

STALO TENISO MEISTRIŠKUMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Stalo teniso 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 pasirinkto individualaus sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo 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 ir varžytis;
 - 5.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, žaidimo 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 žaidėjų parengtumą ir ugdymo metus 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	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. Stalo teniso 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 daugiamečio žaidėjo rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti stalo teniso žaidimo veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant malonaus sportinio žaidimo veiksmų, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

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

IV. STALO TENISO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

11. Stalo teniso teorija – programos branduolio dalykas.

12. Stalo teniso teorija teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.
13. Stalo teniso teorija 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 rungtyniaujant.
14. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
15. Stalo teniso teorija teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

STALO TENISO TEORIJA		
Sveikatos		
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		
Žaidėjo asmenybės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas	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.	
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo nuovargis,	Suvoks fizinio krūvio	
Organizmo darbingumo	Suvoks esminius	
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
Tecnikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo 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. STALO TENISO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

16. Stalo teniso teorija praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
17. Stalo teniso teorija praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
18. Stalo teniso teorija praktikos uždaviniai:
 - 18.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
 - 18.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio/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. Stalo teniso teorija praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

Kamuoliuko padavimo, smūgiavimo priėmimo mokymas ir tobulinimas.	Mokės ir tinkamai taikys kamuoliuko padavimo, smūgiavimo, priėmimo būdus.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis, įgytos kompetencijos
STALO TENISO PRAKTIKA		
Fizinio ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Asmeninė, komunikavimo
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas	Gebės panaudoti individualius technikos veiksmus atsizvelgiant į min. ir atlikti 8-10 min. varžovų taikomą žaidimo stilių, besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą.	
	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiogio ir kintamo intensyvumo, Taikys individualias žaidimo krypties dažnio, amplitudės situacijas atitinkančius judesius.	
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Veiksmus atakuojant ir ginantis.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Taktikos veiksmų mokymas ginantis	Atliks beveik maksimalaus ir Gebės pasirinkti tinkamą vietą submaksimalaus intensyvumo ginantis ir puolant	
	pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	Asmeninė, technologinė
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, keisdami 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	Mokės pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti gynyboje ir puolime.	Asmeninė
Kūno technikos veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamą kūno padėtį ir vietą..	Asmeninė
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis.	Asmeninė, komunikavimo
Technikos veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

21. Stalo teniso teorija varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išminktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

22. Varžybinės veiklos uždaviniai:

22.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

22.2. išmokyti žaidėjus vertinti savo varžybinę veiklos efektyvumą;

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

23. Stalo teniso žaidimo varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

23.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 6, 2-ųjų rengimo metų – 8, 3-ųjų rengimo metų – 10, 4-ųjų ir 5-ųjų rengimo metų – 12 turnyrų;

23.2. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai ir taktiniai sumanymai ;

23.3. gyvendinant meistriskumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

24. Stalo teniso teorija varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių veiksmų įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Komunikavimo, asmeninė
Draugiški susitikimai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas draugiškose susitikimuose	Taikys išmokus technikos ir taktikos veiksmus, gebės realizuoti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo
Kontroliniai susitikimai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias užduotis kontroliniuose susitikimuose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės
Pagrindinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos numatytas užduotis, sieks bendro tikslą. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, 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 meistriškumo rodikliais.
