

ZARASŲ SPORTO CENTRO RANKINIO SKYRIAUS FŠPU PROGRAMA

Tikslas

Pastebėti gabius vaikus, turinčius būtinas rankiniui savybes, mokyti juos reguliariai sportuoti, pamilti rankinį, ugdyti norą tobulėti.

Uždaviniai

- mokyti rankinio technikos pagrindų;
- mokyti individualios taktikos pagrindų;
- suteikti komandinius žaidimo taktikos pagrindus;
- lavinti fizinės ypatybės, turi žinoti, kodėl atlieka vieną ar kitą pratimą;
- ugdyti norą tobulėti.

Siekiami rezultatai:

- sekti rezultatų kitimą, analizuoti jų pokyčių priežastis ir laiku koreguoti rankininkų rengimą;
- žinoti, kai sportininkų organizmas prisitaiko prie fizinių krūvių, kokios organizmo sistemos ir funkcijos tobulėja, o kokios atsilieka.

- Pažangos ir pasiekimų vertinimas

- Vaikų techninio parengtumo nustatymui po metų rengimo sporto praktikoje gali būti taikomi testai, kontroliniai normatyvai;
- Vertinti sportininkų pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.
- Siekti, kad jaunųjų rankininkų mokymas, rengimas ir ugdymas taptų visaverčiais veiksniais ir padėtų siekti pagrindinio tikslo – parengti didelio meistriško žaidėjų.

Sporto šaka: **Rankinis**

Nr.		Valandų skaičius per metus						
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				
		1 m.m. 6	2 m.m. 6-8	1 m.m. 8-9	2 m.m. 9-11	3 m.m. 11-12	4 m.m. 12-13	5 m.m. 13-14
1.	Teorija	20	20-24	24-24	24-24	20-24	24-24	24-28
	1.1. Elgesys, režimas, mityba	6	6-7	7-7	7-7	4-4	4-4	4-4
	1.2. Higiena, grūdinimasis	6	6-7	7-7	6-6	6-6	6-6	6-6
	1.3. Taisyklės, teisėjavimas	8	8-10	10-10	11-11	10-14	14-14	14-18
2.	Praktika	236	236-304	304-332	332-410	408-448	444-488	486-526
	2.1. Bendras fizinis rengimas	54	46-58	58-58	58-78	78-88	88-98	96-102
	2.2. Technikos veiksmų mokymas	38	44-64	64-82	80-88	86-90	86-96	96-102
	2.3. Individualios taktikos mokymas	42	48-58	58-60	60-84	84-94	94-102	102-110
	2.4. Komandinės taktikos mokymas	46	44-56	56-54	56-72	72-84	84-92	92-108
	2.5. Mokomasis žaidimas	56	54- 68	68-78	78-88	88-92	92-100	100-104
3.	Varžybinė veikla	8	14-24	24-40	40-50	56-56	60-60	62-62
	3.1. Draugiškos varžybos, turnyrai	8	14-10	10-16	10-18	24-24	28-28	26-26
	3.2. Lietuvos čempionatai, pirmenybės		14	14-24	30-32	32-32	32-32	36-36
	Viso:	264	264-352	352-396	396-484	484-528	528-572	572-616