

JĖGOS TRIKOVĖS MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Jėgos trikovės 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 3 metai.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

4. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos taikomosios sporto šakos judesių atlikimo technikos ir dvikovos taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto šakos 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 jaunuolio organizmo augimą ir brandą;
 - 5.4. tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis, varžytis, lenktyniauti;
 - 5.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, taikomosios sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus bei 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, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

6. Atsižvelgiant į jaunųjų taikomosios sporto šakos sportininkų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	8	352	14	616
2	8	352	14	616
3	8	352	14	616

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	14	10	14	10	14
Fizinis	Bendrasis	56	100	54	100	52	97
	Specialusis	53	106	52	102	48	94
Techninis		79	158	80	160	82	164
Taktinis		68	124	70	126	72	128
Integralusis		38	56	36	54	32	53
Varžybų veikla		42	52	46	54	48	58
Testavimas		6	6	6	6	8	8
Iš viso:		352	616	352	616	352	616

8. Jėgos trikovės meistriškumo tobulinimo programoje turi 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		2,8	2,2	2,8	2,2	2,8	2,2
Fizinis	Bendrasis	15,9	16,2	15,3	16,2	14,8	15,7
	Specialusis	15,0	17,2	14,8	25,9	13,6	15,2
Techninis		22,4	25,6	22,7	20,4	23,3	20,7
Taktinis		19,3	20,1	19,9	8,7	20,45	8,6
Integralusis		10,7	9,0	10,2	8,7	9,0	9,4
Varžybų veikla		11,9	8,4	11,9	8,4	11,9	8,4
Testavimas		1,7	0,9	1,0	0,8	1,2	1,0

9. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybinę veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiamečio rengimo etape. Tobulinti pasirinktos sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie varžovo taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

10. Pagrindine varomąja jėga siekiant užsibrėžtų tikslų turėtų tapti siekimų motyvacija. Ji realizuojama treneriui valdant sportininkų elgesį varžybų ir rengimosi joms metu.

IV. JĖGOS TRIKOVĖS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

11. Jėgos trikovės – programos branduolio dalykas.

12. Jėgos trikovės teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, varžovo technikos veiksmų vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

13. Jėgos trikovės teorijos uždaviniai:

13.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus;

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 bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

14. Jėgos trikovės teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

JĖGOS TRIKOVĖS TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose.	Žinos apie kūno priežiūros veikiant įvairiose aplinkos sąlygose ypatumus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas.	Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus.	
Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumai.	Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus.	
Fizinės būsenos savistaba.	Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką.	
Sportinių traumų prevencija.	Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	
Sportininko asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos
Psichinio stabilumo ugdymas.	Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose.	
Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.	Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus.	
	Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	
	Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą.	

Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų.	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją. Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius. Žinos funkcinio rengimo technologiją.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
Organizmo darbingumo savikontrolė.		
Funkcinio rengimo technologija.		
Technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas.	Gebės pasirinkti technikos ir taktikos veiksmus, atsižvelgiant į varžovų taikomą taktiką ir savo parengtumo lygį.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų dvikovos veiksmų taikymo
Tecnikos ir taktikos veiksmai kovoiant.		
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.		
Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos.		
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.		

V. JĖGOS TRIKOVĖS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

15. Jėgos trikovės praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

16. Jėgos trikovės praktikos paskirtis – sukurti specialiojo fizinio ir techninio parengtumo pamatą, valdyti sportininko būseną, lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno valdymo veiksmų techniką, individualią taktiką.

17. Jėgos trikovės praktikos uždaviniai:

17.1. ugdyti fizinės ypatybės, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

17.2. nustatyti didėjančio krūvio apimtį ir intensyvumo santykį, modeliuoti sportininko fizinio krūvio, varžybinės veiklos ir adaptacijos ekonomiškumą;

17.3. nustatyti veiksmingiausias priemones ir metodus, kurie geriausiai tobulinantų dominuojančias ypatybes;

17.4. gerinti pagrindinių sportininko organizmo sistemų funkcinės galios ir fizinės ypatybės, tobulinti efektyviausius technikos ir taktikos įgūdžius;

17.5. išlaikyti pasiektą sportinę formą, taisyti klaidas, atliekant varžybinius pratimus.

18 Jėgos trikovės praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

JĖGOS TRIKOVĖS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių lavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Bendrosios ir specialios, jėgos ištvėrmės ugdymas	Gebės nepertraukiamai bėgti 25-30 min. ir atlikti 15-20 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį ar kartotinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius	Asmeninė
Raumenų greitumo lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su išorine sunkmena Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su išorine sunkmena arba įveikdamas išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti bendruosius ir specialiuosius judesius reikiama amplitudė 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 tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė
Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų tobulinimas	Taikys specialiuosius veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Imituojamųjų ir papildomų sporto šakos veiksmų ir judesių tobulinimas	Gebės atlikti imituojamuosius ir papildomus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Technikos veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų derinių ugdymas	Gebės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų derinį startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Taktinis rengimas		
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Gebės pasirinkti judėjimo taktikos būdus ir jų veiksmingumą startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant Gebės pasirinkti reikiamą judesių atlikimo tempą	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

19. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

20. Jėgos trikovės varžybinės veiklos paskirtis – sudaryti optimalų sportininko varžybų kalendorių, įvertinti sportininkų pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

21. Varžybinės veiklos uždaviniai:

21.1. modeliuoti sporto šakos sportininkų varžybinę veiklą, užtikrinčią geriausių sportinių rezultatų siekimą;

21.2. vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

21.3. nustatyti sąsajas tarp taikomosios sporto šakos sportininkų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

22. Jėgos trikovės varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

22.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 5-7, 2-ųjų rengimo metų – 6-8, 3-ųjų rengimo metų – 7-9, 4-ųjų rengimo metų – 8-11 varžybų;

22.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

22.3. įgyvendinant meistriskumo 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 veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė
Treniruojamojo pobūdžio varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose ir lenktynėse	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose ar lenktynėse	Asmeninė, suvokimo, savivertės
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose sąlygose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	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 meistrškumo rodikliais.
