

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
2021–03-01	<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>
2021–03-02	<p>Kartojimas. Teorija: Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga.</p> <p>Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai.</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>

	Pratimai su svarmenimis.		
2021–03-04	Zoom užsiėmimas. Stebėtų tinklinio rungtynių aptarimas, analizė ir išvados. Tinklinio taisyklių mokymas, užduočių atlikimas.		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.
2021–03-08	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.
2021–03-09	Kartojimas. Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga, priemonių panaudojimas. Praktika: Pratimai nugarai stiprinti	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

	ir tempimo pratimai. Pratimai su svarmenimis.		
2021–03-13	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.
2021–03-15	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
2021–03-18	Zoom užsiėmimas. Stebėtų tinklinio rungtynių aptarimas, jų ir analizė išvados. Tinklinio taisyklių mokymas, užduočių atlikimas.		Užsiėmimas organizuojamas ZOOM informacinės platformos pagalba.
2021–03-20	Lietuvos tinklinio federacijos ir/ar Baltijos tinklinio lygos vyrų ar moterų		Tiesiogiai Socialinio tinklo Facebook ar Youtube kanalais transliuojamos rungtynės. Stebimos rungtynės parenkamos pagal jų transliacijų paskelbimą.

	tiesioginių tinklinio rungtynių stebėjimas. Rungtynių analizė pagal užduotis.		
2021–03-22	Teorija: kamuolio priėmimo technika. Technikos elemento užtvirtinimas. 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=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
2021–03-23	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
2021–03-25	Zoom užsiėmimas. Stebėtų tinklinio rungtynių aptarimas, analizė išvados. Tinklinio taisyklių mokymas, užduočių atlikimas.	jų ir	Užsiėmimas organizuojamas ZOOM informacinės platformos pagalba.
2021–03-27	Lietuvos tinklinio		Tiesiogiai Socialinio tinklo Facebook ar Youtube kanalais transliuojamos rungtynės. Stebimos rungtynės parenkamos

	<p>federacijos ir/ar Baltijos tinklinio lygos vyrų ar moterų tiesioginių tinklinio rungtynių stebėjimas. Rungtynių analizė pagal užduotis.</p>		<p>pagal jų transliacijų paskelbimą.</p>
2021-03-29	<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>	<p>Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso</p>	<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>
2021-03-30	<p>Kartojimas. Teorija: Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga.</p> <p>Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su</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>

	svarmenimis.		
--	--------------	--	--

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