

REKOMENDACIJOS DĖL FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMŲ RENGIMO

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių individualių sporto žaidimų meistriskumo ugdymo programų rengimo (toliau – Rekomendacijų) paskirtis padėti mokykloms pasiręsti formalųjų švietimą papildančio individualių sporto žaidimų 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. Individualių sporto žaidimų meistriskumo ugdymo 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 sportininkams 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 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, žaidimo 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 žaidėjų parengtumą ir ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius
------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------------

	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	7	308	10	440
2	8	352	10	440
3	9	396	12	528
4	10	440	14	616

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		10	12	12	14	14	16	16	20
Fizinis	Bendrasis	60	88	70	96	80	94	70	94
	Specialusis	50	74	56	82	68	92	78	122
Techninis		76	106	94	122	98	132	106	144
Taktinis		38	54	40	62	48	78	70	98
Integralusis		38	54	38	54	44	58	46	64
Varžybų veikla		34	48	38	52	40	56	50	68
Testavimas		4	4	4	4	4	4	4	6
Iš viso:		308	440	352	484	396	528	440	616

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		3,2	2,7	3,4	2,9	3,5	3,0	3,6	3,2
Fizinis	Bendrasis	19,5	20,0	19,9	19,8	20,2	17,8	15,9	15,2
	Specialusis	16,2	16,8	15,9	16,9	17,2	17,4	17,7	19,8
Techninis		24,7	24,1	26,7	25,2	24,7	25,0	24,1	23,4
Taktinis		12,3	12,3	11,4	12,8	12,1	14,8	15,9	15,9
Integralusis		12,3	12,3	10,8	11,2	11,1	11,0	10,5	10,4
Varžybų veikla		11,0	10,9	10,8	10,7	10,1	10,6	11,4	11,0
Testavimas		1,3	0,9	1,1	0,8	1,0	0,8	0,9	1,0

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

14 Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriskumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti individualių sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. INDIVIDUALIŲ ŽAIDIMŲ TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

- 15 Individualių sporto žaidimų teorija – Programos branduolio dalykas.
- 16 Individualių sporto žaidimų teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.
- 17 Individualių sporto žaidimų 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 Individualių sporto žaidimų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ 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		
Žaidėjo 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, Ruffje, PWC170, Harvardo testai).	
Žaidimo 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 žaidimo veiksmų taikymo
Tecnikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo 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. INDIVIDUALIŲ ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

- 20 Individualių sporto žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
- 21 Individualių sporto žaidimų praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
- 22 Individualių sporto žaidimų praktikos uždaviniai:
 - 22.1 ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
 - 22.2 mokytį kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio/varžovo pasipriešinimą;
 - 22.3 mokytį įvairių kamuolio valdymo technikos veiksmų puolant ir ginantis;

22.4 mokyti vartininko žaidimo judesių technikos ir taktikos veiksmų bendradarbiaujant su gynėjais;

22.5 mokyti individualių ir grupinių technikos ir taktikos veiksmų puolant ir ginantis.

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

INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ 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 tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo, jėgos ir 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 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.	
Kūno valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir puolant.	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	Mokės pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti gynyboje ir puolime.	Asmeninė
Kūno technikos veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamą kūno padėtį ir vietą..	Asmeninė
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis.	Asmeninė, komunikavimo
Technikos veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Kamuoliuko padavimo, smūgiavimo priėmimo mokymas ir tobulinimas.	Mokės ir tinkamai taikys kamuoliuko padavimo, smūgiavimo, priėmimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir raketės valdymo veiksmus.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis, asmeninė, komunikavimo
	Gebės panaudoti individualius technikos veiksmus atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo stilių.	
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Taikys individualias žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Taktikos veiksmų mokymas ginantis	Gebės pasirinkti tinkamą vietą ginantis ir puolant	

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

- 24 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
- 25 Individualių sporto žaidimų varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išminktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.
- 26 Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 26.1 modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;
- 26.2 išmokyti žaidėjus vertinti savo varžybinę veiklos efektyvumą;
- 26.3 nustatyti sąsajas tarp žaidėjų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.
- 27 Individualių sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 27.1 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 10, 2-ųjų rengimo metų – 12, 3-ųjų rengimo metų – 13, 4-ųjų rengimo metų – 14 turnyrų;
- 27.2 rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 10 - 12 kontrolinių susitikimų.;
- 27.3 varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai ir taktiniai sumanymai ;
- 27.4 įgyvendinant meistriskumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.
- 28 Individualių sporto žaidimų varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių veiksmų įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Komunikavimo, asmeninė
Draugiški susitikimai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas draugiškose susitikimuose	Taikys išmoktus technikos ir taktikos veiksmus, gebės realizuoti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo
Kontroliniai susitikimai		

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias užduotis kontroliniuose susitikimuose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės
Pagrindinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos numatytas užduotis, sieks bendro tikslo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės