

FORMALŲJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ KOMANDINIŲ SPORTO ŽAIDIMŲ MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančių komandinių sporto žaidimų meistriškumo tobulinimo programos paskirtis užtikrinti ugdymo turinio kokybę bei teigiamą žaidimų 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 ir 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 – 3 metai.
5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, fizinės brandos ir fizinio parengtumo rodiklius, vaikai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę. Vaikai, kurie nenori 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 poreikį judėti ir realizuoti save, siekiant užtikrinti įvairių sporto šakų ir 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 – 12-13 vaikų.
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. higienos normas atitinkanti sporto bazė (sporto salės, aikštynai, kt.), teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) ir sporto varžybų organizavimui pritaikyta įranga ir inventorių;
 - 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 pasirinkto sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.
12. Programos uždaviniai:
 - 12.1. ugdyti holistinį (visuminį) 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, 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, tarpusavio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

13. Programos rengimo principai:

13.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniais pagal amžių, išsilavinimą, 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 optimalius sportinio ugdymo santykius, ugdytojui vadovaujant, o ugdytiniui sąmoningai, aktyviai ir kūrybingai veikiant; remiantis šiuo principu, fizinius pratimus treneriui reikėtų pateikti 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 pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir gerai savijautai;

13.6. demokratiškumo – treneriai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymo(si) poreikius.

14. Programą sudaro šie ugdymo turinio branduolio dalykai:

14.1. sporto žaidimų teorija;

14.2. sporto žaidimų praktika;

14.3. varžybų veikla.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

15. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų sportinio ugdymo(si) metus numatomas minimalus ir maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius per savaitę ir vienus lavinimosi metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	10	440	14	616
2	12	528	16	704
3	13	572	16	704

16. 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	
		Valandos					
		Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.
Teorinis		16	20	22	26	26	26
Fizinis	Bendrasis	70	100	82	96	82	96
	Specialusis	72	106	96	126	98	126

Techninis	124	158	138	192	153	192
Taktinis	70	118	84	130	98	130
Integralusis	38	56	52	72	63	72
Varžybų veikla	44	52	48	56	46	56
Testavimas	6	6	66	6	6	6
Iš viso:	440	616	528	704	572	704

17. Komandinių sporto žaidimų meistriškumo tobulinimo programoje turi būti 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	
		Procentai					
		Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.
Teorinis		3,6	3,2	4,2	3,7	4,5	3,7
Fizinis	Bendrasis	15,9	16,2	15,5	13,6	14,4	13,6
	Specialusis	16,4	17,2	18,2	17,9	17,2	17,9
Techninis		28,2	25,6	26,2	27,3	26,8	27,3
Taktinis		15,9	19,2	15,9	18,5	17,1	18,5
Integralusis		8,6	9,2	9,8	10,2	11,0	10,3
Varžybų veikla		10,0	8,4	9,1	8,0	8,0	7,9
Testavimas		1,4	1,0	1,1	0,8	1,0	0,8

18. Programos paskirtis – maksimaliai realizuoti individualius 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 komandinės 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 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.

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 grupę, remiamasi šio vertinimo rezultatais.

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

24. Asmeniui, baigusiam meistriskumo tobulinimo programą, Sporto mokykla išduoda vadovo pasirašytą pažymėjimą, kuriame nurodomas programos pavadinimas, turinys ir apimtis.

V. ŽAIDIMŲ TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

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

26. Sporto žaidimų teorijos uždaviniai:

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

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 ir jų taikymo būdus rungtyniaujant.

27. Sporto žaidimų teorijos metodinės nuostatos:

27.1. teoriškai sportininkai rengiami per paskaitas arba teorija integruojama į sporto pratimus;

27.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

27.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

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

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

SPORTO ŽAIDIMŲ TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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 dėsniai.	Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsnius.	
Fizinės būsenos savistaba.	Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką.	
Sportinių traumų prevencija.	Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	
Žaidėjo asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Psichinio stabilumo ugdymas. Trenerio suteiktos žinios ir asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.	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. Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias ir panaudos asmeninę patirtį formuodamasis 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 fiksuoti 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, atsižvelgdamas į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo

VI. ŽAIDIMŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

29. Sporto žaidimų praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno, kamuolio valdymo veiksmų techniką, individualią ir grupinę žaidimo taktiką.

