PATVIRTINTA
VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus
2024-12-30 įsakymu Nr. LSCV1-87
priedas

TINKLINIO MEISTRIŠKUMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Tinklinio meistriškumo ugdymo programos (toliau – programa) paskirtis - padėti planuoti ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.

2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, formuojamas ugdymo turinys, numatomos jos apimtys, planuojamas jos įgyvendinimo nuoseklumas, priemonės.

3. Programos trukmė 5 metai.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

4. Programos tikslas – suteikti sportininkams tinklinio žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių tinklinio žaidimo kompetencijų.

5. Programos uždaviniai:

5.1. ugdyti holistinį (visuminį) 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, 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, tarpusavio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

6. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų parengtumą ir ugdymo(si) metus 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	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. Tinklinio 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 tinklinio sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio žaidėjo rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti tinklinio žaidimo veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant malonaus sportinio žaidimo veiksmų, lavinti judesius žaidėjo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

10. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo paties noras lavinti sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti fiksuojami jo motyvacijos siekti sportinių rezultatų rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. TINKLINIO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

11. Tinklinio teorija – programos branduolio dalykas.

12. Tinklinio teorijos paskirtis – padėti įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

13. Tinklinio 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 ir jų taikymo būdais rungtyniaujant.

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

15. Tinklinio teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

TINKLINIO TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, vandens procedūrų 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 ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu atžvilgiu aplinkybėse. Įsisąmonins motyvacijos svarbą fizinei veiklai ir varžybų rezultatui. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas		
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų	Suvoks fizinio krūvio poveikio pedagoginius komponentus: pratimo atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio dėl įvairaus kryptingumo atliekamų pratimų priežastis. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą.	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo
Organizmo darbingumo savikontrolė	Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementariausius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnio registravimas ramybėje ir po krūvio, Rufje, PWC170, Harvardo testai).	
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
Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgdamas į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas	Gebės įvertinti savo ir komandos draugų 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 ir gebės juos taikyti per savarankiškas pratybas	

V. TINKLINIO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

16. Tinklinio praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
17. Tinklinio praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
18. Tinklinio praktikos uždaviniai:

18.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

18.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio ar varžovo pasipriešinimą;

18.3. mokyti įvairių kamuolio valdymo technikos veiksmų puolant ir ginantis;

18.4. mokyti puolėjo žaidimo judesių technikos ir taktikos veiksmų bendradarbiaujant su gynėjais;

18.5. mokyti individualių ir grupinių technikos ir taktikos veiksmų puolant ir ginantis.

19. Tinklinio praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

TINKLINIO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20–25 min ir atlikti 8–10 min besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
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, keisdamas 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	Išmanys pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime	Asmeninė
Kovos dėl kamuolio veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus	Asmeninė
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis	Asmeninė, komunikavimo
Užtvarų mokymas	Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes, grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų ir apsunkindamas varžovų veiksmus	Asmeninė, komunikavimo
Kamuolio valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo; priėmimo; padavimo; smūgiavimo; užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) mokymas.	Mokės ir taikys kamuolio perdavimo; priėmimo; padavimo; smūgiavimo; užtvarų; klaidinamųjų veiksmų būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo veiksmus.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis, komunikavimo
	Gebės panaudoti individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus. atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime.	
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Taktikos veiksmų mokymas ginantis		

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

21. Tinklinio varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

22. Varžybinės veiklos uždaviniai:

22.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

22.2. išmokyti žaidėjus vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;

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

23. Tinklinio varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

23.1. meistriškumo ugdymo etape per metus sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 20 dienų rungtynių;

23.2. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

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

24. Tinklinio žaidimų varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Komunikavimo

Draugiškos rungtynės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas draugiškose rungtynėse	Taikys išmoktus technikos ir taktikos veiksmus, gebės taikyti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo
Kontrolinės rungtynės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis kontrolinėse rungtynėse. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės
Pagrindinės rungtynės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos komandines žaidimo užduotis, sieks bendro tikslo. Prisidės prie tinkamo komandos psichologinio mikroklimato kūrimo. 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 – 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 meistriškumo rodikliais.

_____