

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

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

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

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

4. Programos trukmė – ketveri metai.

5. Sportinio žaidimo 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 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 inventoriūs;

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

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

8. Programos tikslas – suteikti sportininkams 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 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, 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, tarpusavio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

10. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų parengtumą ir ugdymo(si) metus numatomas minimalus ir maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius per savaitę ir vienus 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 | 7 | 308 | 10 | 440 |
| 2 | 8 | 352 | 10 | 440 |
| 3 | 9 | 396 | 12 | 528 |
| 4 | 10 | 440 | 14 | 616 |

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 | | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 |
| Fizinis | Bendrasis | 60 | 88 | 70 | 96 | 80 | 96 | 74 | 100 |
| | Specialusis | 40 | 68 | 52 | 76 | 64 | 88 | 78 | 122 |
| Techninis | | 78 | 112 | 94 | 128 | 98 | 132 | 106 | 144 |
| Taktinis | | 38 | 54 | 40 | 62 | 48 | 82 | 68 | 98 |
| Integralusis | | 38 | 54 | 38 | 54 | 44 | 58 | 46 | 64 |
| Varžybų veikla | | 40 | 48 | 42 | 50 | 44 | 52 | 48 | 62 |
| Testavimas | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Iš viso: | | 308 | 440 | 352 | 484 | 396 | 528 | 440 | 616 |

12. Komandinių sporto žaidimų meistriškumo 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 | | 3,2 | 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 | 18,2 | 16,8 | 16,2 |
| | Specialusis | 13,0 | 15,5 | 14,8 | 15,7 | 16,2 | 16,7 | 17,7 | 19,8 |
| Techninis | | 25,3 | 25,5 | 26,7 | 26,4 | 24,7 | 25,0 | 24,1 | 23,4 |
| Taktinis | | 12,3 | 12,3 | 11,4 | 12,8 | 12,1 | 15,5 | 15,5 | 15,9 |
| Integralusis | | 12,3 | 12,3 | 10,8 | 11,2 | 11,1 | 11,0 | 10,5 | 10,4 |
| Varžybų veikla | | 13,0 | 10,9 | 11,9 | 10,3 | 11,1 | 9,8 | 10,9 | 10,1 |
| 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 žaidimo veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant malonaus sportinio žaidimo veiksmų, lavinti judesius žaidėjo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

14. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo paties noras lavinti sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti fiksuojami jo motyvacijos siekti sportinių rezultatų rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

15. Sporto žaidimų teorija – programos branduolio dalykas.
16. Sporto žaidimų teorijos paskirtis – padėti įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.
17. 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 ir jų taikymo būdais rungtyniaujant.
18. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų užsiėmimų kokybė ir sportininko savišvieta.
19. Sporto žaidimų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

| SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJA | | |
|---|---|---|
| Sveikatos ugdymas | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena | Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, vandens procedūrų 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 atžvilgiu aplinkybėse. Įsisąmonins motyvacijos svarbą fizinei veiklai ir varžybų rezultatui. 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 dėl įvairaus kryptingumo atliekamų pratimų priežastis. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą. | Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo |
| 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). | |
| 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 |
| Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant | Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgdamas į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį. | |
| Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas | Gebės įvertinti savo ir komandos draugų 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 ir gebės juos taikyti per savirangos pratybas | |

V. SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

20. Sporto žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
21. Sporto žaidimų praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
22. Sporto žaidimų praktikos uždaviniai:
 - 22.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
 - 22.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio ar varžovo pasipriešinimą;

- 22.3. mokyti 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. Komandinių sporto žaidimų praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

| 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 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, keisdamas 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 | Išmanys pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime | Asmeninė |
| Kovos dėl kamuolio veiksmų mokymas | Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus | Asmeninė |
| Sustojimo būdų mokymas | Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis | Asmeninė, komunikavimo |
| Užtvarų mokymas | Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes, grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų ir apsunkindamas varžovų veiksmus | Asmeninė, komunikavimo |
| Kamuolio valdymo veiksmų mokymas | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

| | | |
|---|--|---|
| Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo / gaudymo; padavimo /priėmimo; varymo / metimo; smūgiavimo / stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) mokymas. | Mokės ir taikys kamuolio gaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo, varymo ir metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo veiksmus. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis, komunikavimo |
| | Gebės panaudoti individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus. atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime. | |
| Vartininko žaidimo veiksmų mokymas | | |
| Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas | Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius, gebės bendrauti ir bendradarbiauti su gynėjais. | Asmeninė, technologinė, komunikavimo |
| Taktinis rengimas | | |
| Taktikos veiksmų mokymas atakuojant | Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| Taktikos veiksmų mokymas ginantis | | |

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

24. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
25. Sporto žaidimų varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmuktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.
26. Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 26.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;
- 26.2. išmokyti žaidėjus vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;
- 26.3. nustatyti sąsajas tarp žaidėjų parengtumo ir varžybų veiklos efektyvumo.
27. Sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 27.1. Pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 40, antraisiais – 42, trečiaisiais – 44, o ketvirtaisiais – ne mažiau kaip 48 rungtynes;
- 27.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 5–8 kontrolines rungtynes;
- 27.3. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;
- 27.4. įgyvendinant meistriško ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.
28. Komandinių 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 judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose | Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje | Komunikavimo |

| Draugiškos rungtynės | | |
|--|---|--|
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Igytos kompetencijos |
| Dalyvavimas draugiškose rungtynėse | Taikys išmokus technikos ir taktikos veiksmus, gebės taikyti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo |
| Kontrolinės rungtynės | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Igytos 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 | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Igytos kompetencijos |
| Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas | Suvoks varžybų 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 |