

# REKOMENDACIJOS DĖL FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ MEISTRISKUMO TOBULINIMO PROGRAMŲ RENGIMO

## I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių individualių sporto žaidimų meistriskumo tobulinimo programų rengimo (toliau – Rekomendacijų) paskirtis padėti mokykloms pasiręsti formalųjį švietimą papildančio individualių sporto žaidimų 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. Sportinio žaidimo 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 (sporto salės, aikštynai, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

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

## II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

8. Programos tikslas – suteikti pasirinkto individualaus sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo 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 ir varžytis;

9.5 tobulinti žinias apie judesių mokymą, žaidimo 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 žaidėjų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų 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	10	440	14	616
2	11	484	16	704
3	12	528	18	792
4	14	616	20	880

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		16	20	20	26	22	30	24	34
Fizinis	Bendrasis	70	100	78	96	80	100	86	108
	Specialusis	72	102	84	126	94	142	114	152
Techninis		118	158	130	188	136	206	148	220
Taktinis		72	108	74	120	84	140	120	180
Integralusis		38	56	42	70	52	86	56	88
Varžybų veikla		44	62	50	72	54	80	62	90
Testavimas		6	6	6	6	6	8	6	8
Iš viso:		440	616	484	704	528	792	616	880

12 Individualių sporto žaidimų meistriskumo ugdymo 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		3,6	3,2	4,1	3,7	3,7	3,8	3,9	3,9
Fizinis	Bendrasis	15,9	16,2	16,1	13,6	15,2	12,6	14,0	12,3
	Specialusis	16,4	16,6	17,4	17,9	17,8	17,9	18,5	17,3
Techninis		26,8	25,6	26,8	26,7	25,8	26,0	24,0	25,0
Taktinis		16,4	17,5	15,3	17,0	14,3	17,7	19,5	20,5
Integralusis		8,6	9,1	8,7	9,9	8,8	10,9	9,1	10,0
Varžybų veikla		10,0	10,1	10,3	10,2	10,2	10,1	10,1	10,2

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 žaidėjo rengimo etape. Tobulinti pasirinkto žaidimo veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie žaidimo taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

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

#### IV. INDIVIDUALIŲ ŽAIDIMŲ TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

15 Individualių sporto žaidimų teorija – programos branduolio dalykas.

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

17 Individualių sporto žaidimų teorijos uždaviniai:

17.6 žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus;

17.7 ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

17.8 suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją;

17.9 gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

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

18 Individualių sporto žaidimų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose. Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas. Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumai. Fizinės būsenos savistaba. Sportinių traumų prevencija.	Žinios apie kūno priežiūros veikiant įvairiose aplinkos sąlygose ypatumus. Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus. Žinios optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus. Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką. Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
<b>Žaidėjo 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.	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>Žaidimo technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	Gebės pasirinkti technikos ir taktikos veiksmus, atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo

## V. INDIVIDUALIŲ ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19 Individualių sporto žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

20 Individualių sporto žaidimų praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno, raketės, kamuoliuko valdymo techniką ir žaidimo taktiką.

21 Individualių sporto žaidimų praktikos uždaviniai:

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

21.2 tobulinti kūno valdymo technikos veiksmus;

21.3 tobulinti raketės ir kamuoliuko valdymo technikos veiksmus;

21.4 tobulinti individualią žaidimo techniką ir taktiką.

22 Individualių sporto žaidimų praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ 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, komunikavimo

Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas.	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius didele amplitude.	
Judesių koordinacijos lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį.	
<b>Kūno valdymo veiksmų tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną paduodant, priimant ir smūgiuojant kamuoliuką.	Asmeninė, komunikavimo
Judėjimo būdų tobulinimas	Mokės pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti žaidime.	
Kūno valdymo technikos tobulinimas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamą kūno padėtį žaidybinėje veikloje.	
Sustojimo būdų tobulinimas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus žaidybinėje veikloje.	
<b>Technikos veiksmų tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Raketės ir kamuoliuko valdymo technikos veiksmų: (padavimo/priėmimo, smūgiavimo) tobulinimas.	Taikys įvairius kamuoliuko smūgiavimo, padavimo ir priėmimo būdus. Taisyklingai atliks kūno bei kamuoliuko valdymo veiksmus. Panaudos individualius technikos ir taktikos veiksmus atsižvelgiant į varžovo žaidimo stilių.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokyti
<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veiksmų tobulinimas	Taikys individualius žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis. Gebės pasirinkti tinkamą gynybos ir puolimo taktiką atsižvelgiant į varžovo žaidimo stilių.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

23 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

24 Individualių sporto žaidimų varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti sportininkų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

25 Varžybinės veiklos uždaviniai:

25.2 modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

25.3 vertinti žaidėjo varžybinės veiklos efektyvumą;

25.4 nustatyti sąsajas tarp žaidėjų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

26 Individualių sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

26.2 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 14, 2-ųjų rengimo metų – 15, 3-ųjų rengimo metų – 16, 4-ųjų rengimo metų – 17 turnyrų;

26.3 rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 10 kontrolinių susitikimų;

26.4 varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

26.5 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>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžytinių veiksmų tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilią žaidimo judesių kokybę	Komunikavimo
<b>Kontroliniai susitikimai</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias užduotis kontroliniuose susitikimuose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės
<b>Pagrindinės varžybos - turnyrai</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos pateiktas žaidimo užduotis, sieks užsibrėžto tikslo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės