PATVIRTINTA

 VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

 2014-08-29 įsakymu Nr. V1-8

 priedas

**FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANTI TINKLINIO MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildanti tinklinio 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 akademiniųvalandų skaičius | Maksimalus kontaktinių akademiniųvalandų 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. Tinklinio meistriškumo ugdymo programoje turi būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

|  |  |
| --- | --- |
| Rengimo tipai ir varžybųveikla | 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. TINKLINIO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

11. Tinklinio teorija – programos branduolio dalykas.

12. Tinklinio 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. Tinklinio 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. Tinklinio teorija teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų

gebėjimus ir pasiekimus.

|  |
| --- |
| **TINKLINIO TEORIJA** |
| **Sveikatos ugdymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Kūno higiena veikiant įvairioseaplinkos sąlygose.Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas. Sportinės formos įgijimo, išlaikymoir praradimo dėsniai. Fizinės būsenos savistaba. Sportinių traumų prevencija. | Žinos apie kūno priežiūros veikiantįvairiose 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 traumųprevencijos būdus. | Pažinimo, asmeninė, savikontrolės |
| **Žaidėjo asmenybės ugdymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendravimo ir bendradarbiavimogebėjimų ugdymas.Psichinio stabilumo ugdymas. Trenerio suteiktos žinios ir asmeninę patirtį formuojanti gyvenimovertybių sistema. | Gebės derinti individualiusinteresus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu atžvilgiu aplinkybėse.Įsisąmonins motyvacijos svarbą fizinei veiklai ir varžybų rezultatui. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas irveiksmus 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 potreniruočių ir varžybų.Organizmo darbingumo savikontrolė. Funkcinio rengimo technologija. | Žinos nuovargio, atsigavimo potreniruočių ir varžybų technologiją. Mokės fiksuoti ir vertintiorganizmo fizinio darbingumo rodiklius.Žinos funkcinio rengimo technologiją. | Mokėjimo mokytis, asmeninė |
| **Žaidimo technikos ir taktikos ugdymas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Techninio ir taktinio rengimoplanavimas.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 irtaktikos veiksmus, atsižvelgdamas į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį. | Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo |

**V. TINKLINIO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

15. Tinklinio teorija praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

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

17. Tinklinio 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. Tinklinio teorija praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų

gebėjimus ir pasiekimus.

|  |
| --- |
| **TINKLINIO PRAKTIKA** |
| **Fizinių ypatybių lavinimas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendrosios ištvermės ir greitumolavinimas. | 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 jėgoslavinimas. | Atliks beveik maksimalaus irsubmaksimalaus 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 lankstumolavinimas | Gebės atlikti judesius dideleamplitude |
| Judesių koordinacijos lavinimas | Gebės koordinuoti judesiusveikdamas sudėtingose sąlygose |
| Įvairių judėjimo būdų lavinimas | Gebės greitai veikti, keisdamasjudesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį |
| **Kūno valdymo veiksmų tobulinimas** |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Stovėsenos tobulinimas | Mokės pasirinkti reikiamąstovėseną ginantis ir puolant | Asmeninė, komunikavimo |
| Judėjimo būdų tobulinimas | Išmanys pagrindinius judėjimobūdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime |
| Kovos dėl kamuolio veiksmųtobulinimas | Įvertins varžovo veiksmus ir gebėspasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus |
| Sustojimo būdų tobulinimas | Pasirinks ir taikys tinkamussustojimo būdus puolant ir ginantis |
| Užtvarų tobulinimas | Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes,grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų irapsunkindamas 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 judėjimotobulinimas | Taikys optimalius, žaidimosituacijas 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. Tinklinio 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. Tinklinio 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 tobulinimasveikiant sudėtingose sąlygose | Demonstruos stabilią žaidimojudesių kokybę | Komunikavimo |
| **Kontrolinės rungtynės** |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo nustatymas ir rengimooptimizavimas | Gebės vykdyti individualias irkomandines užduotis kontrolinėse rungtynėse.Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. | Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės |
| **Pagrindinės rungtynės** |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo realizavimas ir rengimooptimizavimas | Suvoks varžybinę veiklą lemiančiųveiksnių poveikį, žinos ir realizuos komandines žaidimo užduotis, sieks bendro tikslo.Prisidės prie tinkamo komandos psichologinio mikroklimato kūrimo.Gebės analizuoti savo ir varžovųvaržybų veiklos efektyvumą. | Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės |

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

7