

TVIRTINU
Ūkvedys, vykdamasis direktoriaus funkcijas

Gintaras Šikšnys

**DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO TINKLINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2006-2009 M.)
PIRMŲ METŲ MEISTRISKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS
(2021 – 03 – 01 – 2021 – 03 – 31)**

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
2021–03-01	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
2021–03-02	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
2021–03-04	Zoom užsiėmimas. Stebėtų tinklinio rungtynių aptarimas, analizė ir išvados. Tinklinio taisyklių mokymas, užduočių atlikimas.		Užsiėmimas organizuojamas ZOOM informacinės platformos pagalba.
2021–03-06	Lietuvos tinklinio federacijos ir/ar Baltijos tinklinio lygos vyrų ar moterų tiesioginių tinklinio		Tiesiogiai Socialinio tinklo Facebook ar Youtube kanalais transliuojamos rungtynės. Stebimos rungtynės parenkamos pagal jų transliacijų paskelbimą.

	rungtynių stebėjimas. Rungtynių analizė pagal užduotis.		
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	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.
2021–03-13	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	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–	Zoom		Užsiėmimas organizuojamas ZOOM informacinės

03-18	užsiėmimas. Stebėtu tinklinio rungtynių aptarimas, jų analizė ir išvados. Tinklinio taisyklių mokymas, užduočių atlikimas.		platformos pagalba.
2021–03-20	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.
2021–03-22	Supažindinimas su testais fizinei būklei nustatyti. Bei jų pritaikymas savarankiškai nustatant fizinę būklę.	Mažo intensyvumo zona 50-60 proc. nuo maksimalaus pulso	Testai atliekami pagal pateiktą medžiagą.
2021–03-23	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.
2021–03-25	Zoom užsiėmimas. Stebėtu tinklinio rungtynių aptarimas, jų analizė ir išvados.		Užsiėmimas organizuojamas ZOOM informacinės platformos pagalba.

	Tinklinio taisyklių mokymas, užduočių atlikimas.		
2021–03-27	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.
2021-03-29	Kartojimas Teorija: Individuali kamuolio priėmimo technika bei judesių dinamika gynyboje ir užtvaros apsaugoje. Supažindinimas su sudėtingais judesių technikos elementais, identifikuoti savo daromas klaidas. 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=kZ3V1vXTd3c P. Fizinio parengimo atlikimas pagal pateiktus pratimus ir nurodytą krūvį
2021-03-30	Kartojimas. Teorija: Specialusis tinklinio fizinis parengimas. Pratimų apžvalga.	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

	Praktika: Pratimai nugarai stiprinti ir tempimo pratimai. Pratimai su 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