

STALO TENISO PRADINIO RENGIMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Stalo teniso 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 stalo teniso sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos 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. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
 - 5.3. sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkantį sporto žaidimą, 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 lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų žaidimo judesių;
 - 5.7. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

6. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų 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. Stalo teniso pradinio ugdymo programoje turėtų 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	
		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 stalo teniso žaidimo 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 vaikui malonaus individualaus sportinio žaidimo 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 individualių sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. STALO TENISO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

11. Stalo teniso teorija – programos branduolio dalykas.
12. Stalo teniso teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinkto žaidimo teorijos pradmenis.
13. Stalo teniso teorijos uždaviniai:
 - 13.1. suteikti žinių apie sporto žaidimų kilmę ir raidą;
 - 13.2. supažindinti su stalo teniso sporto žaidimo judesių atlikimo technika ir taktika;
 - 13.3. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
 - 13.4. suvokti individualių stalo teniso žaidimo taisykles;
 - 13.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
14. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
15. Stalo teniso teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

STALO TENISO TEORIJA		
Žaidimų istorija		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stalo teniso sporto žaidimo kilmė ir raida	Žinos stalo teniso sporto žaidimo kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė stalo teniso sportinių žaidimo reikšmė	Žinos socialinę stalo teniso sportinio žaidimo reikšmę.	
Socialinės stalo teniso žaidimo funkcijos	Žinos socialines stalo teniso žaidimo funkcijas.	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Žaidimų judesių technika	Žinos stalo teniso žaidimo pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą.	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Žaidimų taktika		
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Žaidėjų 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 žaidimo principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant		
Žaidimų taisyklės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos stalo teniso žaidimo taisyklės	Žinos stalo teniso žaidimo pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

	organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.	
--	---	--

V. STALO TENISO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

16. Stalo teniso praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

17. Stalo teniso praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.

18. Stalo teniso praktikos uždaviniai:

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

18.2. išmokyti kontroliuoti raketės laikymą;

18.3. išmokyti nuolat stebėti kamuolį;

18.4. išmokyti kūno laikysenos ir orientavimosi tarp smūgių;

18.5. mokyti pagrindinių smūgių iš kairės ir dešinės;

18.6. stabilizuoti smūgius ir juos keisti;

18.7. sugebėti koncentruoti dėmesį į įvairių kamuolio atšokimą, jo greitį, aukštį, ilgį ir t.t.

19. Stalo teniso praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

STALO TENISO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios ištvermės bei greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas	Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius reikiama amplitudė ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas		
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
Jėgos lavinimas taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
Kūno valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir puolant	Asmeninė, komunikavimo
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti	
Kūno technikos veiksmų mokymas paduodant, priimant ir smūgiuojant kamuoliuką.	Gebės pasirinkti tinkamą kūno padėtį atliekant technikos veiksmus.	
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus	
Technikos veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Žaidimo technikos veiksmų mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes.	Gebės taikyti technikos elementus žaidžiant judriuosius žaidimus ir estafetes	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Kamuoliuko, raketės valdymo veiksmų: smūgiavimo/priėmimo ir padavimo mokymas.	Taikys pagrindinius kamuoliuko padavimo, smūgiavimo ir priėmimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir raketės valdymo pagrindinius veiksmus.	
Taktinis rengimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje bei puolime	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

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

22. Varžybinės veiklos uždaviniai:

22.1. realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant;

22.2. realizuoti išmokus taktikos veiksmus rungtyniaujant;

22.3. įvertinti individualų varžybinės veiklos efektyvumą;

22.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

23. Individualių sporto žaidimų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

23.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 4, 2-ųjų rengimo metų – 6 turnyrus.

23.2. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai sumanymai lenktyniaujant ir varžantis (kas taisyklingiau, kas geriau, kas greičiau, kas daugiau ir kt.);

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

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

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius veiksmus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo, asmeninė
Draugiški susitikimai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti draugiškose susitikimuose.	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus varžybinėje veikloje	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontroliniai susitikimai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti individualias užduotis	Komunikavimo, asmeninė
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti sporto mokymo įstaigos metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksmų poveikį Gebės siekti numatytą tikslą.	Komunikavimo
Turnyrai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti turnyruose	Gebės atsakingai atlikti nurodytas varžybinės užduotis.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo.

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.