

REKOMENDACIJOS DĖL FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMŲ RENGIMO

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

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

2. Rekomendacijos taikomos iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamoms mokykloms vykdančioms formalųjų 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.

4. Programos trukmė 4 metai.

5. Dvikovos sporto šakų meistriskumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, 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 paauglio organizmo augimą ir brandą;

9.4 tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis 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 paauglių 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 parengtumą ir ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	9	396	11	484
2	10	440	13	572
3	11	484	14	616
4	12	528	15	660

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		13	14	13	14	14	16	18	20
Fizinis	Bendrasis	86	107	96	122	106	134	112	138
	Specialusis	68	88	78	104	88	116	92	120
Techninis		104	122	112	135	110	132	118	142
Taktinis		50	60	60	86	72	94	78	100
Integralusis		52	68	58	82	66	88	76	98
Varžybų veikla		18	20	18	24	22	30	28	36
Testavimas		5	5	5	5	6	6	6	6
Iš viso:		396	484	440	572	484	616	528	660

12 Dvikovos sporto šakų meistriškumo 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		3,3	2,9	3,0	2,4	2,9	2,6	3,4	3,0
Fizinis	Bendrasis	21,7	22,1	21,8	21,3	21,9	21,8	21,2	20,9
	Specialusis	17,2	18,2	17,7	18,2	18,2	18,8	17,4	18,2
Techninis		26,3	25,2	25,5	23,6	22,7	21,4	22,3	21,5
Taktinis		12,6	12,4	13,6	15,0	14,9	15,3	14,8	15,2
Integralusis		13,1	14,0	13,2	14,3	13,6	14,3	14,4	14,8
Varžybų veikla		4,5	4,1	4,1	4,2	4,5	4,9	5,3	5,5
Testavimas		1,3	1,0	1,1	0,9	1,2	1,0	1,1	0,9

13 Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti pasirinktos dvikovos sporto šakos veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant malonios pasirinktos dvikovos sporto šakos veiksmų, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

14 Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos dvikovos sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis.

Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

15 Dvikovos sporto šakų teorija – Programos branduolio dalykas.

16 Dvikovos sporto šakų teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

17 Dvikovos sporto šakų teorijos uždaviniai:

17.1 gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

17.2 lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

17.3 suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą;

17.4 gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

17.5 supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais rungtyniaujant.

18 Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.

19 Dvikovos sporto šakų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, hidroprocedūrų poveikio principus ir taikys juos rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Sveika gyvensena		
Sveika mityba		
Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė		
Ligų ir traumų prevencija		
Dvikovos sporto šakų sportininko asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas	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.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas		
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų	Suvoks fizinio krūvio poveikio pedagoginius komponentus: pratimo atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą.	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo, mokėjimo mokytis
Organizmo darbingumo savikontrolė	Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementariausius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnio registravimas ramybėje ir po krūvio, Rufje, PWC170, Harvardo testai).	
Pasirinktos dvikovos sporto šakos technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų dvikovos veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą dvikovos taktiką ir savo parengtumo lygį.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas	Gebės įvertinti savo atliekamų techninio ir taktinio rengimo pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas.	
Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos	Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą.	
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.	

V. DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

- 20 Dvikovos sporto šakų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
- 21 Dvikovos sporto šakų praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
- 22 Dvikovos sporto šakų praktikos uždaviniai:
- 22.1 ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
- 22.2 mokyti technikos veiksmų ir jų kombinacijų, ieškant sau priimtino, mėgiamo (efektyviausio) technikos veiksmo ar elemento;

22.3 mokyti įvairių technikos veiksmų ir jų kombinacijų atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;

22.4 mokyti taktikos veiksmų atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.

23 Dvikovos sporto šakų žaidimų praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo ir jėgos ištvermės 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 (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitudė 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	
Specialiųjų judesių tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinės kovinės stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinė ar dinaminė poza) ginantis ir atakuojant	Asmeninė
Judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus dvikovoje	Asmeninė
Imituojamųjų ir gimnastikos pratimų tobulinimas	Gebės atlikti pagrindinius imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmokti	Asmeninė
Technikos veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Technikos veikslių ir jų kombinacijų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;	Mokės pasirinkti reikiamą technikos veikslių ar jų kombinacijas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė
Technikos veikslių ir jų kombinacijų mokymas, ieškant efektyviausio technikos veiksmo ar jų kombinacijos	Mokės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovos metu	Asmeninė, kūrybingumo
Taktinis rengimas		
Taktikos veikslių mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant Gebės pasirinkti tinkamą laiką, kovinį nuotolį gynybai, atakai ir kontratakai kovos metu	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VII. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

24 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

25 Dvikovos sporto šakų varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmuktų pasirinktos dvikovos sporto šakos technikos ir taktikos veikslių kokybę rungtyniaujant.

26 Varžybinės veiklos uždaviniai:

26.4 modeliuoti dvikovos sporto šakų sportininkų varžybinę veiklą;

26.5 išmokyti dvikovos sporto šakų sportininkus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

26.6 nustatyti sąsajas tarp dvikovos sporto šakų sportininko parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

27 Dvikovos sporto šakų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

27.4 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau 3-5, 2-ųjų rengimo metų – 3-5, 3-ųjų rengimo metų – 4-6, 4-ųjų rengimo metų – 4-6 varžybų;

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

27.6 įgyvendinant meistriško ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

28 Dvikovos sporto šakų varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veikslių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė
Treniruojamojo pobūdžio dvikovos (sparingas)		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio	Taikys išmuktus technikos ir	Asmeninė,

dvikovose	taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose	iniciatyvumo ir kūrybingumo
Varžybinio pobūdžio dvikovos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose kovose Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Asmeninė, suvokimo, savivertės
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
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