

## **FORMALŪJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ CIKLINIŲ SPORTO ŠAKŲ MEISTRISKUMO TOBULINIMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildančių ciklinių sporto šakų meistriskumo tobulinimo programos paskirtis užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir žaidimų teigiamą poveikį vaikams.
2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Bendrosiomis programomis ir išsilavinimo standartais, ciklinių sporto šakų metodiniais nurodymais.
3. Atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Sporto mokykla formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, sportininkų pasiekimų kontrolę ir vertinimą, trenerio (pedagogo) veiklos efektyvumo vertinimą.
4. Programos trukmė - 4 metai.
5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengtumo rodiklių kaitą, vaikai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę. Jaunuoliai, nenorintys dalyvauti varžybose arba, kurių sportiniai rezultatai gerėja labai lėtai gali lankyti Sporto mokyklos bendro fizinio rengimo (toliau – BFR) grupes. BFR grupėse vaikų sportinis ugdymas organizuojamas ir vykdomas atsižvelgiant į vaiko judėjimo ir savęs realizavimo poreikius, siekiant užtikrinti įvairių sporto šakų bei įvairių fizinio aktyvumo formų prieinamumą.
6. Ciklinių sporto šakų meistriskumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje - 6.
8. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.
9. Kvalifikaciniai reikalavimai Programą įgyvendinantiems pedagogams reglamentuojami Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu.
10. Programos įgyvendinimo priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 10.1. sporto bazė (specializuotos bazės, sporto salės, baseinai, kt.) turi atitikti higienos normas, bendruosius saugos reikalavimus, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
  - 10.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA**

11. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos ciklinės 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.
12. Programos uždaviniai:
  - 12.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - 12.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

- 12.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;
- 12.4. tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis, varžytis, lenktyniauti;
- 12.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, ciklinės sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
- 12.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
- 12.7. puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.
13. Programos realizavimo principai:
- 13.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniams pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;
- 13.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;
- 13.3. sąmoningumo ir aktyvumo principas turėtų laiduoti optimalų ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, treneriai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslingumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstytų;
- 13.4. ugdymo(si) grupėje – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;
- 13.5. pozityvumo – pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;
- 13.6. demokratiškumo – treneriai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.
14. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:
- 14.1. ciklinės sporto šakos teorija;
- 14.2. ciklinės sporto šakos praktika;
- 14.3. varžybinė veikla.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

15. Atsižvelgiant į jaunųjų ciklinės sporto šakos sportininkų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	11	484	13	572
2	12	528	14	616
3	13	572	15	660
4	14	616	16	704

16. 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		4	
	Valandos							
	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.

Teorinis		16	18	18	20	20	22	22	26
Fizinis	Bendrasis	78	90	80	99	87	140	113	148
	Specialusis	90	112	108	122	112	118	115	123
Techninis		110	135	118	142	132	140	135	153
Taktinis		86	97	90	100	94	104	99	111
Integralusis		80	92	88	102	96	98	98	102
Varžybų veikla		18	22	20	24	24	30	26	32
Testavimas		6	6	6	7	7	8	8	9
Iš viso:		484	572	528	616	572	660	616	704

17. Ciklinės sporto šakos meistriskumo 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		4	
		Procentai							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		3,3	3,2	3,4	3,2	3,5	3,3	3,6	3,7
Fizinis	Bendrasis	16,1	15,7	15,2	16,2	15,2	21,2	18,3	21,0
	Specialusis	18,6	19,6	20,4	19,8	19,6	17,9	18,7	17,5
Techninis		22,7	23,6	22,3	23,0	23,1	21,2	21,9	21,7
Taktinis		17,8	17,0	17,0	16,2	16,4	15,8	16,1	15,8
Integralusis		16,6	16,1	16,8	16,6	16,8	14,8	15,9	14,5
Varžybų veikla		3,7	3,8	3,8	3,9	4,2	4,6	4,2	4,5
Testavimas		1,2	1,0	1,1	1,1	1,2	1,2	1,3	1,3

18. 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.

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

#### IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

20. Planuojant jaunųjų ciklinės sporto šakos sportininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas.

21. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti treneriui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo(si) pažangą. Ši informacija treneriui turi padėti tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Formuojamojo vertinimo tikslas – padėti mokytis, bet ne kontroliuoti. Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

22. 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.

23. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

24. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal Sporto mokyklos veiklos kriterijus.

25. Asmeniui baigusiam meistriško tobulinimo programą, Sporto mokykla išduoda įstaigos parengtą ir vadovo pasirašytą pažymėjimą, kuriame nurodoma programos pavadinimas, turinys ir apimtis.

## V. CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

26. Ciklinės sporto šakos teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, varžovo technikos veiksmų vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

27. Ciklinės sporto šakos teorijos uždaviniai:

27.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, iškaikymo ir praradimo dėsningumus;

27.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

27.3. suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją;

27.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

27.5. pagrįsti individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

28. Ciklinės sporto šakos teorijos metodinės nuostatos:

28.1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;

28.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

28.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

28.4. ciklinės sporto šakos teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.

