

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

## I. BENDROSIOS NUOSTATOS

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

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

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. Dvikovos 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 dvikovos sporto šakų salės, kt.) turi atitikti higienos normas, 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 dvikovos sporto šakos judesių atlikimo technikos ir dvikovos taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių dvikovos sporto šakų 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 treniuotis ir varžytis;

9.5 suteikti žinių apie judesių mokymą, dvikovos sporto šakų 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 dvikovos sporto šakų 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 Dvikovos sporto šakų meistriškumo 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, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiamečio rengimo etape. Tobulinti pasirinktos dvikovos sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie dvikovos taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

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

#### IV. DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

15 Dvikovos sporto šakų – programos branduolio dalykas.

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

17 Dvikovos sporto šakų teorijos uždaviniai:

17.1 žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, iškaikymo 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 Dvikovos sporto šakų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

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

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

## **V. DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

19 Dvikovos sporto šakų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

20 Dvikovos sporto šakų praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno valdymo veikslių techniką, individualią dvikovos taktiką.

21 Dvikovos sporto šakų praktikos uždaviniai:

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

21.2 tobulinti efektyviausius (sau priimtinausius, mėgiamiausius) technikos veiksmus;

21.3 tobulinti technikos veiksmus puolant ir ginantis;

21.4 tobulinti taktiką.

22 Dvikovos sporto šakų praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas.	Gebės nepertraukiamai bėgti 25-30 min. ir atlikti 10-15 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius	Asmeninė

Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas.	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinių darbų veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį 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
Pagrindinės kovinės stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinę ar dinaminę pozą) ginantis ir atakuojant	Asmeninė
Judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus dvikovoje	
Imituojamųjų ir gimnastikos pratimų tobulinimas	Gebės atlikti pagrindinius imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmokti	
<b>Technikos veiksmų tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;	Gebės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų kombinacijas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Efektyviausių, (sau priimtinausių, mėgiamiausių) technikos veiksmų ir jų kombinacijų tobulinimas	Gebės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovoje metu	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veiksmų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovoje situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant Gebės pasirinkti tinkamą laiką,	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

	kovinį nuotolį gynybai, atakai ir kontrataikai kovos metu	
--	---	--

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

23 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

24 Dvikovos sporto šakų varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti sportininkų pasirinktos dvikovos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

25 Varžybinės veiklos uždaviniai:

25.1 modeliuoti dvikovos sporto šakų sportininkų varžybinę veiklą;

25.2 vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

25.3 nustatyti sąsajas tarp dvikovos sporto šakų sportininkų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

26 Dvikovos sporto šakų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

26.1 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti 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 Varžybinės veiklos 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>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilią dvikovos judesių kokybę	Asmeninė
<b>Treniruojamojo pobūdžio dvikovos (sparingas)</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti užduotis treniruojamojo pobūdžio dvikovose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Asmeninė, suvokimo, savivertės
<b>Varžybinio pobūdžio dvikovos Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos dvikovos užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės