

REKOMENDACIJOS DĖL FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ KOMANDINIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ MEISTRISKUMO TOBULINIMO PROGRAMŲ RENGIMO

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių komandinių sporto žaidimų meistriskumo tobulinimo programų rengimo (toliau – rekomendacijos) paskirtis – padėti mokykloms pasiręsti formalųjį švietimą papildančio komandinių sporto žaidimų meistriskumo tobulinimo programas ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę bei teigiamą žaidimų poveikį vaikams.

2. Rekomendacijos taikomos iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamoms mokykloms, vykdančioms formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programas (toliau – programa).

3. Vadovaudamasi rekomendacijomis ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius ir 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 – ketveri 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 šios priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

7.1 higienos normas atitinkanti sporto bazė (sporto salės, aikštynai, kt.), teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) ir sporto varžybų organizavimui pritaikyta įranga ir inventoriai;

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 pasirinkto sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.

9. Programos uždaviniai:

9.1 ugdyti holistinį (visuminį) 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, 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, tarpusavio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

10. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų sportinio ugdymo(si) metus numatomas minimalus ir maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius per savaitę ir vienus lavinimosi metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademių 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 laikas, skiriamas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių kontrolei, pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo tipai ir varžybų veikla		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Valandos							
		Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.
Teorinis		16	20	20	26	22	30	24	34
Fizinis	Bendrasis	70	100	78	96	82	100	92	108
	Specialusis	72	106	84	126	96	142	114	152
Techninis		124	158	134	192	138	218	148	234
Taktinis		70	118	74	130	84	148	124	188
Integralusis		38	56	42	72	52	86	56	90
Varžybų veikla		44	52	46	56	48	60	52	66
Testavimas		6	6	6	6	66	8	6	8
Iš viso:		440	616	484	704	528	792	616	880

12. Komandinių sporto žaidimų meistriskumo ugdymo programoje turi būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo tipai ir varžybų veikla		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Procentai							
		Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.
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	13,9	12,6	14,9	12,3
	Specialusis	16,4	17,2	17,4	17,9	16,3	17,9	18,5	17,3
Techninis		28,2	25,6	27,7	27,3	23,5	27,5	24,0	26,6
Taktinis		15,9	19,2	15,3	18,5	14,3	18,7	20,1	21,4
Integralusis		8,6	9,1	8,7	10,2	8,8	10,9	9,1	10,2
Varžybų veikla		10,0	8,4	9,5	8,0	8,2	7,6	8,4	7,5

13. Programos paskirtis – maksimaliai realizuoti individualius 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 komandinės 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. ŽAIDIMŲ TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

15. Sporto žaidimų teorija – programos branduolio dalykas.
16. Sporto žaidimų teorijos paskirtis – padėti suvokti individualios ir komandinės taktikos, žaidimo technikos veiksnių vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.
17. Sporto žaidimų teorijos uždaviniai:
- 17.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsnius;
- 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 ir jų taikymo būdus rungtyniaujant.
18. Sporto žaidimų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose. Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas. Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniai. Fizinės būsenos savistaba. Sportinių traumų prevencija.	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 dėsnius. Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką. Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Žaidėjo asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Psichinio stabilumo ugdymas. Trenerio suteiktos žinios ir asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu atžvilgiu aplinkybėse. Įsisąmonins motyvacijos svarbą fizinei veiklai ir varžybų rezultatui. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas. Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias ir panaudos asmeninę patirtį formuodamasis gyvenimo vertybių sistemą.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų.	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
Organizmo darbingumo savikontrolė.	Mokės fiksuoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius.	
Funkcinio rengimo technologija.	Žinos funkcinio rengimo technologiją.	
Žaidimo technikos ir taktikos ugdymas		
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 veikslių lavinimas.	Gebės pasirinkti technikos ir taktikos veiksmus, atsižvelgdamas į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veikslių taikymo

V. ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19. Sporto žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

20. Sporto žaidimų praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno, kamuolio valdymo veikslių techniką, individualią ir grupinę žaidimo taktiką.

21. 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 kamuolio valdymo technikos veiksmus puolant ir ginantis;

21.4 tobulinti vartininko žaidimo judesių techniką ir taktiką;

21.5 tobulinti individualią, grupinę techniką ir taktiką.

22. Sporto žaidimų praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių lavinimas		
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 tiesiaegio 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 kartotinių ir intervalinių darbų 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, keisdamas judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	
Kūno valdymo veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir puolant	Asmeninė, komunikavimo
Judėjimo būdų tobulinimas	Išmanys pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime	
Kovos dėl kamuolio veiksmų tobulinimas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus	
Sustojimo būdų tobulinimas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis	
Užtvarų tobulinimas	Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes, grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų ir apsunkindamas varžovų veiksmus	
Kamuolio valdymo veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo / gaudymo; padavimo / priėmimo; varymo / metimo; smūgiavimo / stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) tobulinimas.	Taikys kamuolio gaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo, varymo ir metimo būdus. Taisyklingai atliks kūno ir kamuolio valdymo veiksmus. Panaudos individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Vartininko žaidimo veiksmų tobulinimas		
Vartininko stovėsenos ir judėjimo tobulinimas	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius, gebės bendrauti ir bendradarbiauti su gynėjais	Asmeninė, technologinė, komunikavimo
Taktinis rengimas		

Taktikos veiksmų tobulinimas	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis. Bendradarbiaudamas su komandos draugais pasirinks gynybos ir puolimo taktiką.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
------------------------------	--	---------------------------------------

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

23. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

24. 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:

25.1 modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

25.2 vertinti komandos ir savo varžybų veiklos efektyvumą;

25.3 nustatyti sąsajas tarp žaidėjų parengtumo ir varžybų veiklos efektyvumo.

26. Sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

26.1 pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 44, antraisiais – 46, trečiaisiais – 48, o ketvirtaisiais – ne mažiau kaip 50 rungtynių;

26.2 rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 8–10 kontrolinių rungtynių;

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

26.4 įgyvendinant meistriskumo 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.

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių judesių tobulinimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilią žaidimo judesių kokybę	Komunikavimo
Kontrolinės rungtynės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis kontrolinėse rungtynėse. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės
Pagrindinės rungtynės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybinę veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos komandines žaidimo užduotis, sieks bendro tikslo. Prisidės prie tinkamo komandos psichologinio mikroklimato kūrimo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės

