PATVIRTINTA

VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

2014-08-29 įsakymu Nr. V1-8

priedas

**FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANTI KREPŠINIO MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildanti krepšinio 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 pasirinkto sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.

5. Programos uždaviniai:

5.1 ugdyti holistinį (visuminį) 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 ir varžytis;

5.5 tobulinti žinias apie judesių mokymą, žaidimo technikos ir taktikos veiksmus, 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, tarpusavio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

**III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS**

6. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų sportinio ugdymo(si) metus numatomas minimalus ir maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius per savaitę ir vienus lavinimosi metus:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo(si)  metai | Minimalus kontaktinių akademinių  valandų skaičius | | Maksimalus kontaktinių akademinių  valandų skaičius | |
| Per savaitę | Per metus | Per savaitę | Per metus |
| 1 | 10 | 440 | 14 | 616 |
| 2 | 11 | 484 | 16 | 704 |
| 3 | 12 | 528 | 18 | 792 |
| 4 | 14 | 616 | 20 | 880 |

7. Programoje numatomas laikas, skiriamas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių kontrolei, pagal ugdymo(si) metus:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rengimo tipai ir varžybų veikla | | Ugdymo metai | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| Valandos | | | | | | | |
| Min. | Maks. | Min. | Maks | Min. | Maks | Min. | Maks |
| Teorinis | | 16 | 20 | 20 | 26 | 22 | 30 | 24 | 34 |
| Fizinis | Bendrasis | 70 | 100 | 78 | 96 | 82 | 100 | 92 | 108 |
| Specialusis | 72 | 106 | 84 | 126 | 96 | 142 | 114 | 152 |
| Techninis | | 124 | 158 | 134 | 192 | 138 | 218 | 148 | 234 |
| Taktinis | | 70 | 118 | 74 | 130 | 84 | 148 | 124 | 188 |
| Integralusis | | 38 | 56 | 42 | 72 | 52 | 86 | 56 | 90 |
| Varžybų veikla | | 44 | 52 | 46 | 56 | 48 | 60 | 52 | 66 |
| Testavimas | | 6 | 6 | 6 | 6 | 66 | 8 | 6 | 8 |
| Iš viso: | | 440 | 616 | 484 | 704 | 528 | 792 | 616 | 880 |

8. Krepšinio meistriškumo ugdymo programoje turi būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Rengimo tipai ir varžybų  veikla | | Ugdymo metai | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| Procentai | | | | | | | |
| Min. | Maks. | Min. | Maks | Min. | Maks | Min. | Maks |
| Teorinis | | 3,6 | 3,2 | 4,1 | 3,7 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 3,9 |
| Fizinis | Bendrasis | 15,9 | 16,2 | 16,1 | 13,6 | 13,9 | 12,6 | 14,9 | 12,3 |
| Specialusis | 16,4 | 17,2 | 17,4 | 17,9 | 16,3 | 17,9 | 18,5 | 17,3 |
| Techninis | | 28,2 | 25,6 | 27,7 | 27,3 | 23,5 | 27,5 | 24,0 | 26,6 |
| Taktinis | | 15,9 | 19,2 | 15,3 | 18,5 | 14,3 | 18,7 | 20,1 | 21,4 |
| Integralusis | | 8,6 | 9,1 | 8,7 | 10,2 | 8,8 | 10,9 | 9,1 | 10,2 |
| Varžybų veikla | | 10,0 | 8,4 | 9,5 | 8,0 | 8,2 | 7,6 | 8,4 | 7,5 |

9. Programos paskirtis – maksimaliai realizuoti individualius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiamečio žaidėjo rengimo etape. Tobulinti pasirinkto žaidimo veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie komandinės žaidimo taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

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

**IV. KREPŠINIO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

11. Krepšinio teorija – programos branduolio dalykas.

12. Krepšinio teorija teorijos paskirtis – padėti suvokti individualios ir komandinės taktikos, žaidimo technikos veiksmų vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

13. Krepšinio teorija teorijos uždaviniai:

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

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 ir jų taikymo būdus rungtyniaujant.

14. Krepšinio teorija teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų

gebėjimus ir pasiekimus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KREPŠINIO TEORIJA** | | |
| **Sveikatos ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Kūno higiena veikiant įvairiose  aplinkos sąlygose.  Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas. Sportinės formos įgijimo, išlaikymo  ir praradimo dėsniai. Fizinės būsenos savistaba. Sportinių traumų prevencija. | Žinos apie kūno priežiūros veikiant  įvairiose aplinkos sąlygose ypatumus.  Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus.  Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsnius.  Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką.  Suvoks sportinių traumų  prevencijos būdus. | Pažinimo, asmeninė, savikontrolės |
| **Žaidėjo asmenybės ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendravimo ir bendradarbiavimo  gebėjimų ugdymas.  Psichinio stabilumo ugdymas. Trenerio suteiktos žinios ir asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo  vertybių sistema. | Gebės derinti individualius  interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu atžvilgiu aplinkybėse.  Įsisąmonins motyvacijos svarbą fizinei veiklai ir varžybų rezultatui. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir  veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.  Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias ir panaudos asmeninę patirtį formuodamasis gyvenimo vertybių sistemą. | Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos |
| **Funkcinio parengtumo ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Organizmo atsigavimas po  treniruočių ir varžybų.  Organizmo darbingumo savikontrolė. Funkcinio rengimo technologija. | Žinos nuovargio, atsigavimo po  treniruočių ir varžybų technologiją. Mokės fiksuoti ir vertinti  organizmo fizinio darbingumo rodiklius.  Žinos funkcinio rengimo technologiją. | Mokėjimo mokytis, asmeninė |
| **Žaidimo technikos ir taktikos ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Techninio ir taktinio rengimo  planavimas.  Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant.  Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.  Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos.  Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas. | Gebės pasirinkti technikos ir  taktikos veiksmus, atsižvelgdamas į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį. | Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo |

