

PATVIRTINA
Kauno sporto mokyklos „Gaja“
direktoriaus 2022 m. lapkričio 3 d.
įsakymu Nr. 1- 676



RANKINIO MEISTRISKUMO UGDYMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rankinio meistriskumo ugdymo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą rankinio sporto šakos meistriskumo ugdymo etape ir nustatantis tikslus bei uždavinius, kurių su ugdytiniais turėtų pasiekti atitinkamos sportinio ugdymo grupės ugdytojas.
2. Programoje vartojamos sąvokos:
 - 2.1. **Pratybos** – fizinio aktyvumo ir (arba) aukšto meistriskumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.
 - 2.2. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas Sporto mokykloje pagal Sportinio ugdymo programas ir dalyvaujantis fizinio aktyvumo veiklose ir aukšto meistriskumo sporte.
 - 2.3. **Ugdytojas** – asmuo – treneris, sporto mokytojas – ugdantis ir (ar) rengiantis asmenį pagal Sportinio ugdymo programas.
3. Kitos Programoje vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos sporto įstatyme, Rekomendacijose ir kituose fizinį aktyvumą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamos sąvokos.

II SKYRIUS INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ

4. Programos tikslas – technikos veiksmų tobulinimas sudėtingose žaidimo situacijose.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. supažindinimą su rankinio taisyklių pasikeitimais;
 - 5.1.2. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą bei kitų sportinių vertybių ugdymą ir taikymą varžybų metu;
 - 5.1.3. žinių suteikimą apie sveiką mitybą;

- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. judėjimą: greitas judėjimas aikštelėje keičiant kryptį ir staigiai sustojant;
 - 5.2.2. kamuolio perdavimą: įvairūs kamuolio perdavimai atremtyje ir pašokus, kamuolio perdavimas partneriams kryžiuojantis, kamuolio perdavimas iš įvairių atstumų tikslumui;
 - 5.2.3. kamuolio gaudymą: kamuolio gaudymas viena ranka, pašokus, riedančio kamuolio gaudymas, gaudymas viena ranka judant į priekį, kamuolio gaudymas žaidimo metu, varžovui aktyviai ginantis;
 - 5.2.4. kamuolio varymą: varymas naudojant klaidinamuosius judesius, sustojimus ir pašokimus, kamuolio varymas apeinant gynėją ir metant į vartus;
 - 5.2.5. kamuolio metimus: metimai pašokus, kamuolio metimai iš atremties, metimai pasilenkus į dešinę ir kairę;
 - 5.2.6. klaidinamuosius veiksmus įvairiose žaidimo situacijose: apeinant varžovą, metant kamuolį į vartus, išbėgant į laisvą vietą kamuolio gavimui.
 - 5.2.7. užtvaras: Kryžminė užtvara sudarant partneriui galimybę mesti kamuolį į vartus.
 - 5.2.8. vartininko žaidimo techniką: kamuolio išmetimas tikslumui ir į tolį, kamuolio sulaikymas ir atmušimas krentant, kamuolio atmušimas rankomis ir kojomis.
 - 5.2.9. žaidimo taktiką: anksčiau išmokytų taktinių veiksmų tobulinimas, grupinė ir komandinė taktika, varžovų žaidimo analizė.
 - 5.2.10. dalyvavimą Lietuvos rankinio čempionatuose.
6. Programos įgyvendinimo trukmė – ketveri metai.
7. Programa įgyvendinama sportinio ugdymo grupėje, kurioje yra ugdytiniai, atitinkantys Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2022 m. sausio 7 d. įsakymu Nr. A-45 patvirtintame Sportinio ugdymo ir/ar rengimo organizavimo tvarkos apraše bei šio aprašo prieduose nustatytus reikalavimus.

III SKYRIUS

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI

8. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai turi:
 - 8.1. žinoti rankinio taisyklių pasikeitimus;
 - 8.2. greitai judėti aikštelėje keičiant kryptį ir staigiai sustoti;
 - 8.3. mokėti įvairių kamuolio perdavimo būdų iš atremties ir pašokus;
 - 8.4. mokėti gaudyti riedantį kamuolį, viena ranka, pašokus;
 - 8.5. mokėti kamuolį gaudyti varžovui aktyviai ginantis;

- 8.6. mokėti kamuolį varytis naudojant klaidinamuosius judesius, sustojimus ir pašokimus;
 - 8.7. mokėti kamuolį varytis apeinant gynėją ir metant į vartus;
 - 8.8. mokėti kamuolį mesti pašokus, atremtyje pasilenkus į dešinę ir kairę;
 - 8.9. mokėti klaidinamųjų veiksmų įvairiose žaidimo situacijose;
 - 8.10. mokėti statyti užtvaras;
 - 8.11. vartininkas privalo mokėti tiksliai išmesti kamuolį greitam puolimui, sulaikyti ir atmušti kamuolį rankomis ir kojomis;
 - 8.12. žinoti pagrindines puolimo ir gynybos sistemas.
9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
- 9.1. pažinti save;
 - 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
 - 9.3. sąžiningai elgtis aikštėje ir už jos ribų;
 - 9.4. pasirūpinti savimi;
 - 9.5. suvokti savo atsakomybes ir jas prisiimti.

IV SKYRIUS

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

10. Programa parengta atsižvelgiant į fizinio ugdymo ir sporto mokslininkų, trenerių, asmenų ugdymui skirtus metodinius bei mokslinius darbus, Kauno miesto savivaldybės ir Lietuvos Respublikos teisės aktus, Mokyklos nuostatus.

11. Programą parengė atitinkamos sporto šakos specialistai – treneriai.

12. Pagal šią Programą gali būti ir turėtų būti vykdoma ugdytinių stebėseną, gebėjimų ir kitų savybių lavinimo dinamika bei teikiamos rekomendacijos dėl tolimesnio sportinio ugdymo grupės ir jose esančių ugdytinių darbo.

13. Programa gali galioti ne vieną sportinį sezoną, bet, atsižvelgiant į besikeičiančius vaikų ir jaunimo poreikius bei fizines savybes, reikalavimus jų ugdymui, turėtų būti peržiūrima kasmet ir, reikalui esant, keičiama Mokyklos direktoriaus įsakymu atitinkamos sporto šakos specialistų – trenerių – siūlymu.
