas organizuojamas ZOOM platformos pagalba.</p>

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