PATVIRTINTA

VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

2014-08-29 įsakymu Nr. V1-8

priedas

**FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANTI TINKLINIO MEISTRIŠKUMO UGDYMO PROGRAMA**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildanti tinklinio 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, STRUKTŪRA**

4. Programos tikslas – suteikti sportininkams 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 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, 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, tarpusavio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

**III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS**

6. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų parengtumą ir ugdymo(si) metus numatomas minimalus ir maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius per savaitę ir vienus 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. 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 | | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 |
| Fizinis | Bendrasis | 60 | 88 | 70 | 96 | 80 | 96 | 74 | 100 |
| Specialusis | 40 | 68 | 52 | 76 | 64 | 88 | 78 | 122 |
| Techninis | | 78 | 112 | 94 | 128 | 98 | 132 | 106 | 144 |
| Taktinis | | 38 | 54 | 40 | 62 | 48 | 82 | 68 | 98 |
| Integralusis | | 38 | 54 | 38 | 54 | 44 | 58 | 46 | 64 |
| Varžybų veikla | | 40 | 48 | 42 | 50 | 44 | 52 | 48 | 62 |
| Testavimas | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| Iš viso: | | 308 | 440 | 352 | 484 | 396 | 528 | 440 | 616 |

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 varžybų veikla | | Ugdymo metai | | | | | | | |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | |
| Procentai | | | | | | | |
| Min. | Maks. | Min. | Maks | Min. | Maks | Min. | Maks |
| Teorinis | | 3,2 | 2,7 | 3,4 | 2,9 | 3,5 | 3,0 | 3,6 | 3,2 |
| Fizinis | Bendrasis | 19,5 | 20,0 | 19,9 | 19,8 | 20,2 | 18,2 | 16,8 | 16,2 |
| Specialusis | 13,0 | 15,5 | 14,8 | 15,7 | 16,2 | 16,7 | 17,7 | 19,8 |
| Techninis | | 25,3 | 25,5 | 26,7 | 26,4 | 24,7 | 25,0 | 24,1 | 23,4 |
| Taktinis | | 12,3 | 12,3 | 11,4 | 12,8 | 12,1 | 15,5 | 15,5 | 15,9 |
| Integralusis | | 12,3 | 12,3 | 10,8 | 11,2 | 11,1 | 11,0 | 10,5 | 10,4 |
| Varžybų veikla | | 13,0 | 10,9 | 11,9 | 10,3 | 11,1 | 9,8 | 10,9 | 10,1 |
| Testavimas | | 1,3 | 0,9 | 1,1 | 0,8 | 1,0 | 0,8 | 0,9 | 1,0 |

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

10. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo paties noras lavinti sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti fiksuojami jo motyvacijos siekti sportinių rezultatų rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

**IV. TINKLINIO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

11. Tinklinio teorija – programos branduolio dalykas.

12. Tinklinio teorijos paskirtis – padėti įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

13. Tinklinio teorijos uždaviniai:

13.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

13.2. lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

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

13.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

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

14. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų užsiėmimų kokybė ir sportininko savišvieta.

15. Tinklinio teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų

gebėjimus ir pasiekimus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TINKLINIO TEORIJA** | | |
| **Sveikatos ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena | Žinos sveikos mitybos, darbo ir  poilsio režimo, vandens procedūrų 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 atžvilgiu aplinkybėse.  Įsisąmonins motyvacijos svarbą fizinei veiklai ir varžybų rezultatui. 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 dėl įvairaus kryptingumo atliekamų pratimų priežastis.  Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą. | Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo |
| 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 |
| Technikos ir taktikos veiksmai  rungtyniaujant | Žinos technikos ir taktikos  veiksmų taikymą, atsižvelgdamas į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį. |
| Techninio ir taktinio parengtumo  vertinimas | Gebės įvertinti savo ir komandos  draugų 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 ir gebės juos taikyti per savirangos pratybas |

**V. TINKLINIO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

16. Tinklinio praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

17. Tinklinio praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.

18. Tinklinio praktikos uždaviniai:

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

18.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio ar varžovo pasipriešinimą;

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

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

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

19. Tinklinio praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų

gebėjimus ir pasiekimus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TINKLINIO 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 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, keisdamas  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 | Išmanys pagrindinius judėjimo  būdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime | Asmeninė |
| Kovos dėl kamuolio veiksmų  mokymas | Įvertins varžovo veiksmus ir gebės  pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus | Asmeninė |
| Sustojimo būdų mokymas | Pasirinks ir taikys tinkamus  sustojimo būdus puolant ir ginantis | Asmeninė,  komunikavimo |
| Užtvarų mokymas | Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes,  grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų ir  apsunkindamas varžovų veiksmus | Asmeninė,  komunikavimo |
| **Kamuolio valdymo veiksmų mokymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kamuolio valdymo veiksmų  (perdavimo / gaudymo; padavimo  /priėmimo; varymo / metimo; smūgiavimo / stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) mokymas. | Mokės ir taikys kamuolio  gaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo, varymo ir metimo  būdus.  Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo veiksmus. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis, komunikavimo |
| Gebės panaudoti individualius,  grupinius ir komandinius taktikos veiksmus. atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime. |
| **Vartininko žaidimo veiksmų mokymas** | | |
| Vartininko stovėsenos ir judėjimo  mokymas | Taikys optimalius, žaidimo  situacijas atitinkančius judesius, gebės bendrauti ir bendradarbiauti su gynėjais. | Asmeninė, technologinė, komunikavimo |
| **Taktinis rengimas** | | |
| Taktikos veiksmų mokymas  atakuojant | Taikys individualius ir grupinius,  žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis.  Gebės pasirinkti tinkamą vietą  gynyboje ir puolime. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| Taktikos veiksmų mokymas ginantis |

**VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS**

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

21. Tinklinio varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

22. Varžybinės veiklos uždaviniai:

22.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

22.2. išmokyti žaidėjus vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;

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

23. Tinklinio varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

23.1. Pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 40, antraisiais –

42, trečiaisiais – 44, o ketvirtaisiais – ne mažiau kaip 48 rungtynes;

23.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 5–8 kontrolines rungtynes;

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

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

24. Tinklinio žaidimų varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **VARŽYBINĖ VEIKLA** | | |
| **Varžybinių veiksmų ugdymas** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Varžybinių judesių įsisavinimas  pratybose veikiant sudėtingose sąlygose | Demonstruos įgytas žinias ir  įgūdžius praktinėje veikloje | Komunikavimo |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Draugiškos rungtynės** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Dalyvavimas draugiškose rungtynėse | Taikys išmoktus technikos ir  taktikos veiksmus, gebės taikyti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis | Asmeninė,  iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo |
| **Kontrolinės rungtynės** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo nustatymas ir rengimo  optimizavimas | Gebės vykdyti individualias ir  komandines užduotis kontrolinėse rungtynėse.  Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses | Komunikavimo,  asmeninė, suvokimo, savivertės |
| **Pagrindinės rungtynės** | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Parengtumo realizavimas ir rengimo  optimizavimas | Suvoks varžybų veiklą lemiančių  veiksnių poveikį, žinos ir realizuos komandines žaidimo užduotis, sieks bendro tikslo.  Prisidės prie tinkamo komandos psichologinio mikroklimato kūrimo.  Gebės analizuoti savo ir varžovų  varžybų veiklos efektyvumą. | Komunikavimo,  asmeninė, suvokimo, savivertės |

––––––––––––––––––––––

7