

PATVIRTINTA
Šilutės sporto mokyklos
Direktoriaus
2019 m. rugpjūčio 28 d.
įsakymu Nr. 1SM-153

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS RANKŲ LENKIMO UGDYMO PROGRAMA

2019 m.

Sportininkų meistriškumo pakopos (MP) nustatomos tik olimpinių 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 veikslių 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 lenkiko rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo 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.