

**ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS
RANKŲ LENKIMO UGDYMO PROGRAMA
2018 m.**

Sportininkų meistriskumo pakopos (MP) nustatomos tik olimpinė sporto šakų sportininkams. Todėl rankų lenkimo sporto šakos ugdymo grupės neskirstomos į lygius. Darbui su šiomis grupėmis, valandos skiriamos atsižvelgiant į grupės mokinių amžių, skaičių, mokyklai paskirtą finansavimą. Minimalus, darbui su šių sporto šakų grupėmis valandų skaičius – 4, maksimalus – 12.

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
Sportinio ugdymo grupė	8 – 12 mokinių	Iki 19	4 -12
43 sav. /172 - 516 val.			

Bendras fizinis parengimas	40 - 120 val.
Spec. fizinis parengimas	52 - 156 val.
Techninis - taktinis parengimas	60 - 180 val.
Teorinis parengimas	8 - 24 val.
Varžybinė veikla	12 - 36 val.
Viso:	172 - 516 val.

Tikslas – ugdyti bendruosius ir specialiuosius rankų lenkimo sporto gebėjimus, formuoti individualų sportininko stilių.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- b) pagrindinės rankų lenkimo sporto taisyklės ir teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
- d) žalingų įpročių ir dopingo poveikis augančiam organizmui;
- e) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) rankų lenkimo technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
- b) rankų lenkimo veiksmų mokymas ir tobulinimas;
- c) nestandartinių veiksmų mokymas ir tobulinimas;
- d) technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu;

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- a) priešininko kontroliavimas kovos metu;
- b) laiko ir darbo kontrolė varžybų metu;

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) funkcinis ir atletinis rankų lenkimo rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypač greičio ir

jėgos) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;

c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai;

1.5. Psichologinis rengimas:

a) išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes rungtynių metu;

b) rungtyniaujant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams;

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas :

a) varžybos amžiaus grupėse, svorio kategorijose (turnyrai, čempionatai);

b) mokomųjų treniruočių stovyklose;

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, varžybinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos gebėjimų lavinimui.

Programą parengė treneris – sporto mokytojas

Aleksandras Pancerovas