PATVIRTINTA

 VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

 2014-08-29 įsakymu Nr. V1-8

 priedas

**FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANTI AEROBINĖS GIMNASTIKOS MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1.Formalųjį švietimą papildanti aerobinės gimnastikos sporto šakos meistriškumo tobulinimo programos (toliau – programa) paskirtis - padėti planuoti ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.

2.Treneriai, vadovaudamiesi programa ir atsižvelgdami į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, planuoja ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones.

3. Programos trukmė 4 metai.

**II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI**

4. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos sudėtingos koordinacijos sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto šakos kompetencijų.

5. Programos uždaviniai:

5.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

5.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

5.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;

5.4. tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis, varžytis, lenktyniauti;

5.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus bei jų

taikymą varžybose;

5.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

5.7.puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

**III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS**

6. Atsižvelgiant į jaunųjų aerobinės gimnastikos sporto šakos sportininkų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ugdymo(si)metai | Minimalus kontaktinių akademiniųvalandų skaičius | Maksimalus kontaktinių akademiniųvalandų skaičius |
| Per savaitę | Per metus | Per savaitę | Per metus |
| 1 | 14 | 616 | 16 | 704 |
| 2 | 14 | 616 | 17 | 748 |
| 3 | 15 | 660 | 18 | 792 |
| 4 | 17 | 748 | 22 | 968 |

7. 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 | 4 |
| Valandos |
| Min. | Max. | Min. | Max. | Min. | Max. | Min. | Max. |
| Teorinis | 20 | 24 | 20 | 24 | 22 | 26 | 24 | 28 |
| Fizinis | Bendrasis | 134 | 158 | 134 | 164 | 140 | 168 | 158 | 184 |
| Specialusis | 102 | 126 | 102 | 136 | 118 | 142 | 136 | 166 |
| Techninis | 134 | 148 | 134 | 156 | 140 | 160 | 154 | 180 |
| Taktinis | 98 | 106 | 98 | 112 | 104 | 124 | 114 | 178 |
| Integralusis | 92 | 100 | 92 | 114 | 98 | 126 | 116 | 178 |
| Varžybų veikla | 30 | 36 | 30 | 36 | 30 | 38 | 36 | 44 |
| Testavimas | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Iš viso: | 616 | 704 | 616 | 748 | 660 | 792 | 748 | 968 |

8. Aerobinės gimnastikos sporto šakos meistriškumo tobulinimo programoje turi 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 | 4 |
| Procentai |
| Min. | Max. | Min. | Max. | Min. | Max. | Min. | Max. |
| Teorinis | 3,2 | 3,4 | 3,2 | 3,2 | 3,3 | 3,3 | 3,2 | 2,9 |
| Fizinis | Bendrasis | 21,8 | 22,4 | 21,8 | 21,9 | 21,2 | 21,2 | 21,1 | 19,0 |
| Specialusis | 16,6 | 17,9 | 16,6 | 18,2 | 17,9 | 17,9 | 18,2 | 17,1 |
| Techninis | 21,8 | 21,0 | 21,8 | 20,9 | 21,2 | 20,2 | 20,6 | 18,6 |
| Taktinis | 15,9 | 15,1 | 15,9 | 15,0 | 15,8 | 15,7 | 15,2 | 18,4 |
| Integralusis | 14,9 | 14,2 | 14,9 | 15,2 | 14,8 | 15,9 | 15,5 | 18,4 |
| Varžybų veikla | 4,9 | 5,1 | 4,9 | 4,8 | 4,5 | 4,8 | 4,8 | 4,5 |
| Testavimas | 1,0 | 0,9 | 1,0 | 0,8 | 1,2 | 1,0 | 1,3 | 1,0 |

9. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybinę veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiamečio rengimo etape. Tobulinti pasirinktos sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus.

Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai varžytis, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

10. Pagrindine varomąja jėga siekiant užsibrėžtų tikslų turėtų tapti siekimų motyvacija. Ji realizuojama treneriui valdant sportininkų elgesį varžybų ir rengimosi joms metu.

**IV. AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

11. Aerobinės gimnastikos sporto šakos – programos branduolio dalykas.

12. Aerobinės gimnastikos sporto šakos teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, varžovo technikos veiksmų vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

13. Aerobinės gimnastikos sporto šakos teorijos uždaviniai:

13.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus;

13.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

13.3. suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją;

13.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

13.5. pagrįsti individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

14. Aerobinės gimnastikos sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |
| --- |
| **AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS TEORIJA** |
| **Sveikatos ugdymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Kūno higiena veikiant įvairioseaplinkos sąlygose. | Žinos apie kūno priežiūros veikiantįvairiose aplinkos sąlygose ypatumus.Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus.Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus.Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką.Suvoks sportinių traumųprevencijos būdus. | Pažinimo, asmeninė, savikontrolės |
| Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas. |
| Sportinės formos įgijimo, išlaikymoir praradimo dėsningumai. |
| Fizinės būsenos savistaba. |
| Sportinių traumų prevencija. |
| **Sportininko asmenybės ugdymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendravimo ir bendradarbiavimogebėjimų ugdymas. | Gebės derinti individualiusinteresus su komandiniais.Mokės adekvačiai elgtis | Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos |
| Psichinio stabilumo ugdymas. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Trenerio suteiktų žinių bei asmeninępatirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema. | 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.Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą. |  |
| **Funkcinio parengtumo ugdymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Organizmo atsigavimas potreniruočių ir varžybų. | Žinos nuovargio, atsigavimo potreniruočių ir varžybų technologiją. Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius.Žinos funkcinio rengimo technologiją. | Mokėjimo mokytis, asmeninė |
| Organizmo darbingumo savikontrolė. |
| Funkcinio rengimo technolgija. |
| **Technikos ir taktikos ugdymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Techninio ir taktinio rengimoplanavimas. | Gebės pasirinkti technikos irtaktikos veiksmus, atsižvelgiant į varžovų taikomą taktiką ir savo parengtumo lygį. | Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų dvikovos veiksmų taikymo |
| Tecnikos ir taktikos veiksmai kovojant. |
| Techninio ir taktinio parengtumovertinimas. |
| Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. |
| Individualių technikos ir taktikosveiksmų lavinimas. |

