

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

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

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2020-12-21	Individualaus ugdymo plano užduočių parengimas, krūvio nustatymas, jų pritaikymas tikslinei grupei.		Ugdymo planas rengiamas pritaikant nuotolinio ugdymo įgytas patirtis ir atsižvelgiant į ankstesnių nuotolinio mokymo etapų trūkumus.
2020-12-22	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. P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2020-12-23	Teorija: kamuolio padavimo technikos. Technikos elemento užtvirtinimas. 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=1eJNznGYGbA 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
2020-12-28	Teorija: kamuolio priėmimo technika. Supažindinimas su technikos elementu.	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v=TI5l0uIxxOc 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

	<p>Praktika: Pratimai rankų, pečių lanko, krūtinės raumenims stiprinti.</p>		
2020-12-29	<p>Teorija: kamuolio priėmimo technika. Technikos elemento užtvirtinimas.</p> <p>Praktika: Pratimai rankų, pečių lanko, krūtinės raumenims stiprinti.</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=vFCYlpFjLUc</p> <p>Siūlyti tobulinti šį technikos elementą, esant tam sąlygoms ir nepažeidžiant karantino tvarkos. (individualiame kieme ar kitoje atviroje erdvėje)</p> <p>P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį</p>
2020-12-30	<p>Teorija: puolamasis smūgis. Supažindinimas su technikos elementu.</p> <p>Praktika: Pratimai su svarmenimis viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti</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=EXwruyLHIs</p> <p>Individualus klaidų nustatymas, jų aptarimas. Siūlyti tobulinti šį technikos elementą, esant tam sąlygoms ir nepažeidžiant karantino tvarkos. (individualiame kieme ar kitoje atviroje erdvėje)</p> <p>P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį</p>
2020-12-31	<p>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</p>		<p>Užsiėmimas vykdomas Zoom platformoje.</p>

	savaitė.		
2021-01-04	<p>Teorija: puolamasis smūgis. Technikos elemento užtvirtinimas.</p> <p>Praktika: Pratimai su svarmenimis viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti</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=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</p>
2021-01-05	<p>Teorija: užtvaros pagrindai. Supažindinimas su technikos elementu.</p> <p>Praktika: Pratimai apatinės kūno dalies raumenims stiprinti</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=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</p>
2021-01-06	<p>Teorija: užtvaros pagrindai. Technikos elemento užtvirtinimas.</p> <p>Praktika: Pratimai apatinės kūno dalies raumenims stiprinti</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=TbAEDWvaXAA 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</p>
2021-01-07	<p>Vaizdo konferencija. Sporto užsiėmimų aptarimas karantino metu. Diskusija. Atsakymai į klausimus. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui.</p>		<p>Užsiėmimas vykdomas Zoom platformoje.</p>

	Ciklo trukmė 1 savaitė.		
2021-01-11	<p>Teorija: Individuali kamuolio priėmimo technika bei judesių dinamika gynyboje ir užtvaros apsaugoje. Supažindinimas su sudėtingais judesių technikos elementais.</p> <p>Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su įrankiais.</p>	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	<p>T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v=kZ3V1vXTd3c</p> <p>P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį</p>
2021-01-12	<p>Individualios kamuolio priėmimo technikos bei judesių dinamikos gynyboje ir užtvaros apsaugoje parengiamųjų pratimų atlikimas.</p> <p>Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su įrankiais.</p>	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	<p>Vaizdo peržiūra: https://www.youtube.com/watch?v=kZ3V1vXTd3c</p> <p>Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį</p>
2021-01-13	<p>Teorija: Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga.</p> <p>Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su svarmenimis.</p>	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	<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>
2021-01-14	Vaizdo konferencija. Sporto užsiėmimų aptarimas		Užsiėmimas vykdomas Zoom platformoje.

	<p>karantino metu. Diskusija. Atsakymai į klausimus. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.</p>		
2021-01-18	<p>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>Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį</p>
2021-01-19	<p>Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga, priemonių panaudojimas.</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>
2021-01-20	<p>Savarankiškas individualaus fizinio parengimo komplekso sudarymas pagal visą pateiktą fizinio parengimo medžiagą, kuri buvo pateikta karantino metu.</p>	<p>Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso</p>	<p>Sudaryto individualaus fizinio parengimo komplekso pateikimas vertinimui. Individualios konsultacijos. Sudaryto komplekso pratimų atlikimas.</p>
2021-01-21	<p>Vaizdo konferencija. Sporto užsiėmimų aptarimas</p>		<p>Užsiėmimas vykdomas Zoom platformoje.</p>

	karantino metu. Diskusija. Atsakymai į klausimus. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.		
2021-01-25	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.
2021-01-26	Dokumentinio filmo „Už laisvę bėgti“ aptarimas. Praktika: Pratimai pilvo raumenims stiprinti.	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	Filmo nuoroda https://www.kinofondas.lt/filmas/uz-laisve-begti-free-to-run/?fbclid=IwAR2JcHjs_IosjhpFmXvtXK-WznODZ7YxGad5nMk_vLUTtXH_ORIy7pq0RE Po filmo peržiūros vykdomas jo aptarimas. P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2021-01-27	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
2021-01-28	Vaizdo konferencija. Sporto užsiėmimų aptarimas karantino metu. Diskusija. Atsakymai į klausimus. Savaitės užsiėmimų		Užsiėmimas vykdomas Zoom platformoje.

aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.		
--	--	--

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