PATVIRTINTA

VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

2014-08-29 įsakymu Nr. V1-8

priedas

**FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANTI STALO TENISO MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildanti stalo teniso 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 individualaus sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo 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 ir varžytis;

5.5. tobulinti žinias apie judesių mokymą, žaidimo 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 žaidėjų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius 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 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 | | 16 | 20 | 20 | 26 | 22 | 30 | 24 | 34 |
| Fizinis | Bendrasis | 70 | 100 | 78 | 96 | 80 | 100 | 86 | 108 |
| Specialusis | 72 | 102 | 84 | 126 | 94 | 142 | 114 | 152 |
| Techninis | | 118 | 158 | 130 | 188 | 136 | 206 | 148 | 220 |
| Taktinis | | 72 | 108 | 74 | 120 | 84 | 140 | 120 | 180 |
| Integralusis | | 38 | 56 | 42 | 70 | 52 | 86 | 56 | 88 |
| Varžybų veikla | | 44 | 62 | 50 | 72 | 54 | 80 | 62 | 90 |
| Testavimas | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 |
| Iš viso: | | 440 | 616 | 484 | 704 | 528 | 792 | 616 | 880 |

8. Stalo teniso meistriškumo ugdymo 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 | | 3,6 | 3,2 | 4,1 | 3,7 | 3,7 | 3,8 | 3,9 | 3,9 |
| Fizinis | Bendrasis | 15,9 | 16,2 | 16,1 | 13,6 | 15,2 | 12,6 | 14,0 | 12,3 |
| Specialusis | 16,4 | 16,6 | 17,4 | 17,9 | 17,8 | 17,9 | 18,5 | 17,3 |
| Techninis | | 26,8 | 25,6 | 26,8 | 26,7 | 25,8 | 26,0 | 24,0 | 25,0 |
| Taktinis | | 16,4 | 17,5 | 15,3 | 17,0 | 14,3 | 17,7 | 19,5 | 20,5 |
| Integralusis | | 8,6 | 9,1 | 8,7 | 9,9 | 8,8 | 10,9 | 9,1 | 10,0 |
| Varžybų veikla | | 10,0 | 10,1 | 10,3 | 10,2 | 10,2 | 10,1 | 10,1 | 10,2 |

9. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius 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 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 STALO TENISO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

11 Stalo teniso teorija – programos branduolio dalykas.

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

13. Stalo teniso 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. Stalo teniso teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių

sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STALO TENISO 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 dėsningumai. 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 dėsningumus.  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 suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema. | Mokės adekvačiai elgtis 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. | 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 technolgija. | Žinos nuovargio, atsigavimo po  treniruočių ir varžybų technologiją. Mokės registruoti 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, atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį. | Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo |

**V. STALO TENISO DALYKO NUOSTATOS**

16. Stalo teniso praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

17. Stalo teniso žaidimų praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno, raketės, kamuoliuko valdymo techniką ir žaidimo taktiką.

18. Stalo teniso praktikos uždaviniai:

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

18.2. tobulinti kūno valdymo technikos veiksmus;

18.3.tobulinti raketės ir kamuoliuko valdymo technikos veiksmus;

18.4. tobulinti individualią žaidimo techniką ir taktiką.

19. Stalo teniso praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių

sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STALO TENISO 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, keisdami  judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį. |
| **Kūno valdymo veiksmų tobulinimas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Stovėsenos tobulinimas | Mokės pasirinkti reikiamą  stovėseną paduodant, priimant ir smūgiuojant kamuoliuką. | Asmeninė, komunikavimo |
| Judėjimo būdų tobulinimas | Mokės pagrindinius judėjimo  būdus bei gebės juos taikyti žaidime. |
| Kūno valdymo technikos  tobulinimas | Įvertins varžovo veiksmus ir gebės  pasirinkti tinkamą kūno padėtį  žaidybinėje veikloje. |
| Sustojimo būdų tobulinimas | Pasirinks ir taikys tinkamus  sustojimo būdus žaidybinėje veikloje. |
| **Technikos veiksmų tobulinimas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Raketės ir kamuoliuko valdymo  technikos veiksmų: (padavimo/priėmimo, smūgiavimo) tobulinimas. | Taikys įvairius kamuoliuko  smūgiavimo, padavimo ir priėmimo būdus. Taisyklingai atliks kūno bei  kamuoliuko valdymo veiksmus. Panaudos individualius technikos  ir taktikos veiksmus atsižvelgiant į  varžovo žaidimo stilių. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
|  | | |
| **Taktinis rengimas** | | |
| Taktikos veiksmų tobulinimas | Taikys individualius žaidimo  sitaucijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis.  Gebės pasirinkti tinkamą gynybos ir puolimo taktiką atsižvelgiant į varžovo žaidimo stilių. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |

5

**VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS**

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

21. Stalo teniso varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti sportininkų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

22. Varžybinės veiklos uždaviniai:

22.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

22.2. vertinti žaidėjo varžybinės veiklos efektyvumą;

22.3. nustatyti sąsajas tarp žaidėjų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

24 Stalo teniso varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

24.1 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 14, 2-ųjų rengimo metų – 15, 3-ųjų rengimo metų – 16 , 4-ųjų rengimo metų – 17 turnyrų;

24.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 10 kontrolinių susitikimų;

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

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

25. Varžybinės veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų

gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARŽYBINĖ VEIKLA** | | |
| **Varžybinių veiksmų tobulinimas** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Varžytinių veiksmų tobulinimas  veikiant sudėtingose sąlygose | Demonstruos stabilią žaidimo  judesių kokybę | Komunikavimo |
| **Kontroliniai susitikimai** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo nustatymas ir rengimo  optimizavimas | Gebės vykdyti individualias  užduotis kontroliniuose susitikimuose.  Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. | Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės |
| **Pagrindinės varžybos - turnyrai** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo realizavimas ir rengimo  optimizavimas | Suvoks varžybų veiklą lemiančių  veiksnių poveikį, žinos ir realizuos pateiktas žaidimo užduotis, sieks užsibrėžto tikslo.  Gebės analizuoti savo ir varžovų  varžybų veiklos efektyvumą. | Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės |

––––––––––––––––––––––––––––––––––

6