

AEROBINĖS GIMNASTIKOS PRADINIO RENGIMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Aerobinės gimnastikos pradinio rengimo 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 2 metai.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

4. Programos tikslas – suteikti pradinės aerobinės gimnastikos sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių aerobinės gimnastikos sporto šakų kompetencijų.
5. Programos uždaviniai:
 - 5.1. ugdyti holistinę (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 5.2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti aerobinės gimnastikos 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 sudėtingos koordinacijos sporto šakos judesių;
 - 5.7. sudaryti sąlygas vaikams išbandyti savo jėgas varžybose;
 - 5.8. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, 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 aerobinės gimnastikos 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 akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	4	176	6	264
2	4	176	8	352

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	
		Procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		8	10	7	12
Fizinis	Bendrasis	42	60	36	79
	Specialusis	32	51	31	56
Techninis		51	71	49	94
Taktinis		14	24	21	41
Integralusis		19	32	21	48
Varžybų veikla		7	12	8	18
Testavimas		3	4	3	4
Iš viso:		176	264	176	352

8. Aerobinės gimnastikos pradinio rengimo programoje numatytas racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,5	3,9	3,8	3,4
Fizinis	Bendrasis	23,7	22,8	20,6	22,4
	Specialusis	18,2	19,2	17,4	15,9
Techninis		29,1	26,9	28,0	26,6
Taktinis		8,2	9,1	12,1	11,9
Integralusis		10,9	12,3	12,1	13,6
Varžybų veikla		3,6	4,5	4,5	5,1
Testavimas		1,8	1,3	1,5	1,1

9. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti pasirinktos sudėtingos koordinacijos 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

10. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos sudėtingos koordinacijos sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis ar lenktyniaujant. Bendraujant su vaiku 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 – suteikti mokiniui pasirinktos sporto šakos teorijos pradmenis.
13. Aerobinės gimnastikos sporto šakos teorijos uždaviniai:
 - 13.1. suteikti žinių apie aerobinės gimnastikos sporto šakos kilmę ir raidą;
 - 13.2. supažindinti su pasirinktos aerobinės gimnastikos 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 sudėtingos koordinacijos sporto šakos taisykles;
 - 13.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
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		
Sudėtingos koordinacijos sporto šakų istorija		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Aerobinės gimnastikos sporto šakos kilmė ir raida	Žinos aerobinės gimnastikos sporto šakos kilmę ir raidą. Žinos socialinę aerobinės gimnastikos sporto šakos reikšmę. Žinos socialinės aerobinės gimnastikos sporto šakos funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinės aerobinės gimnastikos sporto šakos reikšmė		
Socialinės aerobinės gimnastikos sporto šakos funkcijos		
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Aerobinės gimnastikos sporto šakos technika	Žinos pasirinktos aerobinės gimnastikos sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų deriniu.s	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Aerobinės gimnastikos sporto šakos taktika		
Asmenybės ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Aerobinės gimnastikos sporto šakos sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendro veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę. Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingo varžymosi principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir varžantis		
Aerobinės gimnastikos sporto šakų taisyklės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Amžiaus tarpsniui pritaikytos aerobinės gimnastikos sporto šakos taisyklės	Žinos pasirinktos aerobinės gimnastikos sporto šakos pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio protinio darbingumo regeneracijos priemonės		

Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

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 prielaidas.

18. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktikos uždaviniai:

18.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;

18.2. mokyti specialiųjų pasirinktos sudėtingos koordinacijos sporto šakos judesių;

18.3. išmokyti pagrindinių pasirinktos sudėtingos koordinacijos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti varžantis ir lenktyniaujant;

18.4. formuoti pasirinktos sudėtingos koordinacijos sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus.

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

AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios, jėgos ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių. Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo lavinimas	Gebės įveikti trumpas atkarpas, judėdami dideliu greičiu.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti bendruosius ir specialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmu.	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės keisti judesių atlikimo dažnį, greitį, amplitudes. Gebės diferencijuoti raumenines pastangas.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės pasirinkti reikiamą judėjimo būdą, atsižvelgiant į išorines sąlygas.	
Jėgos lavinimas taikant kartotinį pratimų metodą	Gebės galingai 10 - 12 kartų atlikti 10 – 15 s trukmės pratimus su nedidele išorine smulkmena.	
Specialiųjų judesių mokymas		

Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Pasirinks reikiamus veiksmus ir judesius atliekant pratimą.	Asmeninė, kūrybingumo. Iniciatyvumo ir mokėjimo mokytis
Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Žinos ir taikys specialiuosius veiksmus atliekant pratimą.	
Imituojamų ir papildomų sporto šakos veiksmų ir judesių mokymas	Žinios ir taikys imituojamuosius ir papildomus veiksmus.	
Technikos veiksmų mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų derinių mokymas	Gebės taikyti technikos elementus treniruotėse ir varžybose.	Asmeninė, kūrybingumo. Iniciatyvumo ir mokėjimo mokytis
Taktinis rengimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Žinos judėjimo taktikos būdus ir jų veiksmingumą atliekant pratimą. Gebės pasirinkti 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 išminktų sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis ir lenktyniaujant.

22. Varžybinės veiklos uždaviniai:

22.1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus varžantis;

22.2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus varžantis;

22.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

22.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

23. Aerobinės gimnastikos sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

23.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 1-2, 2-ųjų rengimo metų – 1-3 varžybose;

23.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis (kas taisyklingsiau, kas geriau, kas greičiau, kas daugiau ir kt.);

23.3. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

24. Aerobinės gimnastikos sporto šakos varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje.	Komunikavimo
Treniruojamąjo pobūdžio varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamąjo pobūdžio varžybose	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

(lenktynėse)	treniruojamojo pobūdžio varžybose.	
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose varžybose (lenktynėse).	Asmeninė
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti sporto mokymo įstaigos metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose.	

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 – etapinis 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.