

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamas direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO TINKLINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2006-2009 M.)
PIRMŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO 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	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
2021–02-02	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
2021–02-04	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	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	Sudaryto individualaus fizinio parengimo komplekso pateikimas vertinimui. Individualios konsultacijos. Sudaryto komplekso pratimų atlikimas.

	pateikta karantino metu.		
2021-02-09	Savarankiškas individualaus fizinio parengimo komplekso sudarymas pagal visą pateiktą fizinio parengimo medžiagą, kuri buvo pateikta karantino metu. Sudaryto komplekso atlikimas	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	Sudaryto komplekso pateikimas vertinimui. Individualios konsultacijos. Sudaryto komplekso pratimų atlikimas.
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	Savarankiškai sudaryto pratimų komplekso atlikimas.	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimų kompleksus ir nurodytą krūvį
2021-02-18	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.
2021-02-20	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.
2021-02-22	Supažindinimas su testais fizinei būklei nustatyti. Bei	Mažo intensyvumo	Testai atliekami pagal pateiktą medžiagą.

	jų pritaikymas savarankiškai nustatant fizinę būklę.	zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	
2021-02-23	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.
2021-02-25	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.
2021-02-27	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.

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