29. Ciklinės sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose.	Žinos apie kūno priežiūros veikiant įvairiose aplinkos sąlygose ypatumus. Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus. Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, iškaikymo ir praradimo dėsningumus. Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką. Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas.		
Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumai.		
Fizinės būsenos savistaba.		
Sportinių traumų prevencija.		
<b>Sportininko asmenybės ugdymas</b>		

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos 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.	
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų.	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
Organizmo darbingumo savikontrolė.	Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius.	
Funkcinio rengimo technologija.	Žinos funkcinio rengimo technologiją.	
<b>Technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos 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
Technikos ir taktikos veiksmai kovojant.		
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.		
Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos.		
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.		

## VI. CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

30. Ciklinės sporto šakos 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.

31. Ciklinės sporto šakos praktikos uždaviniai:

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

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

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

31.4. gerinti pagrindinių sportininko organizmo sistemų funkcinės galias ir fizines ypatybes, tobulinti efektyviausius technikos ir taktikos įgūdžius;

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

32. Ciklinės sporto šakos praktikos metodinės nuostatos:

32.1. taikyti šiuos treniruotės metodus: didesnio krūvio, didžiausiųjų pastangų, greitosios informacijos, individualųjį, intervalinį ir kompleksinį;

32.2. formuoti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems šakos veiksmams;

32.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

32.4. tobulinti greitą judesių atlikimo techniką;

32.5. skatinti sportininko judesių individualumą;

32.6. tobulinti individualią techniką ir taktiką;

32.7. plėtoti sportininko fizinės veiklos įpročius.

33. Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių savybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.

34. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veiksmų būdų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui siekti. Taikomi rodomieji (pvz., asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratinimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), baismės (nepritarimas, pastaba). Taikomos šios svarbiausios metodinės priemonės: sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų skiepijimas, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, pagaliau sporto varžybos.

35. Mokymo metodas suvokiamas kaip tarpusavyje susiję pedagogo ir mokinių veiklos būdai, kuriais mokiniai, pedagogo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant dvikovos sporto šakų technikos veiksmų ir jų derinių, suteikiamos teorinės žinios, formuojami judesių mokėjimai, kurie po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti judesių įgūdžiai mokomi taikyti varžybose, savarankiškai tobulinami, kuriami nauji. Taikomi šie mokymo metodai: 1) aiškinimo, 2) dalinis, 3) individualusis, 4) kartojimo, 5) vientisinis.

36. Mokymosi metodas suvokiamas kaip sistema ugdytinių veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi mokėjimai, įgūdžiai.

37. Ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai: 1) frontalusis, 2) grupinis, 3) rato, 4) srautinis. Jie nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbus yra tinkamas jų taikymas.

38. Raumenų jėgos ugdymo metodai tai pamatinės sportininko fizinės ypatybės ugdymas taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi šie raumenų jėgos lavinimo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.

39. Išvermės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).

40. Treniruotės metodai suvokiami kaip trenerio ir sportininko bendros veiklos būdų konkreitiems sportinio rengimo uždaviniams spręsti visuma. Treniruotės metodai padeda įgyti reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualusis, 2) intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis), 3) kartojimo, 4) pakaitinis, 5) tolydusis, 6) varžybų, 7) žaidimo ir kt.

41. Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų jaunųjų ciklinės sporto šakos sportininkų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms ištaisyti. Sporto pedagogas prieš parinkdamas pratimus klaidoms ištaisyti turi nustatyti klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai atliekami dėl: naujų ir tuo pačiu neįprastų pratimų atlikimo, nepakankamo individualaus parengtumo, sudėtingų varžymosi sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų įgūdžių ir kt.

42. Ciklinės sporto šakos praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
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 tiesiaegio 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 amplitude 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	
<b>Specialiųjų judesių tobulinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
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	
<b>Technikos veiksmų tobulinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>

Technikos veiksmy ir ju deriniy ugdymas	Gebes pasirinkti reikiama technikos veiksmu ar ju derini startuojant, i veikiant distancija ir finisuojant	Asmenine, kurybingumo, mokėjimo mokytis
<b>Taktinis rengimas</b>		
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, i veikiant distancija ir finisuojant	Gebes pasirinkti judėjimo taktikos budus ir ju veiksminguma startuojant, i veikiant distancija ir finisuojant Gebes pasirinkti reikiama judesių atlikimo tempa	Asmenine, iniciatyvumo ir kurybingumo

## VII. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

43. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis – sudaryti optimalų sportininko varžybų kalendorių, įvertinti sportininkų pasirinktos ciklinės sporto šakos technikos ir taktikos veiksmy kokybę varžantis, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

44. Varžybinės veiklos uždaviniai:

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

44.2. vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

44.3. nustatyti sąsajas tarp ciklinės sporto šakos sportininkų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

45. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

45.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 9-11, 2-ųjų rengimo metų – 9-11, 3-ųjų rengimo metų – 10-12, 4-ųjų rengimo metų – 10-12 varžybų;

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

45.3. įgyvendinant meistriskumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

46. Varžybinės veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmy įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė
<b>Treniruojamojo pobūdžio varžybos</b>		
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
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebes vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose sąlygose.	Asmeninė, suvokimo, savivertės



	<p>Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.  Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksmų poveikį, žinos ir realizuos užduotis.  Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.</p>	
--	---	--

## **IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS**

47. Ciklinės sporto šakos meistriško tobulinimo programos savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 11-12 klasių programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa. Lietuvos kūno kultūros ženklo „Vis tobulėti“ programa.

---