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 akademiniųvalandų skaičius | Maksimalus kontaktinių akademiniųvalandų 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 šakoskilmę 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 šakospagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius. | Asmeninė, mokėjimo mokytis |
| Taikomosios sporto šakos taktika |
| **Asmenybės ugdymas** |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Taikomosios sporto šakossportininkų santykiai | Gebės pažinti save, bendrauti irbendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę.Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas. | Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumoir kūrybingumo |
| Garbingo varžymosi principai |
| Dorovinių asmenybės savybiųugdymas lavinantis ir varžantis |
|  **Jėgos trikovės taisyklės** |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Amžiaus tarpsniui pritaikytosciklinės sporto šakos taisyklės | Žinos pasirinktos sporto šakospagrindines 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 irpoilsio 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, jėgosištvermės lavinimas | Gebės nepertraukiamai bėgti 15minučiųGebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| Raumenų greitumo lavinimas | Gebės įveikti trumpas atkarpas,judėdami dideliu greičiu |
| Aktyvaus ir pasyvaus lankstumolavinimas | Gebės atlikti bendruosius irspecialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmuGebės keisti judesių atlikimo dažnį, greitį, apmlitudesGebės diferencijuoti raumenines pastangas |
| Judesių koordinacijos, vikrumolavinimas |
| Įvairių judėjimo būdų lavinimas | Gebės pasirinkti reikiamą judėjimobūdą, atsižvelgiant į išorines sąlygas |
| Jėgos lavinimas taikant kartotinįpratimų atlikimo metodą | Gebės galingai 10-12 kartų atlikti10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena |
| **Specialiųjų judesių mokymas** |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Pagrindinių sporto šakos veiksmųir judėjimo būdų mokymas | Pasirinks reikiamus veiksmus irjudesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant | Asmeninė, kūrybingumo iniciatyvumo ir mokėjimo mokytis |
| Specialiųjų sporto šakos veiksmų irjudėjimo būdų mokymas | Žinos ir taikys specialiuosiusveiksmus startuojant, įveikiant |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | distanciją ir finišuojant |  |
| Imituojamųjų ir papildomų sportošakos veiksmų ir judesių mokymas | Žinos ir taikys imituojamuosius irpapildomus veiksmus startuojant,įveikiant distanciją ir finišuojant |
| **Technikos veiksmų mokymas** |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Technikos veiksmų ir jų deriniųmokymas | Gebės taikyti technikos elementustreniruotėse ir varžybose | Asmeninė,iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| **Taktinis rengimas** |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Judėjimo taktikos numatymas irrealizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant | Žinos judėjimo taktikos būdus ir jųveiksmingumą 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 elementuspratybose | Demonstruos įgytas žiniaspraktinėje veikloje | Komunikavimo |
| **Treniruojamojo pobūdžio varžybos** |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvauti treniruojamojo pobūdžiovaržybose (lenktynėse) | Taikys išmoktus technikos irtaktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose | Asmeninė,iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| **Pagrindinės (kalendorinės) varžybos** |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nustatyti parengtumo lygį irkoreguoti rengimo procesą | Gebės vykdyti atitinkamasužduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose varžybose (lenktynėse) | Asmeninė |
| Realizuoti savo parengtumądalyvauti sporto mokymo įstaigos metiniame varžybų plane numatytose varžybose | Suvoks varžybų veiklą lemiančiųveiksnių poveikįGebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose |

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

6