

FORMALŪJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ CIKLINIŲ SPORTO ŠAKŲ MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančių ciklinių sporto šakų meistriskumo ugdymo programos paskirtis užtikrinti ugdymo turinio kokybę, 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.
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. Mokiniai, 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 ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą mokinių amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje – 7-9.
8. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.
9. Kvalifaciniai 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 projektorius, 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 taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių ciklinių sporto šakų 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 paauglio organizmo augimą ir brandą;

12.4. tobulinti pradinio 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 paauglių 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;

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 tikslumą, 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 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	7	308	9	396
3	8	352	10	440
4	10	440	12	528

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		10	12	12	14	14	16	16	18
Fizinis	Bendrasis	48	66	56	72	64	82	78	98

	Specialusis	40	64	52	70	62	78	82	89
Techninis		72	87	82	92	89	101	101	120
Taktinis		38	50	41	66	48	74	68	95
Integralusis		40	55	46	63	56	68	74	84
Varžybų veikla		12	14	14	14	14	16	16	18
Testavimas		4	4	5	5	5	5	5	6
Iš viso:		264	352	308	396	352	440	440	528

17. Ciklinės sporto šakos meistriskumo ugdymo 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		3,8	3,4	3,9	3,5	4,0	3,6	3,6	3,4
Fizinis	Bendrasis	18,2	18,8	18,2	18,2	18,2	18,6	17,8	18,6
	Specialusis	15,1	18,2	16,9	17,7	17,6	17,8	18,6	16,9
Techninis		27,3	24,7	26,6	23,2	25,3	23,0	23,0	22,7
Taktinis		14,5	14,2	13,4	16,6	13,6	16,8	15,5	18,0
Integralusis		15,1	15,6	14,9	15,9	15,9	15,5	16,8	15,9
Varžybų veikla		4,5	4,0	4,5	3,6	4,0	3,6	3,6	3,4
Testavimas		1,5	1,1	1,6	1,3	1,4	1,1	1,1	1,1

18. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti pasirinktos ciklinės sporto šakos veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant pasirinktos sporto šakos veiksmų, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

19. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriskumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis ir lenktyniaujant. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

20. Planuojant jaunųjų 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 – etapinis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

23. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje. Keliant vaiką aukštesne sportinio ugdymo programą remiamasi apibendrinamojo vertinimo informacija.

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

25. Baigę meistrškumo ugdymo programą, sportininkai keliami į meistrškumo tobulinimo programą.

26. Asmeniui baigusiam meistrškumo ugdymo programą, Sporto mokykla išduoda įstaigos parengtą ir vadovo pasirašytą pažymėjimą, kuriame nurodoma programos pavadinimas, turinys ir apimtis.

V. CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

27. Ciklinės sporto šakos teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

28. Ciklinės sporto šakos teorijos uždaviniai:

28.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

28.2. lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

28.3. suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą;

28.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

28.5. supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais varžantis ir lenktyniaujant.

29. Ciklinės sporto šakos teorijos metodinės nuostatos:

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

29.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

29.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

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

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

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

CIKLINIŲ SPORTO ŠAKŲ TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
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		
Sportininko asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo,

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.	motyvacijos fizinei sviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
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 priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą.	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo, mokėjimo mokytis
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).	
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 dvikovos veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmai varžantis ir lenktyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą 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 savirangos pratybas.	

VI. CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

32. Ciklinės sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus, organizuoti laipsnišką ir planingą treniruočių vyksmą.

33. Ciklinės sporto šakos praktikos uždaviniai:

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

33.2. siekti darnaus visų fizinių ypatybių ugdymo, ugdyti tikslingo rengimosi poreikį;

33.3. mokyti racionalios technikos veiksmų, jų kombinacijų;

33.4. taikyti specialiojo ir integraliojo rengimo priemones, gerinančias organizmo funkcines galias, techninius bei taktinius gebėjimus.

34. Ciklinės sporto šakos praktikos metodinės nuostatos:

34.1. plėtoti pasirinktos ciklinės sporto šakos sportininko fizinės veiklos įpročius;

34.2. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinktos ciklinės sporto šakos veiksmams;

34.3. užtikrinti vaiko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

34.4. mokyti vaiką atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose;

34.5. skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;

34.6. mokyti vaikui malonios pasirinktos ciklinės sporto šakos veiksmų, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;

34.7. įgyvendinant meistriskumo ugdymo Programas reikėtų vengti jaunųjų sportininkų psichoemocinės ir fizinės perkrovos.

35. 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.

36. 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), bausmės (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.

37. 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.

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

39. 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.

40. 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.

41. Ištvermės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).

42. Treniruotės metodai suvokiami kaip trenerio ir sportininko bendros veiklos būdų konkretiems 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.

43. Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų dvikovos sporto šakų 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.

44. Ugdymo proceso metodas suvokiamas kaip kurio nors tikslo siekimo (veikimo) būdas, sutvarkyta veikla tikslui siekti; bendra veiklos sistema, sudaryta tam tikrų elgesio tipų apibendrinimo pagrindu.

45. Ciklinių sporto šakų žaidimų praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialios, jėgos ištvėrmės ugdymas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio, kintamo kartotinio intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinių darbų veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį 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	
Specialiųjų judesių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Mokės pasirinkti reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo
Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų ugdymas	Gebės taikyti specialiuosius veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	

Imituojamųjų ir papildomų sporto šakos veiksmų ir judesių mokymas	Gebės atlikti imituojamuosius ir papildomus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Technikos veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų derinių ugdymas	Gebės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų derinį startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo
Taktinis rengimas		
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Gebės pasirinkti judėjimo taktikos būdus ir jų veiksmingumą startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant Gebės pasirinkti reikiamą judesių atlikimo tempą	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VII. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

46. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis ar lenktyniaujant.

47. Varžybinės veiklos uždaviniai:

47.1. modeliuoti ciklinės sporto šakos sportininkų varžybinę veiklą;

47.2. išmokyti sportininkus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

47.3. nustatyti sąsajas tarp sportininko parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

48. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

48.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 4-6, 2-ųjų rengimo metų – 6-8, 3-ųjų rengimo metų – 8-10, 4-ųjų rengimo metų – 8-10 varžybų;

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

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

49. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių ir veiksmų įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė
Treniruojamojo pobūdžio varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose ir lenktynėse	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose ar lenktynėse	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo	Gebės vykdyti atitinkamas	Asmeninė,

optimizavimas	užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose sąlygose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	suvokimo, savivertės
---------------	---	----------------------

IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

50. Ciklinės sporto šakos meistriskumo ugdymo programos savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros pagrindinio ugdymo 5-8 ir 9-10 klasių programa, Lietuvos kūno kultūros ženklo „Kasdien judėti“ programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.
