

# REKOMENDACIJOS DĖL FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ CIKLINIŲ SPORTO ŠAKŲ PRADINIO UGDYMO PROGRAMŲ RENGIMO

## I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių ciklinių sporto šakų pradinio ugdymo programų rengimo (toliau – Rekomendacijų) paskirtis padėti mokykloms pasirengti formalųjų švietimą papildančio ciklinių sporto šakų pradinio ugdymo programoms (toliau – Programoms) 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 3 metai.

5. Pradinio ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratimus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

6. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje – 12 vaikų.

7. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

7.1. sporto bazė (specializuotos bazės, sporto salės, baseinai, kt.) turi atitikti higienos normas, bendrusius saugos reikalavimus, o įranga ir inventoriūs pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

7.2. teoriniam mokymui(si) grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorius, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

## II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

8. Programos tikslas – suteikti pradines pasirinktos ciklinės sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių ciklinių 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. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti ciklinei sporto šakai talentingų vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;

9.3. sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančią sporto šaką, tenkinant jų saviraiškos poreikį;

9.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;

9.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;

9.6. mokyti bendrojo fizinio lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų pasirinktos ciklinės sporto šakos judesių;

9.7. sudaryti sąlygas vaikams išbandyti savo jėgas varžybose;

9.8. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio principus, savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, mokyti saugiai elgtis treniruočių ir varžybų metu.

## III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

10. Atsižvelgiant į jaunųjų ciklinės sporto šakos sportininkų ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinė valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademiųjų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademiųjų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	5	220	7	308
2	6	264	8	352
3	7	308	9	396

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	
		Valandos					
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		10	12	10	12	12	14
Fizinis	Bendrasis	52	70	54	79	62	86
	Specialusis	40	59	46	56	59	68
Techninis		64	83	74	93	85	104
Taktinis		18	28	32	42	36	50
Integralusis		24	38	32	48	38	52
Varžybų veikla		8	14	12	18	12	18
Testavimas		4	4	4	4	4	4
Iš viso:		220	308	264	352	308	396

12. Ciklinės sporto šakos pradinio ugdymo programoje turėtų 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	
		Procentai					
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,5	3,9	3,8	3,4	3,9	3,5
Fizinis	Bendrasis	23,6	22,7	20,5	22,4	20,1	21,7
	Specialusis	18,2	19,2	17,4	15,9	19,2	17,2
Techninis		29,1	26,9	28,0	26,4	27,6	26,3
Taktinis		8,2	9,1	12,1	11,9	11,7	12,6
Integralusis		10,9	12,3	12,1	13,6	12,3	13,1
Varžybų veikla		3,6	4,5	4,5	5,1	3,9	4,5
Testavimas		1,8	1,3	1,5	1,1	1,3	1,0

13. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti pasirinktos ciklinės sporto šakos veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaiką pasirinktos sporto šakos veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

14. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos ciklinės sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis ar lenktyniaujant.

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

#### IV. CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

15. Ciklinės sporto šakos teorija – programos branduolio dalykas.
16. Ciklinės sporto šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos ciklinės sporto šakos teorijos pradmenis.
17. Ciklinės sporto šakos teorijos uždaviniai:
  - 17.1. suteikti žinių apie ciklinės sporto šakos kilmę ir raidą;
  - 17.2. supažindinti su pasirinktos ciklinės sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;
  - 17.3. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
  - 17.4. suvokti pasirinktos ciklinės sporto šakos taisykles;
  - 17.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
18. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
19. Ciklinės sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>CIKLINIŲ SPORTO ŠAKŲ TEORIJA</b>		
<b>Ciklinių sporto šakų istorija</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Ciklinės sporto šakos kilmė ir raida	Žinos ciklinės sporto šakos kilmę ir raidą. Žinos socialinę ciklinės sporto šakos reikšmę. Žinos socialines ciklinės sporto šakos funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė ciklinės sporto šakos reikšmė		
Socialinės ciklinės sporto šakos funkcijos		
<b>Judesių atlikimo technika ir taktika</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Ciklinės sporto šakos technika	Žinos pasirinktos ciklinės sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Ciklinės sporto šakos taktika		
<b>Asmenybės ugdymas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Ciklinės sporto šakos sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę. Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingo varžymosi principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir varžantis		
<b>Ciklinių sporto šakų taisyklės</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Amžiaus tarpsniui pritaikytos ciklinės sporto šakos taisyklės	Žinos pasirinktos ciklinės sporto šakos pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
<b>Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

	<p>higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.</p>	
--	---	--

## V. CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

20. Ciklinės sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
21. Ciklinės sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.
22. Ciklinės sporto šakos praktikos uždaviniai:
- 22.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;
- 22.2. mokyti specialiųjų pasirinktos ciklinės sporto šakos judesių;
- 22.3. išmokyti pagrindinių pasirinktos ciklinės sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti varžantis ir lenktyniaujant;
- 22.4. formuoti pasirinktos ciklinės sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus.
23. Ciklinių sporto šakų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios ir specialiosios, jėgos ištvėrmės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo lavinimas	Gebės įveikti trumpas atkarpas, judėdami dideliu greičiu	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti bendruosius ir specialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės keisti judesių atlikimo dažnį, greitį, amplitudes Gebės diferencijuoti raumenines pastangas	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės pasirinkti reikiamą judėjimo būdą, atsižvelgiant į išorines sąlygas	
Jėgos lavinimas taikant kartotinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
<b>Specialiųjų judesių mokymas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Pasirinks reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo iniciatyvumo ir mokėjimo mokytis
Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Žinos ir taikys specialiuosius veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	

Imituojamųjų ir papildomų sporto šakos veiksmų ir judesių mokymas	Žinos ir taikys imituojamuosius ir papildomus veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
<b>Technikos veiksmų mokymas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų derinių mokymas	Gebės taikyti technikos elementus treniruotėse ir varžybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
<b>Taktinis rengimas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Žinos judėjimo taktikos būdus ir jų veiksmingumą startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant Gebės pasirinkti reikiamą judesių atlikimo tempą	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

24. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
25. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis ir lenktyniaujant.
26. Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 26.1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus varžantis ir lenktyniaujant;
- 26.2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus varžantis ir lenktyniaujant;
- 26.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;
- 26.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.
27. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 27.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 1-2, 2-ųjų rengimo metų – 1-3, 3-ųjų rengimo metų – 2-4 varžybų;
- 27.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis (kas taisyklingiau, kas geriau, kas greičiau, kas daugiau ir kt.);
- 27.3. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.
28. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų įsisavinimas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo
<b>Treniruojamojo pobūdžio varžybos</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose (lenktynėse)	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose varžybose (lenktynėse)	Asmeninė
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti sporto mokymo įstaigos metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose	