

JĖGOS TRIKOVĖS PRADINIO RENGIMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

- 1. Jėgos trikovės 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 pradines pasirinktos taikomosios sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių taikomosios 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. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti pasirinktai sporto 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 ciklinės sporto šakos judesių;
 - 5.7. sudaryti sąlygas vaikams išbandyti savo jėgas varžybose;
 - 5.8. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti 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 sportininkų ugdymo(si) metus ir parengtumą 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	4	176	6	264
2	4	176	8	352

7. Programoje numatomas laikas, skiriamas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių kontrolei, 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. Jėgos trikovės 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 taikomosios 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 savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

10. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis ar lenktyniaujant. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. JĖGOS TRIKOVĖS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

11. Jėgos trikovės teorija – programos branduolio dalykas.

12. Jėgos trikovės teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos sporto šakos teorijos pradmenis.

13. Jėgos trikovės teorijos uždaviniai:

13.1. suteikti žinių apie ciklinės sporto šakos kilmę ir raidą;

13.2. supažindinti su pasirinktos 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 sporto šakos taisykles;

13.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

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

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

JĖGOS TRIKOVĖS TEORIJA		
Jėgos trikovės istorija		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Sporto šakos kilmė ir raida	Žinos pasirinktos sporto šakos kilmę ir raidą. Žinos socialinę sporto šakos reikšmę. Žinos socialines sporto šakos funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė sporto šakos reikšmė		
Socialinės sporto šakos funkcijos		
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikomosios sporto šakos technika	Žinos pasirinktos sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Taikomosios sporto šakos taktika		
Asmenybės ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikomosios sporto šakos sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros 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		
Jėgos trikovės taisyklės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Amžiaus tarpsniui pritaikytos ciklinės sporto šakos taisyklės	Žinos pasirinktos sporto šakos pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos,

	Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.	asmeninė
--	--	----------

V. JĖGOS TRIKOVĖS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

16. Jėgos trikovės praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

17. Jėgos trikovės praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.

18. Jėgos trikovės praktikos uždaviniai:

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

18.2. mokyti specialiųjų pasirinktos sporto šakos judesių;

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

18.4. formuoti pasirinktos sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus.

19. Jėgos trikovės praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

JĖGOS TRIKOVĖS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios, jėgos ištvėrmės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greیتumo 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 atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
Specialiųjų judesių mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Pasirinks reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo iniciatyvumo ir mokėjimo mokytis
Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Žinos ir taikys specialiuosius veiksmus startuojant, įveikiant	

	distanciją ir finišuojant	
Imituojamųjų ir papildomų sporto šakos veiksmų ir judesių mokymas	Žinos ir taikys imituojamuosius ir papildomus veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Technikos veiksmų mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų derinių mokymas	Gebės taikyti technikos elementus treniruotėse ir varžybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, 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 startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant Gebės pasirinkti reikiamą judesių atlikimo tempą	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

21. Jėgos trikovės varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išminktų sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis ir lenktyniaujant.

22. Varžybinės veiklos uždaviniai:

22.1. realizuoti išmokus technikos veiksmus varžantis ir lenktyniaujant;

22.2. realizuoti išmokus taktikos veiksmus varžantis ir lenktyniaujant;

22.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

22.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

23. Taikomosios sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

24.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 1-2, 2-ųjų rengimo metų – 1-3, 3-ųjų rengimo metų – 2-4 varžybų;

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

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

25. Jėgos trikovės 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
Treniruojamojo pobūdžio varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose (lenktynėse)	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
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 – 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 meistriškumo rodikliais.