PATVIRTINTA

VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

2014-08-29 įsakymu Nr. V1-8

priedas

**FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANTI JĖGOS TRIKOVĖS MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildanti jėgos trikovės 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 taikomosios sporto šakos judesių atlikimo technikos ir dvikovos 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, taikomosios 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 taikomosios sporto šakos sportininkų 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 | 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. Jėgos trikovės 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 prisitaikyti prie varžovo taktikos, 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. JĖGOS TRIKOVĖS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

11. Jėgos trikovės – programos branduolio dalykas.

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

13. Jėgos trikovės 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. Jėgos trikovės teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių

sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **JĖGOS TRIKOVĖS TEORIJA** | | |
| **Sveikatos ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Kūno higiena veikiant įvairiose  aplinkos sąlygose. | 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 |
| Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas. |
| Sportinės formos įgijimo, išlaikymo  ir praradimo dėsningumai. |
| Fizinės būsenos savistaba. |
| Sportinių traumų prevencija. |
| **Sportininko 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.  Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą. | Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos |
| Psichinio stabilumo ugdymas. |
| Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę  patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Funkcinio parengtumo ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Organizmo atsigavimas po  treniruočių ir varžybų. | Žinos nuovargio, atsigavimo po  treniruočių 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 rengimo  planavimas. | Gebės pasirinkti technikos ir  taktikos 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 parengtumo  vertinimas. |
| Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. |
| Individualių technikos ir taktikos  veiksmų lavinimas. |

**V. JĖGOS TRIKOVĖS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

15. Jėgos trikovės praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

16. Jėgos trikovės 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. Jėgos trikovės 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 tobulinantų

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 Jėgos trikovės praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių

sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **JĖGOS TRIKOVĖS PRAKTIKA** | | |
| **Fizinių ypatybių lavinimas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bendrosios ir specialios, jėgos  ištvermės ugdymas | Gebės nepertraukiamai bėgti 25-30  min. 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 ir  submaksimalaus intensyvumo pratimus su išorine sunkmena  Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su išorine sunkmena arba įveikdamas išorinį pasipriešinimą. |
| Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo  lavinimas | Gebės atlikti bendruosius ir  specialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmu |
| Judesių koordinacijos, vikrumo  lavinimas | Gebės koordinuoti judesius  veikdamas sudėtingose sąlygose |
| Įvairių judėjimo būdų lavinimas | Gebės greitai veikti, keisdami  judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį |
| **Specialiųjų judesių tobulinimas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir  judėjimo būdų tobulinimas | Mokės pasirinkti reikiamus  veiksmus ir judesius startuojant,  įveikiant distanciją ir finišuojant | Asmeninė |
| Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir  judėjimo būdų tobulinimas | Taikys specialiuosius veiksmus ir  judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant |
| Imituojamųjų ir papildomų sporto  šakos veiksmų ir judesių tobulinimas | Gebės atlikti imituojamuosius ir  papildomus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant |
| **Technikos veiksmų tobulinimas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Technikos veiksmų ir jų derinių  ugdymas | Gebės pasirinkti reikiamą  technikos veiksmą ar jų derinį startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant | Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| **Taktinis rengimas** | | |
| Judėjimo taktikos numatymas ir  realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant | Gebės pasirinkti 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**

5

19. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

20. Jėgos trikovės 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, užtikrinčią geriausių sportinių

rezultatų siekimą;

21.2. vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

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

22. Jėgos trikovės 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 įsisavinimas  pratybose veikiant sudėtingose sąlygose | Demonstruos įgytas žinias ir  įgūdžius praktinėje veikloje | Asmeninė |
| **Treniruojamojo pobūdžio varžybos** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio  varžybose ir lenktynėse | Taikys išmoktus technikos ir  taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose ar lenktynėse | Asmeninė,  suvokimo, savivertės |
| **Pagrindinės (kalendorinės) varžybos** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo nustatymas ir rengimo  optimizavimas | Gebės vykdyti atitinkamas  užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose sąlygose.  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. | Asmeninė,  suvokimo, savivertės |

\_\_\_\_––––––––––––––––––––––––––––––––––

6