**V. KREPŠINIO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

15. Krepšinio teorija praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

16. Krepšinio teorija praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno, kamuolio valdymo veiksmų techniką, individualią ir grupinę žaidimo taktiką.

17. Krepšinio teorija praktikos uždaviniai:

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

17.2 .tobulinti kūno valdymo technikos veiksmus;

17.3. tobulinti kamuolio valdymo technikos veiksmus puolant ir ginantis;

17.4. tobulinti vartininko žaidimo judesių techniką ir taktiką;

17.5. tobulinti individualią, grupinę techniką ir taktiką.

18. Krepšinio teorija praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų

gebėjimus ir pasiekimus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKA** | | |
| **Fizinių ypatybių lavinimas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendrosios ištvermės ir greitumo  lavinimas. | Gebės nepertraukiamai bėgti 25–  30 min ir atlikti 10–15 min besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą.  Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius. | Asmeninė, komunikavimo |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos  lavinimas. | Atliks beveik maksimalaus ir  submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena.  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 sudėtingose sąlygose |
| Įvairių judėjimo būdų lavinimas | Gebės greitai veikti, keisdamas  judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį |
| **Kūno valdymo veiksmų tobulinimas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Stovėsenos tobulinimas | Mokės pasirinkti reikiamą  stovėseną ginantis ir puolant | Asmeninė, komunikavimo |
| Judėjimo būdų tobulinimas | Išmanys pagrindinius judėjimo  būdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime |
| Kovos dėl kamuolio veiksmų  tobulinimas | Įvertins varžovo veiksmus ir gebės  pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus |
| Sustojimo būdų tobulinimas | Pasirinks ir taikys tinkamus  sustojimo būdus puolant ir ginantis |
| Užtvarų tobulinimas | Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes,  grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų ir  apsunkindamas varžovų veiksmus |
| **Kamuolio valdymo veiksmų tobulinimas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Kamuolio valdymo veiksmų  (perdavimo / gaudymo; padavimo  /priėmimo; varymo / metimo; smūgiavimo / stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) tobulinimas. | Taikys kamuolio gaudymo,  perdavimo, smūgiavimo, padavimo, varymo ir metimo būdus.  Taisyklingai atliks kūno ir kamuolio valdymo veiksmus. Panaudos individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| **Vartininko žaidimo veiksmų tobulinimas** | | |
| Vartininko stovėsenos ir judėjimo  tobulinimas | Taikys optimalius, žaidimo  situacijas atitinkančius judesius, gebės bendrauti ir bendradarbiauti su gynėjais | Asmeninė, technologinė, komunikavimo |
| **Taktinis rengimas** | | |

5

Taktikos veiksmų tobulinimas Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis. Bendradarbiaudamas su komandos draugais pasirinks gynybos ir puolimo taktiką.

Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

**VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS**

19. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

20. Krepšinio teorija varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti sportininkų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

21. Varžybinės veiklos uždaviniai:

21.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

21.2. vertinti komandos ir savo varžybų veiklos efektyvumą;

21.3. nustatyti sąsajas tarp žaidėjų parengtumo ir varžybų veiklos efektyvumo.

22. Krepšinio teorija varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

22.1. pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 44, antraisiais –

46, trečiaisiais – 48, o ketvirtaisiais – ne mažiau kaip 50 rungtynių;

22.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 8–10 kontrolinių rungtynių;

22.3. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

22.4. 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 judesių tobulinimas** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Varžybinių judesių tobulinimas  veikiant sudėtingose sąlygose | Demonstruos stabilią žaidimo  judesių kokybę | Komunikavimo |
| **Kontrolinės rungtynės** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo nustatymas ir rengimo  optimizavimas | Gebės vykdyti individualias ir  komandines užduotis kontrolinėse rungtynėse.  Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. | Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės |
| **Pagrindinės rungtynės** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo realizavimas ir rengimo  optimizavimas | Suvoks varžybinę veiklą lemiančių  veiksnių poveikį, žinos ir realizuos komandines žaidimo užduotis, sieks bendro tikslo.  Prisidės prie tinkamo komandos psichologinio mikroklimato kūrimo.  Gebės analizuoti savo ir varžovų  varžybų veiklos efektyvumą. | Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės |

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

7