

FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANTI LENGVOSIOS ATLETIKOS MEISTRISŪKUMO TOBULINIMO PROGRAMA

I. BENDROSIS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios lengvosios atletikos meistrisūkumo 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, lengvosios atletikos 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. Lengvosios atletikos meistrisūkumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje 8-10.
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 inventoriūs 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 lengvosios atletikos judesių atlikimo technikos ir dvikovos taktikos, fizinėjų pratimėjų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto šakos kompetencijų.
12. Programos uždaviniai:
 - 12.1. ugdyti holistinę (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, lengvosios atletikos 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 yra prieinami visiems ugdytiniais pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;
- 13.2. individualizavimo – fiziniai krūviai yra 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 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. lengvosios atletikos teorija;
- 14.2. lengvosios atletikos praktika;
- 14.3. varžybinė veikla.

III. LENGVOSIOS ATLETIKOS PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

15. Atsižvelgiant į jaunųjų lengvosios atletikos sportininkų ugdymo metus minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus yra:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	9	396	11	484
2	10	440	12	528
3	11	484	13	572
4	12	528	14	616

16. Programoje skiriamas laikas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei pagal ugdymo (si) metus yra:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla	Ugdymo metai							
	1		2		3		4	
	Valandos							
	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis	14	14	14	14	14	16	16	16

Fizinis	Bendrasis	108	128	112	130	128	134	132	141
	Specialusis	78	92	87	104	92	111	100	116
Techninis		70	86	76	92	86	97	92	101
Taktinis		54	65	61	71	65	84	62	92
Integralusis		34	50	47	62	42	70	71	82
Varžybų veikla		31	42	36	48	50	52	47	60
Testavimas		7	7	7	7	7	8	8	8
Iš viso:		396	484	440	528	484	572	528	616

17. lengvosios atletikos meistriskumo tobulinimo programoje skiriamas 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		3,5	2,9	3,2	2,6	2,9	2,8	3,0	2,6
Fizinis	Bendrasis	27,3	26,4	25,4	24,6	26,4	23,4	25,0	22,9
	Specialusis	19,7	19,0	19,8	19,8	19,0	19,4	18,9	18,8
Techninis		17,7	17,8	17,3	17,4	17,9	17,0	17,5	16,5
Taktinis		13,6	13,5	13,9	13,5	13,4	14,7	11,7	14,9
Integralusis		8,6	10,3	10,6	11,7	8,7	12,2	13,5	13,3
Varžybų veikla		7,8	8,7	8,2	9,1	10,3	9,1	8,9	9,7
Testavimas		1,8	1,4	1,6	1,3	1,4	1,4	1,5	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 lengvosios atletikos 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 lengvosios atletikos sportininkų ugdymo turinį treneris skiria pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimai.

21. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir suteikia treneriui bei 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.

22. Diagnostinis vertinimas padeda 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 pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

24. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal SMĮ veiklos kriterijus.

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

V. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

26. Lengvosios atletikos teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, varžovo technikos veiksnių vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

27. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:

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

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. Lengvosios atletikos 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. lengvosios atletikos teorijos programoje skirta veikla turi būti siejama su kitais programos branduolio dalykais.

29. Lengvosios atletikos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
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, išlaikymo ir praradimo dėsniumus. Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką. Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas.		
Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumai.		
Fizinės būsenos savistaba.		
Sportinių traumų prevencija.		
Sportininko asmenybės ugdymas		

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų 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. Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos
Psichinio stabilumo ugdymas.		
Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.		
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų.	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją. Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
Organizmo darbingumo savikontrolė		
Funkcinio rengimo technologija.		
Technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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
Tecnikos ir taktikos veiksmai kovojant.		
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.		
Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos.		
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.		

VI. LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

30. Lengvosios atletikos 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. Lengvosios atletikos 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. Lengvosios atletikos 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 veiksnių būdų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui siekti. Taikomi rodomieji (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.

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. 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. Ištvėrės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės 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 nustato 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. lengvosios atletikos praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių lavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
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 tiesiaeigio 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	
Specialiųjų judesių tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
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	
Technikos veiksmų tobulinimas		
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, mokėjimo mokytis

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

43. Lengvosios atletikos varžybinės veiklos paskirtis – sudaryti optimalų sportininko varžybų kalendorių, įvertinti sportininkų pasirinktos ciklinės sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų 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. Lengvosios atletikos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

45.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 10-12, 2-ųjų rengimo metų – 10-12, 3-ųjų rengimo metų – 12-14, 4-ųjų rengimo metų – 12-14 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 meistriško tobulinimo programas sportininkai testuojami – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

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

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių 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 išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose.	Asmeninė, suvokimo, savivertės
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose sąlygose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos užduotis.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

	Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklą.	
--	--	--

IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

47. Lengvosios atletikos meistrškumo 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.
