

# REKOMENDACIJOS DĖL FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ LENGVOSIOS ATLETIKOS PRADINIO UGDYMO PROGRAMŲ RENGIMO

## I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rekomendacijų dėl formalųjų švietimą papildančių lengvosios atletikos pradinio ugdymo programų rengimo (toliau – Rekomendacijų) paskirtis padėti mokykloms pasirengti formalųjų švietimą papildančio lengvaatlečių pradinio 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 (toliau FŠPU).

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 (sporto salės, stadionai, maniežai, metimų ir šuolių rungčių sektoriai, aikštynai, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui; ypatingas dėmesys turi būti skiriamas užtikrinant sportuojančių vaikų saugumą.

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 lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos 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 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 atitinkančią lengvosios atletikos rungtį, 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 lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų lengvosios atletikos rungčių judesių;

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

## III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

10. Minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus numatoma atsižvelgiant į jaunųjų lengvaatlečių ugdymo metus ir parengtumą

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	4	176	6	264
2	5	220	7	308
3	6	264	9	396

11. Programoje numatomas ir sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriama kontaktinių akademinį valandų apimtis pagal ugdymo(si) metus:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai					
		1		2		3	
		Valandos					
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		8	10	8	12	8	12
Fizinis	Bendrasis	86	129	102	140	109	168
	Specialusis	26	36	40	57	50	78
Techninis		30	54	38	61	62	96
Taktinis		4	5	5	6	5	6
Integralusis		12	18	17	20	18	22
Varžybos		6	8	6	8	8	10
Parengtumo vertinimas		4	4	4	4	4	4
Iš viso:		176	264	220	308	264	396

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

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai					
		1		2		3	
		Rengimo rūšių procentinė raiška					
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,5	3,8	3,6	3,9	3,0	3,0
Fizinis	Bendrasis	48,9	48,9	46,4	45,5	41,3	42,4
	Specialusis	14,8	13,6	18,2	18,5	18,9	19,7
Techninis		17,0	20,5	17,3	19,8	23,5	24,2
Taktinis		2,3	1,9	2,3	1,9	1,9	1,5
Integralusis		6,8	6,8	7,7	6,5	6,8	5,6
Varžybos		3,4	3,0	2,7	2,6	3,0	2,5
Parengtumo vertinimas		2,3	1,5	1,8	1,3	1,5	1,0

13. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, mokyti bėgimo, šuolių, metimų, estafetinio bėgimo judesių, taikant amžiaus tarpsnio ypatumus atitinkančius mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaikui malonaus lengvosios atletikos pratimo, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

14. Svarbiausia vaikų kvietimo į lengvosios atletikos pradinio ugdymo grupes idėja yra jo noras lavinti bėgimo, šuolių, metimų, estafetinio bėgimo judesius, patirti kokybiško judesių atlikimo teikiamą malonumą, palyginti savo ir bendraamžių sportinius pasiekimus varžantis.

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

#### IV. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

15. Lengvosios atletikos teorija – Programos branduolio dalykas.

16. Lengvosios atletikos teorijos paskirtis – suteikti jaunajam sportininkui lengvosios atletikos judesių mokymo ir lavinimo tikslingumo, bei jų poveikio specifiškumo žinių.

17. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:

17.1 suteikti žinių apie lengvosios atletikos kilmę ir raidą;

17.2 suvokti lengvosios atletikos varžybų taisykles;

17.3 supažindinti su lengvosios atletikos pratimų atlikimo technika ir taikymo varžybose taktika;

17.4 padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;

17.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

18. Lengvosios atletikos teorijos metodinės nuostatos:

18.1 teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;

18.2 treneris išdėsto visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

18.3 paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

18.4 lengvosios atletikos teorijos dalyko programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.

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

<b>LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJA</b>		
<b>Lengvosios atletikos sporto kilmė ir raida</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Lengvosios atletikos kilmė ir raida	Žinos lengvosios atletikos kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė lengvosios atletikos reikšmė	Žinos socialinę lengvosios atletikos reikšmę.	
Socialinės lengvosios atletikos funkcijos		
Žaidimų taktika	Žinos socialines lengvosios atletikos funkcijas.	
<b>Lengvosios atletikos varžybų taisyklės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos lengvosios atletikos taisyklės	Žinos pagrindines lengvosios atletikos rungčių taisykles	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai	Žinos lengvosios atletikos rungčių grupės ir dalyvavimo varžybose taisykles (starto protokolai, dalyvių susirinkimo vietos, dalyvavimo varžybose taisyklės)	
<b>Judesių atlikimo technika ir taktika</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Lengvosios atletikos rungčių judesių technika	Žinos pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Judesių taikymo varžybose taktika	Numatys galimus veiksmų taikymo būdus varžybose	

<b>Asmenybės ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Lengvaatlečių santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingo kovos principai	Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas.	
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant	Suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę.	
<b>Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės</b>		
Veiklos kryptis	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. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

## V. LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

- 20 Lengvosios atletikos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
- 21 Lengvosios atletikos žaidimų praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.
- 22 Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:
- 22.1 ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;
- 22.2 mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;
- 22.3 išmokyti pagrindinių judesių technikos ir taikymo varžybose būdų;
- 23 Jaunųjų lengvaatlečių praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio judėjimo judesius	Asmeninė, komunikavimo, iniciatyvumo, kūrybingumo
Bendrosios ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti ilgą nuotolį.	
Specialiosios ištvermės lavinimas	Gebės atlikti besikeičiančio intensyvumo kartotinį ir intervalinį darbą.	
Maksimalios jėgos lavinimas	Atliks trumpalaikį maksimalaus ir beveik maksimalaus intensyvumo darbą	
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 dinaminiu ir kinematinio požiūriu sąlygose.	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veikslių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veikslus	Asmeninė, komunikavimo, iniciatyvumo, kūrybingumo
<b>Kūno valdymo veikslių mokymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

24 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

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

26 Varžybinės veiklos uždaviniai:

26.1 realizuoti išmokus technikos veikslus rungtyniaujant;

26.2 taikyti išmokus technikos veikslus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorių ir t.t.) rungtyniaujant;

26.3 įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;

26.4 skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo;

27. Lengvaatlečių varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

27.1 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sudalyvauti 5–10 varžybų, 2-ųjų rengimo metų – 10–12 varžybų, 3-ųjų rengimo metų – 10–12 varžybų.

27.2 rengdamiesi pagrindinėms varžyboms, jaunieji sportininkai turi sudalyvauti 2–3 nepagrindinėse varžybose;

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

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

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

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veikslių įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Komunikavimo
<b>Kontrolinės pratybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos	Realizuos išmokus lengvosios	Asmeninė,

specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Kontrolinės varžybos</b>		
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
<b>Pagrindinės varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius varžybose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė