

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

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių dvikovos sporto šakų pradinio ugdymo programų rengimo (toliau – Rekomendacijų) paskirtis padėti sporto mokymo įstaigoms (toliau – SMĮ) pasiręsti formalųjų švietimą papildančio dvikovos sporto šakų pradinio 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 3 metai.

5. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, 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 dvikovos sporto šakų salės, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventoriūs pritaikyti teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

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

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

8. Programos tikslas – suteikti pradines pasirinktos dvikovos sporto šakos judesių atlikimo technikos ir dvikovos taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos 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 saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;

9.3 sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkantį dvikovos sportą, tenkinant jų saviraiškos poreikį;

9.4 įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;

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

9.6 mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų pasirinktos dvikovos sporto šakos judesių;

9.7 puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

10. Atsižvelgiant į jaunųjų dvikovos sporto šakų sportininkų ugdymo metus ir parengtumą 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	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. Dvikovos sporto šakų 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 dvikovos 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 vaikui malonios dvikovos 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 dvikovos sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

15. Dvikovos sporto šakų teorija – programos branduolio dalykas.

16. Dvikovos sporto šakų teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos dvikovos sporto šakos teorijos pradmenis.

17. Dvikovos sporto šakų teorijos uždaviniai:

17.1 suteikti žinių apie dvikovos sporto šakos kilmę ir raidą;

17.2 supažindinti su pasirinktos dvikovos 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 dvikovos sporto šakos taisykles;

17.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

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		
Dvikovos sporto šakų istorija		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dvikovos sporto šakų kilmė ir raida	Žinos dvikovos sporto šakų kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė dvikovos sporto šakų reikšmė	Žinos socialinę dvikovos sporto šakų reikšmę.	
Socialinės dvikovos sporto šakų funkcijos	Žinos socialines dvikovos sporto šakų funkcijas.	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dvikovos sporto šakų technika	Žinos pasirinkto dvikovos sporto pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Dvikovos sporto šakų taktika		
Asmenybės ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dvikovos sporto šakų 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
Garbingos dvikovos principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir kovojant		
Dvikovos sporto šakų taisyklės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos pasirinktos dvikovos sporto šakos taisyklės	Žinos pasirinktos dvikovos sporto šakos pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

	Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.	
--	---	--

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 prielaidas.
- 22 Dvikovos sporto šakų praktikos uždaviniai:
- 22.1 ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;
- 22.1 mokyti specialiųjų pasirinktos dvikovos sporto šakos judesių;
- 22.3 išmokyti pagrindinių pasirinktos dvikovos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti dvikovose;
- 22.4 formuoti pasirinktos dvikovos sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus;
- 23 Dvikovos sporto šakų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

DVIKOVOS SPORTO ŠAKŲ PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios išstvermės bei greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir išstvermės jėgos lavinimas	Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas		
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
Jėgos lavinimas taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
Specialiųjų judesių mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinės kovinės stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinę ar dinaminę pozą) ginantis ir atakuojant	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus bei gebės juos taikyti dvikovoje	
Imituojamųjų ir gimnastikos pratimų mokymas	Žinos pagrindinius imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmolti	
Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų ir jų derinių mokymas	Gebės taikyti pagrindinius technikos ir taktikos elementus treniruojamojo ir varžybinio pobūdžio dvikovose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Taktinis rengimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, kontratakuojant ir ginantis	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant ir ginantis. Gebės pasirinkti tinkamą laiką, kovinį nuotolį gynybai, atakai ir kontratakai kovos metu	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

24 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

25 Dvikovos sporto šakų varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išminktų pasirinktos dvikovos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę kovojant.

26 Varžybinės veiklos uždaviniai:

26.1 realizuoti išmoktus technikos veiksmus kovojant;

26.2 realizuoti išmoktus taktikos veiksmus kovojant;

26.3 įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

26.4 skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

27 Dvikovos sporto šakų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

27.1 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau 1-2, 2-ųjų rengimo metų – 1-3, 3-ųjų rengimo metų – 2-4 varžybų;

27.2 Varžybinės veiklos 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 Dvikovos sporto šakų varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo
Treniruojamojo pobūdžio dvikovos (sparingas)		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Varžybinio pobūdžio dvikovos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir	Asmeninė

	intensyvumą atitinkančiose kovose	
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti sporto mokymo įstaigos metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksmų poveikį Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose	Asmeninė