PATVIRTINTA

VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

2014-08-29 įsakymu Nr. V1-8

priedas

**FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANTI JĖGOS TRIKOVĖS PRADINIO UGDYMO PROGRAMA**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildanti jėgos trikovės pradinio ugdymo 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 3 metai.

**II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI**

4. Programos tikslas – suteikti pradines pasirinktos taikomosios sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių taikomosios sporto šakų kompetencijų.

5. Programos uždaviniai:

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

5.2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti pasirinktai sporto šakai talentingų vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;

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

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

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

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

5.7. sudaryti sąlygas vaikams išbandyti savo jėgas varžybose;

5.8. 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**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo(si)  metai | Minimalus kontaktinių akademinių  valandų skaičius | | Maksimalus kontaktinių akademinių  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 |

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 | |
| 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 |

8. Jėgos trikovės 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 |

9. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti pasirinktos taikomosios 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.

10. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis ar lenktyniaujant. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

**IV. JĖGOS TRIKOVĖS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

11. Jėgos trikovės teorija – programos branduolio dalykas.

12. Jėgos trikovės teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos sporto šakos teorijos pradmenis.

13. Jėgos trikovės teorijos uždaviniai:

13.1. suteikti žinių apie ciklinės sporto šakos kilmę ir raidą;

13.2. supažindinti su pasirinktos sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;

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

13.4. suvokti pasirinktos sporto šakos taisykles;

13.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

14. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.

15. Jėgos trikovės teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių

sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **JĖGOS TRIKOVĖS TEORIJA** | | |
| **Jėgos trikovės istorija** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Sporto šakos kilmė ir raida | Žinos pasirinktos sporto šakos  kilmę ir raidą.  Žinos socialinę sporto šakos reikšmę.  Žinos socialines sporto šakos funkcijas. | Pažinimo, asmeninė, socialinė |
| Socialinė sporto šakos reikšmė |
| Socialinės sporto šakos funkcijos |
| **Judesių atlikimo technika ir taktika** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Taikomosios sporto šakos technika | Žinos pasirinktos sporto šakos  pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius. | Asmeninė, mokėjimo mokytis |
| Taikomosios sporto šakos taktika |
| **Asmenybės ugdymas** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Taikomosios 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 |
| **Jėgos trikovės taisyklės** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Amžiaus tarpsniui pritaikytos  ciklinės sporto šakos taisyklės | Žinos pasirinktos 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. | Socialinė, pažinimo,  motyvacijos, |

Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius.

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

asmeninė

**V. JĖGOS TRIKOVĖS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

16. Jėgos trikovės praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

17. Jėgos trikovės praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų

rengimo prielaidas.

18. Jėgos trikovės praktikos uždaviniai:

18.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;

18.2. mokyti specialiųjų pasirinktos sporto šakos judesių;

18.3. išmokyti pagrindinių pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti varžantis ir lenktyniaujant;

18.4. formuoti pasirinktos sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus.

19. Jėgos trikovės praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų

gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **JĖGOS TRIKOVĖS PRAKTIKA** | | |
| **Fizinių ypatybių ugdymas** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendrosios ir specialiosios, jėgos  ištvermės 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  Gebės keisti judesių atlikimo dažnį, greitį, apmlitudes  Gebės diferencijuoti raumenines pastangas |
| Judesių koordinacijos, vikrumo  lavinimas |
| 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 |
| **Specialiųjų judesių mokymas** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| 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 |
| **Technikos veiksmų mokymas** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Technikos veiksmų ir jų derinių  mokymas | Gebės taikyti technikos elementus  treniruotėse ir varžybose | Asmeninė,  iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| **Taktinis rengimas** | | |
| 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**

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

21. Jėgos trikovės varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis ir lenktyniaujant.

22. Varžybinės veiklos uždaviniai:

22.1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus varžantis ir lenktyniaujant;

22.2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus varžantis ir lenktyniaujant;

22.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

22.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

23. Taikomosios sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

24.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 1-2, 2-ųjų

rengimo metų – 1-3, 3-ųjų rengimo metų – 2-4 varžybų;

24.2. 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.);

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

25. Jėgos trikovės 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 varžybos** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio  varžybose (lenktynėse) | Taikys išmoktus technikos ir  taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose | Asmeninė,  iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| **Pagrindinės (kalendorinės) varžybos** | | |
| 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 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6