

PATVIRTINTA

Druskininkų sporto centro direktoriaus

2020 m. balandžio 10 d. įsakymu Nr. V1-31

DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO TINKLINIO MERGAIČIŲ (GIM. 2006-2009 M.) PIRMŲ METŲ MEISTRISŲKUMO UGDYMO GRUPĖS INDIVIDUALUS UGDYMO PLANAS

Data	Treniruotės turinys	Krūvio apimtis ir intensyvumas	Organizaciniai metodiniai nurodymai, judesio vaizdinys
04.13	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
04.14	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
04.15	Teorija: kamuolio priėmimo technika. Supažindinimas su technikos elementu. 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=TI5I0uIxxOc 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
04.17	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=vFCYIpfjLUc 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
04.20	Teorija: puolamasis smūgis. Supažindinimas su technikos elementu. Praktika: Pratimai su	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

	svarmenimis viršutinės kūno dalies raumenims stiprinti		
04.21	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
04.22	Teorija: užtvaros pagrindai. Supažindinimas su technikos elementu. Praktika: Pratimai apatinės 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=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
04.24	Teorija: užtvaros pagrindai. Technikos elemento užtvirtinimas. Praktika: Pratimai apatinės 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=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

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