PATVIRTINTA

VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

2014-08-29 įsakymu Nr. V1-8

priedas

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

1. **BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildanti stalo teniso meistriškumo 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 4 metai.

**II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI**

4. Programos tikslas – suteikti sportininkams 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 paauglio organizmo augimą ir brandą;

5.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų

kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;

5.5. suteikti žinių 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 paauglių 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 parengtumą ir ugdymo metus 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 | 7 | 308 | 10 | 440 |
| 2 | 8 | 352 | 10 | 440 |
| 3 | 9 | 396 | 12 | 528 |
| 4 | 10 | 440 | 14 | 616 |

7. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio žaidėjo rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti pasirinkto individualius žaidimo veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant malonaus sportinio žaidimo veiksmų, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

8. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti individualių sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto

suvokimas.

**IV. STALO TENISO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

9. Stalo teniso teorija – programos branduolio dalykas.

10. Stalo teniso teorija teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

11. Stalo teniso teorija teorijos uždaviniai:

11.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

11.2. lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

11.3. suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą;

11.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

11.5. supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais rungtyniaujant.

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

13. Stalo teniso teorija teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių

sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **STALO TENISO TEORIJA** | | | | |
| **Sveikatos ugdymas** | | | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | | | Įgytos kompetencijos |
| Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena | Žinos sveikos mitybos, darbo ir  poilsio režimo, hidroprocedūrų poveikio principus ir taikys juos rengdamasis varžyboms.  Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas. | | | Pažinimo, asmeninė, savikontrolės |
| Sveika gyvensena |
| Sveika mityba |
| Organizmo vystymasis, branda,  fizinis tobulinimas, savikontrolė |
| Ligų ir traumų prevencija |
| **Žaidėjo asmenybės ugdymas** | | | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | | | Įgytos kompetencijos |
| Bendravimo ir bendradarbiavimo  gebėjimų ugdymas | Gebės derinti individualius  interesus su komandiniais. 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. | | | Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai,  emocijų ir veiksmų  valdymo |
| Garbingo rungtyniavimo nuostatų  ugdymas |
| **Funkcinio parengtumo ugdymas** | | | | |
| Veiklos kryptis | | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos | |
| Organizmo nuovargis, atsigavimas  po treniruočių ir varžybų | | Suvoks fizinio krūvio poveikio  pedagoginius komponentus: pratimo atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį.  Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus.  Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą. | Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo, mokėjimo mokytis | |
| Organizmo darbingumo savikontrolė | | Suvoks esminius fiziologinius  fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius.  Žinos elementariausius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnio registravimas ramybėje ir po krūvio, Rufje, PWC170, Harvardo testai). |  | |
| **Žaidimo technikos ir taktikos ugdymas** | | | | |
| Veiklos kryptis | | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos | |
| Techninio ir taktinio rengimo  planavimas | | Žinos techninio ir taktinio rengimo  pratimų išdėstymo mikrocikluose principus. | Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo | |
| Tecnikos ir taktikos veiksmai  rungtyniaujant | | Žinos technikos ir taktikos  veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį. |
| Techninio ir taktinio parengtumo  vertinimas | | Gebės įvertinti savo atliekamų  techninio ir taktinio rengimo pratimų kokybę.  Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas. |
| Techninio, taktinio ir fizinio rengimo  sąsajos | | Suvoks techninį, taktinį ir fizinį  rengimą kaip kompleksą. |
| Individualių technikos ir taktikos  veiksmų lavinimas | | Žinos techninio ir taktinio rengimo  pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas. |

**V. STALO TENISO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

14. Stalo teniso teorija praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

15. Stalo teniso teorija praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų

rengimo pagrindus.

16. Stalo teniso teorija praktikos uždaviniai:

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

16.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio/varžovo pasipriešinimą;

16.3. mokyti įvairių kamuolio valdymo technikos veiksmų puolant ir ginantis;

16.4. mokyti vartininko žaidimo judesių technikos ir taktikos veiksmų bendradarbiaujant su gynėjais;

16.5. mokyti individualių ir grupinių technikos ir taktikos veiksmų puolant ir ginantis.

17. Stalo teniso teorija praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų

gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **STALO TENISO PRAKTIKA** | | |
| **Fizinių ypatybių ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendrosios ištvermės ir greitumo  lavinimas | Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25  min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą.  Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius. | Asmeninė, technologinė |
| Raumenų greitumo, jėgos ir  ištvermės 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 mokymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Stovėsenos mokymas | Mokės pasirinkti reikiamą  stovėseną ginantis ir puolant. | Asmeninė |
| Judėjimo būdų mokymas | Mokės pagrindinius judėjimo  būdus bei gebės juos taikyti gynyboje ir puolime. | Asmeninė |
| Kūno technikos veiksmų mokymas | Įvertins varžovo veiksmus ir gebės  pasirinkti tinkamą kūno padėtį ir vietą.. | Asmeninė |
| Sustojimo būdų mokymas | Pasirinks ir taikys tinkamus  sustojimo būdus puolant ir ginantis. | Asmeninė,  komunikavimo |
| **Technikos veiksmų mokymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kamuoliuko padavimo, smūgiavimo  priėmimo mokymas ir tobulinimas. | Mokės ir tinkamai taikys  kamuoliuko padavimo, smūgiavimo, priėmimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir raketės valdymo veiksmus. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis, asmeninė, komunikavimo |
| Gebės panaudoti individualius  technikos veiksmus atsižvelgiant į  varžovų taikomą žaidimo stilių. |
| **Taktinis rengimas** | | |
| Taktikos veiksmų mokymas  atakuojant | Taikys individualias žaidimo  situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis.  Gebės pasirinkti tinkamą vietą  ginantis ir puolant | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| Taktikos veiksmų mokymas ginantis |

**VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS**

18. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

19. Stalo teniso teorija varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

20. Varžybinės veiklos uždaviniai:

20.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

20.2. išmokyti žaidėjus vertinti savo varžybinę veiklos efektyvumą;

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

21. Individualių sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

21.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 10, 2-ųjų rengimo metų – 12, 3-ųjų rengimo metų – 13 , 4-ųjų rengimo metų – 14 turnyrų;

21.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 10 - 12 kontrolinių susitikimų.;

21.3. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai ir taktiniai sumanymai ;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Veiklos kryptis | 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** | | | |
| Veiklos kryptis | | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo realizavimas ir rengimo  optimizavimas | | Suvoks varžybų veiklą lemiančių  veiksnių poveikį, žinos ir realizuos numatytas užduotis, sieks bendro tikslo.  Gebės analizuoti savo ir varžovų  varžybų veiklos efektyvumą. | Komunikavimo,  asmeninė, suvokimo, savivertės |

21.4. gyvendinant meistriškumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARŽYBINĖ VEIKLA** | | |
| **Varžybinių veiksmų ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Varžybinių veiksmų įsisavinimas  pratybose veikiant sudėtingose sąlygose | Demonstruos įgytas žinias ir  įgūdžius praktinėje veikloje | Komunikavimo,  asmeninė |
| **Draugiški susitikimai** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvavimas draugiškose  susitikimuose | Taikys išmoktus technikos ir  taktikos veiksmus, gebės realizuoti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis | Asmeninė,  iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo |
| **Kontroliniai susitikimai** | | |
|  | | |

22. Stalo teniso teorija varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus: