

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO TINKLINIO BERNIUKŲ (GIM. 2009 - 2011 M.)
ANTRŲ METŲ PRADINIO RENGIMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS
(2021 – 02 – 01 iki 2021 – 02 – 28)**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2021 –02- 01	<p>Kartojimas Teorija: Individuali kamuolio priėmimo technika bei judesių dinamika gynyboje ir užtvaros apsaugoje. Supažindinimas su sudėtingais judesių technikos elementais, identifikuoti savo daromas klaidas.</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 –02- 02	<p>Kartojimas. Teorija: Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga.</p> <p>Praktika: Pratimai nugarai stiprinti</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>

	ir tempimo pratimai. Pratimai su svarmenimis.		
2021-02-04	Zoom užsiėmimas. Stebėtų tinklinio rungtynių aptarimas, jų analizė ir išvados. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.		Užsiėmimas organizuojamas ZOOM informacinės platformos pagalba.
2021-02-06	Lietuvos tinklinio federacijos ir/ar Baltijos tinklinio lygos vyrų ar moterų tiesioginių tinklinio rungtynių stebėjimas. Rungtynių analizė pagal užduotis.		Tiesiogiai Socialinio tinklo Facebook ar Youtube kanalais transliuojamos rungtynės. Stebimos rungtynės parenkamos pagal jų transliacijų paskelbimą.
2021-02-08	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.
2021-02-	Kartojimas. Specialusis	Mažo intensyvumo	T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v=KrJdrDCrPn0&t=569

09	tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga, priemonių panaudojimas. Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su svarmenimis.	zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	<u>s</u> P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2021-02-11	Zoom užsiėmimas. Stebėtų tinklinio rungtynių aptarimas, jų analizė ir išvados. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.		Užsiėmimas organizuojamas ZOOM informacinės platformos pagalba.
2021-02-13	Lietuvos tinklinio federacijos ir/ar Baltijos tinklinio lygos vyrų ar moterų tiesioginių tinklinio rungtynių stebėjimas. Rungtynių analizė pagal užduotis.		Tiesiogiai Socialinio tinklo Facebook ar Youtube kanalais transliuojamos rungtynės. Stebimos rungtynės parenkamos pagal jų transliacijų paskelbimą.
2021-02-15	Teorija: puolamasis smūgis. Supažindinimas	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo	T. Peržiūrėti vaizdo įrašą, esantį adresu: https://www.youtube.com/watch?v= EXwruyLHIs Idividualus klaidų nustatymas, jų aptarimas. Siūlyti tobulinti šį technikos elementą, esant tam sąlygoms ir nepažeidžiant karantino tvarkos. (individualiame kieme ar kitoje atviroje erdvėje)

	<p>su technikos elementu.</p> <p>Praktika: Pratimai su svarmenimis viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti</p>	<p>maksimalaus pulso</p>	<p>P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį</p>
<p>2021 –02- 18</p>	<p>Zoom užsiėmimas. Stebėtų tinklinio rungtynių aptarimas, jų analizė ir išvados. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.</p>		<p>Užsiėmimas organizuojamas ZOOM informacinės platformos pagalba.</p>
<p>2021 –02- 20</p>	<p>Lietuvos tinklinio federacijos ir/ar Baltijos tinklinio lygos vyrų ar moterų tiesioginių tinklinio rungtynių stebėjimas. Rungtynių analizė pagal užduotis.</p>		<p>Tiesiogiai Socialinio tinklo Facebook ar Youtube kanalais transliuojamos rungtynės. Stebimos rungtynės parenkamos pagal jų transliacijų paskelbimą.</p>
<p>2021 –02- 22</p>	<p>Teorija: kamuolio priėmimo technika. Technikos elemento</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 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>

	<p>užtvirtinimas.</p> <p>Praktika: Pratimai rankų, pečių lanko, krūtinės raumenims stiprinti.</p>		
2021-02-23	<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>
2021-02-25	<p>Zoom užsiėmimas. Stebėtų tinklinio rungtynių aptarimas, jų analizė ir išvados. Savaitės užsiėmimų aptarimas ir rezultatų apibendrinimas. Išvadų apžvalga ir pasiūlymai sekančiam užsiėmimų ciklui. Ciklo trukmė 1 savaitė.</p>		<p>Užsiėmimas organizuojamas ZOOM informacinės platformos pagalba.</p>
2021-02-27	<p>Lietuvos tinklinio federacijos ir/ar Baltijos tinklinio lygos vyrų ar moterų tiesioginių</p>		<p>Tiesiogiai Socialinio tinklo Facebook ar Youtube kanalais transliuojamos rungtynės. Stebimos rungtynės parenkamos pagal jų transliacijų paskelbimą.</p>

tinklinio rungtynių stebėjimas. Rungtynių analizė pagal užduotis.		
--	--	--

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