

REKOMENDACIJOS DĖL FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ LENGVOSIOS ATLETIKOS MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMŲ RENGIMO

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių lengvosios atletikos meistriskumo ugdymo programų rengimo (toliau – Rekomendacijų) paskirtis padėti mokykloms pasirengti formalųjų švietimą papildančio lengvaatlečių meistriskumo ugdymo programas (toliau – Programas), 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. 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, stadionai, maniežai, metimų ir šuolių rungčių sektoriai, aikštynai, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui; ypatingas dėmesys turi būti skiriamas užtikrinant sportuojančių vaikų saugumą.

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 pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties 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 Minimali ir maksimali kontaktinių akademinėjų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus numatoma atsižvelgiant į jaunųjų lengvaatlečių ugdymo metus ir parengtumą

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 ir sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriama kontaktinių akademinų valandų apimtis pagal ugdymo(si) metus:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai							
		1		2		3		4	
		Apimtis (valandos)							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		10	12	12	14	14	16	16	20
Fizinis	Bendrasis	120	138	120	146	130	166	144	180
	Specialusis	60	88	72	96	84	108	98	142
Techninis		68	102	84	118	88	122	96	134
Taktinis		8	34	20	42	28	42	28	48
Integralusis		18	34	18	34	24	38	26	44
Varžybos		20	28	22	30	24	32	28	42
Parengtumo vertinimas		4	4	4	4	4	4	4	6
Iš viso:		308	440	352	484	396	528	440	616

12 Lengvaatlečių meistriskumo ugdymo programoje turėtų būti numatytas ir racionalus sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriamo laiko procentinis santykis:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Rengimo rūšių procentinė raiška							
		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	39,0	31,4	34,1	30,2	32,8	31,4	32,7	29,2
	Specialusis	19,5	20,0	20,5	19,8	21,2	20,5	22,3	23,1
Techninis		22,1	23,2	23,9	24,4	22,2	23,1	21,8	21,8
Taktinis		2,6	7,7	5,7	8,7	7,1	8,0	6,4	7,8
Integralusis		5,8	7,7	5,1	7,0	6,1	7,2	5,9	7,1
Varžybos		6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,1	6,4	6,8
Parengtumo vertinimas		1,3	0,9	1,1	0,8	1,0	0,8	0,9	1,0

13 Programos paskirtis:

13.1 sukurti tikslingo sportinio rengimo(si) pagrindus;

13.2 formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio lengvaatlečio rengimo etape;

13.3 lavinti sportininko pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, taikant įvairius mokymo metodus;

13.4 plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;

13.5 ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

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

IV. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

15. Lengvosios atletikos teorija – Programos branduolio dalykas.

16. Lengvosios atletikos teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

17. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:

17.1 gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

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

17.3 gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

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

18 Teorinį sportininko parengtumą lemia jo pastangos įsisavinant judesių atlikimo būdų ypatumus, jų poveikio organizmo sistemoms žinios bei trenerio vedamų paskaitų kokybė.

19 Lengvosios atletikos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJA		
Sveikos gyvensenos samprata		
Temos	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 funkcijų kaita.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Sveika gyvensena		
Sveika mityba		
Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimasis, savikontrolė		
Ligų ir traumų prevencija		
Lengvaatlečio asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su draugų interesais. 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		
Organizmo adaptacija prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmas		

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo nuovargis, atsigavimas po pratybų 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).	
Lengvosios atletikos rungčių technika ir jos taikymo taktika		
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, atsižvelgiant į varžovų veiksmus ir savo parengtumo lygį.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas	Gebės įvertinti atliekamų 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. LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

20 Lengvosios atletikos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

21 Lengvosios atletikos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.

22 Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:

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

22.2 mokytį kūno valdymo technikos veiksmų;

23 Lengvosios atletikos praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio judėjimo judesius	Asmeninė, technologinė
Bendrosios ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min.	
Specialiosios ištvermės lavinimas	Gebės 8-10 min. atlikti besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą.	
Raumenų jėgos raiškos formų lavinimas		
Maksimalios jėgos lavinimas	Atliks trumpalaikį maksimalaus ir beveik maksimalaus intensyvumo darbą	Asmeninė, technologinė
Greitumo jėgos lavinimas	Atliks submaksimalaus intensyvumo, 10-30 sek trukmės darbą	
Jėgos ištvermės lavinimas	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 dideliu greičiu ir sudėtingose dinaminiais ir kinematiniais požiūriais sąlygose.	
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

24 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

25 Dalyvavimo varžybose paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.

26 Varžybinės veiklos uždaviniai:

26.1 taikyti išmoktus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorių ir t.t.) rungtyniaujant;

26.2 įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;

26.3 skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo;

26.4 išmokyti lengvaatlečius vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

27 Lengvaatlečių varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

27.1 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sudalyvauti 20–15 varžybų, 2-ųjų rengimo metų – 20–25 varžybų, 3-ųjų rengimo metų – 25–30 varžybų, 4-ųjų rengimo metų – 25–30 varžybų;

27.2 rengdamiesi pagrindinėms varžyboms, jaunieji lengvaatlečiai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5-8 kontrolinėse varžybose;

27.3 lengvosios atletikos rungčių technikos veiksmai turėtų būti modeliuojami (pagal judesių atlikimo greitį, dažnį, galingumą, trukmę, raumenų sukuriamas jėgas) ir per pratimus;

27.4 įgyvendinant meistriškumo ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

28 Varžybinės veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių lengvaatlečių gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Komunikavimo
Kontrolinės pratybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontrolinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė
Pagrindinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius varžybomse. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė