

FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios individualių sporto žaidimų meistriškumo 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.
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. Vaikai, 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. Sportinio žaidimo meistriškumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje - 8.
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 (sporto salės, aikštynai, kt.) atitinkanti higienos normas, o įranga ir inventoriai pritaikyti teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
 - 10.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorį, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

11. Programos tikslas – suteikti 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.
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 ir varžytis;

12.5. tobulinti žinias apie judesių mokymą, žaidimo 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 rengimo principai:

13.1. prieinamumo – veiklos ir metodai prieinami visiems ugdytiniais pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;

13.2. individualizavimo – fiziniai krūviai taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;

13.3. sąmoningumo ir aktyvumo principas laiduoja optimalų ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos sportinio ugdymo santykius. Remiantis šiuo principu, fizinius pratimus treneriai pateikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstytų;

13.4. ugdymosi grupėje – mokomasi spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;

13.5. pozityvumo – žaidimo pratys 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. individualių sporto žaidimų teorija;

14.2. individualių sporto žaidimų praktika;

14.3. varžybų veikla.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

15. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	11	528	13	624
2	12	576	14	672
3	14	672	16	768
4	14	672	16	768

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		18	20	20	22	22	24	22	24
Fizinis	Bendrasis	90	100	108	120	120	142	117	122
	Specialusis	82	102	94	116	117	122	120	142
Techninis		140	158	130	150	146	166	146	166

Taktinis	72	108	79	90	94	120	94	120
Integralusis	52	60	62	86	78	86	89	86
Varžybų veikla	68	70	77	82	89	100	78	100
Testavimas	6	6	6	6	6	8	6	8
Iš viso:	528	624	576	672	672	768	672	768

17. Individualių sporto žaidimų meistriskumo ugdymo programoje numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai^{3,4} 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		3,4	3,2	3,5	3,3	3,3	3,1	3,3	3,1
Fizinis	Bendrasis	17,0	16,0	18,8	17,8	17,9	18,5	17,4	15,9
	Specialusis	15,6	16,4	16,3	17,3	17,4	15,9	17,9	18,5
Techninis		26,5	25,3	22,6	22,3	21,7	21,6	21,7	21,7
Taktinis		13,7	17,3	13,7	13,4	14,0	15,7	14,0	15,6
Integralusis		9,8	9,6	10,8	12,8	11,6	11,2	13,2	11,2
Varžybų veikla		12,9	11,2	13,3	12,2	13,2	13,0	11,6	13,0
Testavimas		1,1	1,0	1,0	0,9	0,9	1,0	0,9	1,0

18. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiamečio žaidėjo rengimo etape. Tobulinti pasirinkto žaidimo veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie žaidimo taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

19. Planuojant jaunųjų žaidėjų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas.

20. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos, kuris suteikia 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.

21. 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.

22. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje, keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę.

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

24. Asmeniui baigusiam meistriskumo tobulinimo programą, Sporto mokykla išduoda baigimo pažymėjimą, kuriame nurodoma programos pavadinimas, turinys ir apimtis.

V. INDIVIDUALIŲ ŽAIDIMŲ TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

25. Individualių sporto žaidimų teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, žaidimo technikos veiksmų vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

26. Individualių sporto žaidimų teorijos uždaviniai:

26.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumus;

26.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

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

26.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

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

27. Individualių sporto žaidimų teorijos metodinės nuostatos:

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

27.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

27.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

27.4. individualių sporto žaidimų teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.

28. Individualių sporto žaidimų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

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

Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Psichinio stabilumo ugdymas. Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.	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. Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų. Organizmo darbingumo savikontrolė. Funkcinio rengimo technologija.	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją. Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius. Žinos funkcinio rengimo technologiją.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
Žaidimo technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	Gebės pasirinkti technikos ir taktikos veiksmus, atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo

VI. INDIVIDUALIŲ ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

29. Individualių sporto žaidimų praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno, raketės, kamuoliuko valdymo techniką ir žaidimo taktiką.

30. Individualių sporto žaidimų praktikos uždaviniai:

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

30.2. tobulinti kūno valdymo technikos veiksmus;

30.3. tobulinti raketės ir kamuoliuko valdymo technikos veiksmus;

30.4. tobulinti individualią žaidimo techniką ir taktiką.

31. Individualių sporto žaidimų praktikos metodinės nuostatos:

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

31.2. formuoti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinkto žaidimo veiksmams;

31.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

31.4. tobulinti greitą judesių atlikimo techniką;

31.5. skatinti sportininko judesių individualumą;

31.6. tobulinti žaidėjo individualią techniką ir taktiką;

31.7. plėtoti žaidėjo fizinės veiklos įpročius.

32. 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.

33. 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.

34. 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 sporto žaidimo 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.

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

36. 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.

37. 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.

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

39. Treniruotėse naudojami treniruotės metodai: 1) individualusis, 2) intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis), 3) kartojimo, 4) pakaitinis, 5) tolydusis, 6) varžybų, 7) žaidimo ir kt.

40. Individualių sporto žaidimų praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

INDIVIDUALIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių lavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas.	Gebės nepertraukiamai bėgti 25-30 min. ir atlikti 10-15 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius	Asmeninė, komunikavimo

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, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį.	
Kūno valdymo veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną paduodant, priimant ir smūgiuojant kamuoliuką.	Asmeninė, komunikavimo
Judėjimo būdų tobulinimas	Mokės pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti žaidime.	
Kūno valdymo technikos tobulinimas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamą kūno padėtį žaidybinėje veikloje.	
Sustojimo būdų tobulinimas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus žaidybinėje veikloje.	
Technikos veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Raketės ir kamuoliuko valdymo technikos veiksmų: (padavimo/priėmimo, smūgiavimo) tobulinimas.	Taikys įvairius kamuoliuko smūgiavimo, padavimo ir priėmimo būdus. Taisyklingai atliks kūno bei kamuoliuko valdymo veiksmus. Panaudos individualius technikos ir taktikos veiksmus atsižvelgiant į varžovo žaidimo stilių.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų tobulinimas	Taikys individualius žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis. Gebės pasirinkti tinkamą gynybos ir puolimo taktiką atsižvelgiant į varžovo žaidimo stilių.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

41. Individualių sporto žaidimų varžybų veiklos paskirtis – įvertinti sportininkų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

42. Varžybų veiklos uždaviniai:

42.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

42.2. vertinti žaidėjo varžybų veiklos efektyvumą;

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

43. Individualių sporto žaidimų varžybų veiklos metodinės nuostatos:

43.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 14, 2-ųjų rengimo metų – 15, 3-ųjų rengimo metų – 16, 4-ųjų rengimo metų – 17 turnyrų;

43.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 10 kontrolinių susitikimų;

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

43.4. įgyvendinant meistriskumo tobulinimo programas sportininkai testuojami.

44. Varžybų veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

VARŽYBŲ VEIKLA		
Varžybinių judesių tobulinimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Varžytinių veiksmų tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilų žaidimo judesių kokybę	Komunikavimo
Kontroliniai susitikimai		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos 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 - turnyrai		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksmų poveikį, žinos ir realizuos pateiktas žaidimo užduotis, sieks užsibrėžto tikslo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės

IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

45. Individualių sporto žaidimų meistriskumo 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 ženklą „Vis tobulėti“ programa.