

# **REKOMENDACIJOS DĖL FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ CIKLINIŲ SPORTO ŠAKŲ MEISTRISKUMO TOBULINIMO PROGRAMŲ RENGIMO**

## **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių ciklinių sporto šakų meistriskumo tobulinimo programų rengimo (toliau – Rekomendacijų) paskirtis padėti mokykloms pasirengti formalųjų švietimą papildančio ciklinių sporto šakų meistriskumo tobulinimo programoms (toliau – Programoms) ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir žaidimų teigiamą poveikį vaikams.

2. Rekomendacijos taikomos iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamoms mokykloms vykdančioms formalųjų švietimą papildančio sportinio ugdymo programoms.

3. Vadovaudamasi Rekomendacijomis ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus mokykla formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, sportininkų pasiekimų kontrolę ir vertinimą, trenerio (pedagogo) veiklos efektyvumo vertinimą.

4. Programos trukmė 4 metai.

5. Ciklinių sporto šakų meistriskumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

6. Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje 12.

7. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

7.1. sporto bazė (specializuotos bazės, sporto salės, baseinai, kt.) turi atitikti higienos normas, bendruosius saugos reikalavimus, o įranga ir inventoriūs pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

7.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorius, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

## **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI**

8. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos ciklinės sporto šakos judesių atlikimo technikos ir dvikovos taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto šakos kompetencijų.

9. Programos uždaviniai:

9.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

9.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

9.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;

9.4. tobulinti meistriskumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis, varžytis, lenktyniauti;

9.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, ciklinės sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;

9.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

9.7. puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

## **III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS**

10. Atsižvelgiant į jaunųjų ciklinės sporto šakos sportininkų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	14	616	16	704
2	14	616	17	748
3	15	660	18	792
4	17	748	22	968

11. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Valandos							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		20	24	20	24	22	26	24	28
Fizinis	Bendrasis	134	158	134	164	140	168	158	184
	Specialusis	102	126	102	136	118	142	136	166
Techninis		134	148	134	156	140	160	154	180
Taktinis		98	106	98	112	104	124	114	178
Integralusis		92	100	92	114	98	126	116	178
Varžybų veikla		30	36	30	36	30	38	36	44
Testavimas		6	6	6	6	8	8	10	10
Iš viso:		616	704	616	748	660	792	748	968

12. Ciklinės sporto šakos meistriško tobulinimo programoje turi būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Procentai							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		3,2	3,4	3,2	3,2	3,3	3,3	3,2	2,9
Fizinis	Bendrasis	21,8	22,4	21,8	21,9	21,2	21,2	21,1	19,0
	Specialusis	16,6	17,9	16,6	18,2	17,9	17,9	18,2	17,1
Techninis		21,8	21,0	21,8	20,9	21,2	20,2	20,6	18,6
Taktinis		15,9	15,1	15,9	15,0	15,8	15,7	15,2	18,4
Integralusis		14,9	14,2	14,9	15,2	14,8	15,9	15,5	18,4
Varžybų veikla		4,9	5,1	4,9	4,8	4,5	4,8	4,8	4,5
Testavimas		1,0	0,9	1,0	0,8	1,2	1,0	1,3	1,0

13. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybines veiklas, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiamečio rengimo etape. Tobulinti pasirinktos sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie varžovo taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

14. Pagrindine varomąja jėga siekiant užsibrėžtų tikslų turėtų tapti siekimų motyvacija. Ji realizuojama treneriui valdant sportininkų elgesį varžybų ir rengimosi joms metu.

#### IV. CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

15. Ciklinės sporto šakos – programos branduolio dalykas.

16. Ciklinės sporto šakos teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, varžovo technikos veiksnių vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

17. Ciklinės sporto šakos teorijos uždaviniai:

17.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumus;

17.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

17.3. suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją;

17.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

17.5. pagrįsti individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

18. Ciklinės sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose.	Žinos apie kūno priežiūros veikiant įvairiose aplinkos sąlygose ypatumus. Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus. Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumus. Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką. Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas.		
Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumai.		
Fizinės būsenos savistaba.		
Sportinių traumų prevencija.		
<b>Sportininko asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Įsisavins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratimus ir varžybas. Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos
Psichinio stabilumo ugdymas.		
Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.		

<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų.	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją. Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius. Žinos funkcinio rengimo technologiją.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
Organizmo darbingumo savikontrolė.		
Funkcinio rengimo technologija.		
<b>Technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas.	Gebės pasirinkti technikos ir taktikos veiksmus, atsižvelgiant į varžovų taikomą taktiką ir savo parengtumo lygį.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų dvikovo veiksmų taikymo
Tecnikos ir taktikos veiksmai kovojant.		
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.		
Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos.		
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.		

## V. CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19. Ciklinės sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

20. Ciklinės sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti specialiojo fizinio ir techninio parengtumo pamatą, valdyti sportininko būseną, lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno valdymo veiksmų techniką, individualią taktiką.

21. Ciklinės sporto šakos praktikos uždaviniai:

21.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

21.2. nustatyti didėjančio krūvio apimties ir intensyvumo santykį, modeliuoti sportininko fizinio krūvio, varžybinės veiklos ir adaptacijos ekonomiškumą;

21.3. nustatyti veiksmingiausias priemones ir metodus, kurie geriausiai tobulinantų dominuojančias ypatybes;

21.4. gerinti pagrindinių sportininko organizmo sistemų funkcinės galias ir fizines ypatybes, tobulinti efektyviausius technikos ir taktikos įgūdžius;

21.5. išlaikyti pasiektą sportinę formą, taisyti klaidas, atliekant varžybinius pratimus.

22. Ciklinės sporto šakos praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos

Bendrosios ir specialios, jėgos ištvėrmės ugdymas	Gebės nepertraukiamai bėgti 25-30 min. ir atlikti 15-20 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį ar kartotinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius	Asmeninė
Raumenų greitumo lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su išorine sunkmena Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su išorine sunkmena arba įveikdamas išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti bendruosius ir specialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	
<b>Specialiųjų judesių tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė
Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų tobulinimas	Taikys specialiuosius veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Imituojamųjų ir papildomų sporto šakos veiksmų ir judesių tobulinimas	Gebės atlikti imituojamuosius ir papildomus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
<b>Technikos veiksmų tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų derinių ugdymas	Gebės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų derinį startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
<b>Taktinis rengimas</b>		
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Gebės pasirinkti judėjimo taktikos būdus ir jų veiksmingumą startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant Gebės pasirinkti reikiamą judesių atlikimo tempą	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

23. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

24. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis – sudaryti optimalų sportininko varžybų kalendorių, įvertinti sportininkų pasirinktos ciklinės sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

25. Varžybinės veiklos uždaviniai:

25.1. modeliuoti sporto šakos sportininkų varžybinę veiklą, užtikrinčią geriausių sportinių rezultatų siekimą;

25.2. vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

25.3. nustatyti sąsajas tarp ciklinės sporto šakos sportininkų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

26. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

26.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 5-7, 2-ųjų rengimo metų – 6-8, 3-ųjų rengimo metų – 7-9, 4-ųjų rengimo metų – 8-11 varžybų;

26.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

26.3. įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

27. Varžybinės veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų tobulinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė
<b>Treniruojamojo pobūdžio varžybos</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose ir lenktynėse	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose ar lenktynėse	Asmeninė, suvokimo, savivertės
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose sąlygose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės