

## FORMALŪJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ TAIKOMŲJŲ SPORTO ŠAKŲ MEISTRISKUMO TOBULINIMO PROGRAMA

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios taikomosios sporto šakos meistriskumo tobulinimo programos paskirtis užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir 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 3 metai.
5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio pasirengimo 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. Taikomosios sporto šakos meistriskumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje - 7.
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, treniruoklių salės, aikštynai, stacionarūs poligonai ir kt.) atitinkanti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikytas 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 taikomosios sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių orientavimosi sporto kompetencijų.
12. Programos uždaviniai:
  - 12.1. ugdyti visapusišką 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 techninį ir taktinį mokymą, 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 ugdytiniams pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;

13.2. individualizavimo – fiziniai krūviai taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio pasirengimo 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 tikslingumą, 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 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. taikomosios sporto šakos teorija;

14.2. taikomosios sporto šakos praktika;

14.3. varžybų veikla.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

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

| Ugdymo(si) metai | Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius |           | Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius |           |
|------------------|--|-----------|---|-----------|
|                  | Per savaitę                                      | Per metus | Per savaitę                                       | Per metus |
| 1                | 12   | 576       | 14  | 672       |
| 2                | 13   | 624       | 15  | 720       |
| 3                | 14   | 672       | 16  | 768       |

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

| Rengimo rūšys ir varžybų veikla | Ugdymo metai |      |      |      |      |      |     |
|---------------------------------|--------------|------|------|------|------|------|-----|
|                                 | 1            |      | 2    |      | 3    |      |     |
|                                 | Valandos     |      |      |      |      |      |     |
|                                 | Min.         | Max. | Min. | Max. | Min. | Max. |     |
| Teorinis                        | 18           | 20   | 20   | 22   | 22   | 24   |     |
| Fizinis                         | Bendrasis    | 90   | 100  | 108  | 120  | 120  | 142 |
|                                 | Specialusis  | 82   | 102  | 94   | 116  | 117  | 122 |

|                |     |     |     |     |     |     |
|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Techninis      | 140 | 158 | 130 | 150 | 146 | 166 |
| Taktinis       | 72  | 108 | 79  | 90  | 94  | 120 |
| Integralusis   | 52  | 60  | 62  | 86  | 78  | 86  |
| Varžybų veikla | 68  | 70  | 77  | 82  | 89  | 100 |
| Testavimas     | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   | 8   |
| Iš viso:       | 528 | 624 | 576 | 672 | 672 | 768 |

17. Taikomosios sporto šakos meistriskumo ugdymo programoje numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei pasirengimo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

| Rengimo rūšys ir varžybų veikla |             | Ugdymo metai |      |      |      |      |      |
|---------------------------------|-------------|--------------|------|------|------|------|------|
|                                 |             | 1            |      | 2    |      | 3    |      |
|                                 |             | Procentai    |      |      |      |      |      |
|                                 |             | Min.         | Max. | Min. | Max. | Min. | Max. |
| Teorinis                        |             | 3,4          | 3,2  | 3,5  | 3,3  | 3,3  | 3,1  |
| Fizinis                         | Bendrasis   | 17,0         | 16,0 | 18,8 | 17,8 | 17,9 | 18,5 |
|                                 | Specialusis | 15,6         | 16,4 | 16,3 | 17,3 | 17,4 | 15,9 |
| Techninis                       |             | 26,5         | 25,3 | 22,6 | 22,3 | 21,7 | 21,6 |
| Taktinis                        |             | 13,7         | 17,3 | 13,7 | 13,4 | 14,0 | 15,7 |
| Integralusis                    |             | 9,8          | 9,6  | 10,8 | 12,8 | 11,6 | 11,2 |
| Varžybų veikla                  |             | 12,9         | 11,2 | 13,3 | 12,2 | 13,2 | 13,0 |
| Testavimas                      |             | 1,1          | 1,0  | 1,0  | 0,9  | 0,9  | 1,0  |

18. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savarankišką rengimąsi ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiamečio rengimo etape. Tobulinti veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie reikalingos 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. TAIKOMOSIOS SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

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

26. Taikomosios sporto šakos 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. Taikomosios sporto šakos teorijos metodinės nuostatos:

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

27.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

27.3. teorinis užsiėmimas vedamas sportininkų grupei;

27.4. Taikomosios sporto šakos teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.

28. Taikomosios sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

| <b>TAIKOMOSIOS 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.            | Žinios 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 dėsniumai.   | Žinios optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumus. |                                   |
| Fizinės būsenos savistaba.                                    | Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką.  |                                   |
| Sportinių traumų prevencija.                                  | Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.  |                                   |
| <b>Taikomosios sporto šakos sportininko asmenybės ugdymas</b> |   |                                   |
| <b>Veiklos kryptis</b>  | <b>Esminiai gebėjimai</b>   | <b>Įgytos kompetencijos</b>       |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas.<br>Psichinio stabilumo ugdymas.<br>Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.  | Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose.<br>Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą.<br>Suvoks trenerio veiklos motyvus.<br>Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.<br>Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą. | Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos                        |
| <b>Funkcinio pasirengimo ugdymas</b>   |  |   |
| Veiklos kryptis  | Esminiai gebėjimai   | Įgytos kompetencijos  |
| Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų.<br><br>Organizmo darbingumo savikontrolė.<br><br>Funkcinio rengimo technologija.  | Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją.<br>Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius.<br>Žinos funkcinio rengimo technologiją.  | Mokėjimo mokytis, asmeninė  |
| <b>Taikomosios sporto šakos technikos ir taktikos ugdymas</b>  |  |   |
| Veiklos kryptis  | Esminiai gebėjimai   | Įgytos kompetencijos  |
| Techninio ir taktinio rengimo planavimas.<br>Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant.<br>Techninio ir taktinio pasirengimo vertinimas.<br>Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos.<br>Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas. | Gebės pasirinkti technikos ir taktikos veiksmus, atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo pasirengimo lygį.   | Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo |

## VI. TAIKOMOSIOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

29. Taikomosios sporto šakos praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti pagrindinius ir papildomus technikos ir taktikos elementus.

30. Taikomosios sporto šakos praktikos uždaviniai:

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

30.2. tobulinti greitą legendų skaitymą, derinti jį su greitu ir detaliu žemėlapiu skaitymu;

30.3. tobulinti darbą su kompasu bėgant dideliu greičiu ilgą atstumą;

30.4. tobulinti dėmesio ir koncentracijos išlaikymą iki finišo;

30.5. toliau vystyti gebėjimus priimti greitus ir teisingus sprendimus bet kokiose kritinėse

situacijose trasoje.

31. Taikomosios sporto šakos praktikos metodinės nuostatos:

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

31.2. tobulinti įvairius mokymo metodus suformuotiems treniruočių ir varžybų modeliams;

31.3. užtikrinti sportininko atliekamų veiksmų ir pratimų stabilumą ir įvairovę;

31.4. tobulinti greitą užduočių atlikimo techniką;

31.5. skatinti sportininko individualumą;

31.6. tobulinti individualią techniką ir taktiką;

31.7. plėtoti varžybinės veiklos įgūdžius.

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), vykdomieji (pratimas, 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, 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 orientavimosi sporto technikos veiksmų ir jų derinių, suteikiamos teorinės žinios, formuojami judesių mokėjimai, kurie po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti 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. Išvermės 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. Taikomosios sporto šakos praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

41.

| <b>TAIKOMOSIOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b> |                    |                      |
|--|--------------------|----------------------|
| <b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>        |                    |                      |
| Veiklos kryptis                          | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |

|   |   |                                       |
|---|---|---------------------------------------|
| Bendrosios ištvermės lavinimas.                               | Gebės nepertraukiamai bėgti 75-90 min. ir atlikti 65-80 min. besikeičiančio intensyvumo jėgos ištvermės darbą.  | Asmeninė, komunikavimo                |
| Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas.                | Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena.<br>Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinių darbų 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.   |                                       |
| <b>Taikomosios sporto šakos technikos veiksmų tobulinimas</b> |   |                                       |
| Veiklos kryptis   | Esminiai gebėjimai  | Įgytos kompetencijos                  |
| Klasikinė trasa   | Mokės pasirinkti reikiamą technikos veiksmų arsenalą įvairiomis sąlygomis   | Asmeninė, komunikavimo                |
| Estafečių trasos įveikimas                                    | Mokės derinti technikos veiksmus su taktika.  |                                       |
| Greitas kontrolinių punktų paėmimas                           | Mokės tiksliai ir teisingai atlikti visus technikos veiksmus, kurie reikalingi kontrolinio punkto zonoje  |                                       |
| Greičio ir krypties derinimas                                 | Gebės tiksliai ir teisingai derinti bėgimo greitį ir kryptį įvairiose varžybų situacijose.  |                                       |
| Reljefo suvokimas   | Gebės lengvai skaityti įvairaus sunkumo reljefą įvairiose vietovėse.  |                                       |
| <b>Taktinis rengimas</b>                                      |   |                                       |
| Taktikos veiksmų tobulinimas bėgant stresinėje aplinkoje      | Gebės lengvai priimti ir taikyti teisingus taktinius sprendimus esant psichologiniam varžovų poveikiui  | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |

## VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

42. Taikomosios sporto šakos varžybų veiklos paskirtis – įvertinti orientavimosi sporto technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

43. Varžybų veiklos uždaviniai:

43.1. modeliuoti varžybų veiklą;

- 43.2. vertinti varžybų veiklos efektyvumą;
- 43.3. nustatyti sąsajas tarp pasirengimo ir varžybų veiklos efektyvumo.
44. Taikomosios sporto šakos varžybų veiklos metodinės nuostatos:
- 44.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 14-18, 2-ųjų rengimo metų – 18-22, 3-ųjų rengimo metų – 22-26 ;
- 44.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi dalyvauti ne mažiau kaip 12 kontrolinių varžybų;
- 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 sportininkai testuojami.
45. Varžybų veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

| <b>VARŽYBŲ VEIKLA</b>   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Varžybų patirties tobulinimas</b>                          |   |  |
| <b>Kryptingumas</b>   | <b>Esminiai gebėjimai</b>   | <b>Įgytos kompetencijos</b>                  |
| Varžybinių veiksnių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose | Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje.  | Komunikavimo                                 |
| <b>Kontrolinės varžybos</b>                                   |   |  |
| <b>Kryptingumas</b>   | <b>Esminiai gebėjimai</b>   | <b>Įgytos kompetencijos</b>                  |
| Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas                | Gebės lengvai vykdyti individualias užduotis kontrolinės varžybose.<br>Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.  | Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės |
| <b>Pagrindinės varžybos</b>                                   |   |  |
| <b>Kryptingumas</b>   | <b>Esminiai gebėjimai</b>   | <b>Įgytos kompetencijos</b>                  |
| Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas              | Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos pateiktas užduotis, sieks užsibrėžto tikslo.<br>Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą. | Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės |

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

46. Taikomosios sporto šakos 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 ženklo „Vis tobulėti“ programa.