30. 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 kamuolio valdymo technikos veiksmus puolant ir ginantis;

30.4. tobulinti vartininko žaidimo judesių techniką ir taktiką;

30.5. tobulinti individualią, grupinę techniką ir taktiką.

31. 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 veiksams;

31.2. užtikrinti sportininko atliekamų judesių tikslumą ir įvairovę;

31.3. tobulinti greito judesių atlikimo techniką;

31.4. skatinti sportininko judesių individualumą;

31.5. tobulinti žaidėjo individualią techniką ir komandinę taktiką;

31.6. 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 kokiam nors auklėjimo tikslui pasiekti. Taikomi rodomieji (pvz., asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), bausmės (nepritarimas, pastaba) metodai. Svarbiausios metodinės priemonės yra sportinio rengimo 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 pedagogo ir mokinių sąveikos būdas, kuriuo mokiniai, pedagogo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybiškai taikyti žinias ir įgūdžius. Mokant sporto žaidimo technikos veiksmų ir jų derinių, suteikiama teorinių žinių, formuojami judesiai, 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 ugdytinių veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi gebėjimai, įgūdžiai, sistema.

36. Ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai: 1) frontalusis, 2) grupinis, 3) rato, 4) srautinis. Jie nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbu tinkamai juos taikyti.

37. Raumenų jėgos ugdymo metodai – 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, kaitusis bėgimas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir kt.).

39. 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.

40. Trenerio meistriškumas pasireiškia ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų žaidėjų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus joms ištaisyti. Sporto pedagogas prieš parinkdamas pratimus klaidoms ištaisyti turi nustatyti klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai atliekami dėl naujų ir dėl to neįprastų pratimų, nepakankamo individualaus parengtumo, sudėtingų žaidimo sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų žaidimo įgūdžių ir kt.

41. Sporto žaidimų praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

SPORTO ŽAIDIMŲ PRAKTIKA
Fizinių ypatybių lavinimas

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Bendrosios ištvermės ir greیتumo 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 greیتumo 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 tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir puolant	Asmeninė, komunikavimo
Judėjimo būdų tobulinimas	Išmanys pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime	
Kovos dėl kamuolio veiksmų tobulinimas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus	
Sustojimo būdų tobulinimas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis	
Užtvarų tobulinimas	Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes, grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų ir apsunkindamas varžovų veiksmus	
Kamuolio valdymo veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos

Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo / gaudymo; padavimo / priėmimo; varymo / metimo; smūgiavimo / stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) tobulinimas.	Taikys kamuolio gaudymo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo, varymo ir metimo būdus. Taisyklingai atliks kūno ir kamuolio valdymo veiksmus. Panaudos individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Vartininko žaidimo veiksmų tobulinimas		
Vartininko stovėsenos ir judėjimo tobulinimas	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius, gebės bendrauti ir bendradarbiauti su gynėjais	Asmeninė, technologinė, komunikavimo
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų tobulinimas	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis. Bendradarbiaudamas su komandos draugais pasirinks gynybos ir puolimo taktiką.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

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

43. Varžybų veiklos uždaviniai:

43.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;

43.2. vertinti komandos ir savo varžybų veiklos efektyvumą;

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

44. Sporto žaidimų varžybų veiklos metodinės nuostatos:

44.1. pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 44, antraisiais – 46, o trečiaisiais – 48 rungtynes;

44.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 8–10 kontrolinių rungtynių;

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

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

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

VARŽYBŲ VEIKLA		
Varžybinių judesių tobulinimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilią žaidimo judesių kokybę	Komunikavimo

Kontrolinės rungtynės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos 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		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos 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

IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

46. Komandinių sporto žaidimų 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.