**V. AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

 15. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

16. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti specialiojo fizinio ir techninio parengtumo pamatą, valdyti sportininko būseną, lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno valdymo veiksmų techniką, individualią taktiką.

17. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktikos uždaviniai:

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

17.2. nustatyti didėjančio krūvio apimties ir intensyvumo santykį, modeliuoti sportininko fizinio krūvio, varžybinės veiklos ir adaptacijos ekonomiškumą;

17.3. nustatyti veiksmingiausias priemones ir metodus, kurie geriausiai tobulintų

dominuojančias ypatybes;

17.4. gerinti pagrindinių sportininko organizmo sistemų funkcinės galias ir fizines ypatybes, tobulinti efektyviausius technikos ir taktikos įgūdžius;

17.5. išlaikyti pasiektą sportinę formą, taisyti klaidas, atliekant varžybinius pratimus.

18. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |
| --- |
| **AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA** |
| **Fizinių ypatybių lavinimas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendrosios ir specialios, jėgosištvermės ugdymas | Gebės nepertraukiamai bėgti 25-30min. ir atlikti 15-20 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį ar kartotinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius | Asmeninė |
| Raumenų greitumo lavinimas | Atliks beveik maksimalaus irsubmaksimalaus intensyvumo pratimus su išorine sunkmenaAtliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su išorine sunkmena arba įveikdamas išorinį pasipriešinimą. |
| Aktyvaus ir pasyvaus lankstumolavinimas | Gebės atlikti bendruosius irspecialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmu |
| Judesių koordinacijos, vikrumolavinimas | Gebės koordinuoti judesiusveikdamas sudėtingose sąlygose |
| Įvairių judėjimo būdų lavinimas | Gebės greitai veikti, keisdamijudesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį |
| **Specialiųjų judesių tobulinimas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Pagrindinių sporto šakos veiksmų irjudėjimo būdų tobulinimas | Mokės pasirinkti reikiamusveiksmus ir judesius startuojant,įveikiant distanciją ir finišuojant | Asmeninė |
| Specialiųjų sporto šakos veiksmų irjudėjimo būdų tobulinimas | Taikys specialiuosius veiksmus irjudesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant |
| Imituojamųjų ir papildomų sportošakos veiksmų ir judesių tobulinimas | Gebės atlikti imituojamuosius irpapildomus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant |
| **Technikos veiksmų tobulinimas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Technikos veiksmų ir jų deriniųugdymas | Gebės pasirinkti reikiamątechnikos veiksmą ar jų derinį startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant | Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| **Taktinis rengimas** |
| Judėjimo taktikos numatymas irrealizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant | Gebės pasirinkti judėjimo taktikosbūdus ir jų veiksmingumą startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojantGebės pasirinkti reikiamą judesiųatlikimo tempą | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |

**VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS**

19. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

20. Aerobinės gimnastikos sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis – sudaryti optimalų sportininko varžybų kalendorių, įvertinti sportininkų pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

21. Varžybinės veiklos uždaviniai:

21.1. modeliuoti sporto šakos sportininkų varžybinę veiklą, užtikrinančią geriausių sportinių

rezultatų siekimą;

21.2. vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

21.3. nustatyti sąsajas tarp sporto šakos sportininkų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

22. Aerobinės gimnastikos sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

22.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 5-7, 2-ųjų

rengimo metų – 6-8, 3-ųjų rengimo metų – 7-9, 4-ųjų rengimo metų – 8-11 varžybų;

22.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

22.3. įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

23. Varžybinės veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų

gebėjimus ir pasiekimus:

|  |
| --- |
| **VARŽYBINĖ VEIKLA** |
| **Varžybinių veiksmų tobulinimas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Varžybinių judesių įsisavinimaspratybose veikiant sudėtingose sąlygose | Demonstruos įgytas žinias irįgūdžius praktinėje veikloje | Asmeninė |
| **Treniruojamojo pobūdžio varžybos** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvauti treniruojamojo pobūdžiovaržybose ir lenktynėse | Taikys išmoktus technikos irtaktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose ar lenktynėse | Asmeninė,suvokimo, savivertės |
| **Pagrindinės (kalendorinės) varžybos** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo nustatymas ir rengimooptimizavimas | Gebės vykdyti atitinkamasužduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose sąlygose. | Asmeninė,suvokimo, savivertės |

Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.

Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos užduotis.

Gebės analizuoti savo ir varžovų

varžybų veiklos efektyvumą.

–––––––––––––––––––