

AEROBINĖS GIMNASTIKOS MEISTRIŠKUMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Aerobinės gimnastikos 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 5 metai.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

4. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos aerobinės gimnastikos sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sudėtingos koordinacijos 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. 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, varžytis, lenktyniauti;
 - 5.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, sudėtingos koordinacijos sporto šakos 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 aerobinės gimnastikos sportininkų 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	6	264	8	352
2	6	264	8	352
3	6	264	10	440
4	6	264	10	440
5	6	264	12	528

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		5	
		Valandos									
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		8	10	8	10	8	10	8	10	8	12
Fizinis	Bendrasis	52	70	50	70	51	74	41	74	36	88
	Specialusis	34	53	38	53	40	78	40	87	34	93
Techninis		68	90	70	91	65	110	64	105	68	115
Taktinis		35	44	33	45	33	74	41	70	42	90
Integralusis		31	43	27	39	27	48	28	46	28	56
Varžybų veikla		32	38	34	40	36	42	38	44	44	68
Testavimas		4	4	4	4	4	4	4	4	4	6
Iš viso:		264	352	264	352	264	440	264	440	264	528

8. Aerobinės gimnastikos meistriškumo ugdymo programoje 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		5	
		Procentai									
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		3,2	2,9	3,4	2,9	3,5	3,1	3,6	3,2	3,0	2,3
Fizinis	Bendrasis	19,5	20,0	19,9	19,8	20,2	16,8	16,8	16,2	13,7	16,9
	Specialusis	13,0	15,0	14,8	15,7	16,2	17,9	17,7	19,8	12,9	17,7
Techninis		25,3	25,5	26,7	26,4	24,7	25,0	24,1	23,4	25,8	21,9
Taktinis		12,4	12,5	11,4	12,8	12,1	15,5	15,5	15,9	16,2	17,5
Integralusis		12,3	12,3	10,8	11,2	11,1	11,0	10,5	10,4	10,8	11,9
Varžybų veikla		13,0	10,9	11,9	10,4	11,2	9,9	10,9	10,1	16,0	9,9
Testavimas		1,3	0,9	1,1	0,8	1,0	0,8	0,9	1,0	1,6	1,8
Iš viso:		264	352	264	352	264	440	264	440	264	528

9. Programos paskirtis - sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti aerobinės gimnastikos sporto šakos veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant aerobinės gimnastikos veiksmų, lavinti prigimčiai artimą veiklą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

10. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis ir lenktyniaujant. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

11. Aerobinės gimnastikos sporto šakos teorija – Programos branduolio dalykas.

12. Aerobinės gimnastikos sporto šakos teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

13. Aerobinės gimnastikos sporto šakos 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 bei jų taikymo būdais varžantis ir lenktyniaujant.
14. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
15. Aerobinės gimnastikos sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS 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		
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.	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	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo, mokėjimo mokytis

	atsigavimo mechanizmą.	
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).	
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 dvikovos veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmai varžantis	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, 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 savarankiškas pratybas.	

V. AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

16. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

17. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus, organizuoti laipsnišką ir planingą treniruočių vyksmą.

18. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktikos uždaviniai:

18.1. ugdyti fizinės ypatybės, taikant bendrojo lavinimo, perengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

18.2. siekti darnaus visų fizinių ypatybių ugdymo, ugdyti tikslingo rengimosi poreikį;

18.3. mokyti racionalios technikos veiksmų, jų kombinacijų;

18.4. taikyti specialiojo ir integraliojo rengimo priemonės, gerinančias organizmo funkcines galias, techninius bei taktinius gebėjimus.

19. Aerobinės gimnastikos sporto šakų žaidimų praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA
Fizinių ypatybių ugdymas

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialios, jėgos ištvėrmės ugdymas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaėigio, kintamo kartotinio intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo 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 nedidelę 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 ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Mokės pasirinkti reikiamus veiksmus ir judesius atliekant pratimą.	Asmeninė, kūrybingumo
Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų ugdymas	Gebės taikyti specialiuosius veiksmus ir judesius atliekant pratimą.	
Imituojamųjų ir papildomų sporto šakos veiksmų ir judesių mokymas	Gebės atlikti imituojamuosius ir papildomus veiksmus ir judesius atliekant pratimą.	
Technikos veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų derinių ugdymas	Gebės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų derinį atliekant pratimą.	Asmeninė, kūrybingumo
Taktinis rengimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas atliekant pratimą.	Gebės pasirinkti judėjimo taktikos būdus ir jų veiksmingumą bei reikiamą judesių atlikimo tempą.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
21. Aerobinės gimnastikos sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis ar lenktyniaujant.
22. Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 22.1. modeliuoti sporto šakos sportininkų varžybinę veiklą;
- 22.2. išmokyti sportininkus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;
- 22.3. nustatyti sąsajas tarp sportininko parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.
23. Aerobinės gimnastikos sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 23.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 3-5, 2-ųjų rengimo metų – 3-5, 3-ųjų rengimo metų – 4-6, 4-ųjų rengimo metų – 4-6 varžybų;
- 23.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;
- 23.3. įgyvendinant meistriškumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.
24. Aerobinės gimnastikos sporto šakos varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių ir veiksmų įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje.	Asmeninė
Treniruojamojo pobūdžio varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose (lenktynėse)	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir engimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose varžybose (lenktynėse). Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stiprias puses. Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos užduotis. Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

25. Planuojant jaunųjų tinklininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.
26. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti treneriui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo(si) pažangą. Ši informacija treneriui padeda tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Formuojamojo vertinimo tikslas – padėti mokytis, bet ne kontroliuoti.

Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

27. Diagnostinis vertinimas padės išsiaiškinti, ar pasiekti ugdymo(si) tikslai ir uždaviniai. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio treniravimo(si) poreikius. Dažniausias diagnostinio vertinimo metodas – etapis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

28. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais, t.y. vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo VŠĮ Lazdijų sporto centre tvarkos aprašo 1 priede nustatytais meistriskumo rodikliais.
