

FORMALŲJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ TAIKOMŲJŲ SPORTO ŠAKŲ MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios taikomosios sporto šakos 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.
3. Atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, Sporto mokykla formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones.
4. Programos trukmė 5 metai.
5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengimo 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 ugdymo 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 (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 sportininkams pagrindines taikomosios sporto šakos 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 paauglio organizmo augimą ir brandą;
- 12.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
- 12.5. suteikti žinių 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 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 prieinami visiems ugdytiniais pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį;
- 13.2. individualizavimo – fiziniai krūviai taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio pasirengimo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;
- 13.3. sąmoningumo ir aktyvumo - 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 – 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 pasirengimo lygį 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	276	8	368
2	7	322	9	414
3	8	368	10	460
4	9	414	11	506
5	10	460	12	552

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		4		5	
		Valandos									
		Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max	Min.	Max
Teorinis		10	12	12	14	14	16	16	18	18	20
Fizinis	Bendrasis	55	72	65	86	70	84	74	84	84	92
	Specialus	45	60	56	69	64	72	72	92	84	98
Techninis		76	94	81	98	91	110	101	114	112	126
Taktinis		28	40	32	49	43	60	54	78	62	86
Integralusis		28	38	34	51	42	58	45	54	48	62
Varžybų veikla		30	48	38	43	40	56	48	60	48	62
Testavimas		4	4	4	4	4	4	4	6	4	6
Iš viso:		276	368	322	414	368	460	414	506	460	552

17. Taikomosios sporto šakos meistriškumo 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		4		5	
		Valandos									
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		3,7	3,3	3,7	3,4	3,8	3,5	3,9	3,5	3,9	3,6
Fizinis	Bendrasis	19,9	19,6	20,2	20,8	19,0	18,3	17,9	16,6	18,3	16,7
	Specialus	16,3	16,3	17,4	16,7	17,4	15,6	17,4	18,2	18,3	17,8
Techninis		27,6	25,5	25,2	23,7	24,7	23,9	24,4	22,5	24,3	22,8
Taktinis		10,2	10,9	9,9	11,8	11,7	13,0	13,0	15,4	13,5	15,6
Integralusis		10,2	10,3	10,6	12,3	11,4	12,6	10,9	10,7	10,4	11,2
11,2Varžybų veikla		10,7	13,0	11,8	10,4	10,9	12,2	11,6	11,9	10,4	11,2
Test1,1avimas		1,4	1,1	1,2	0,9	1,1	0,9	0,9	1,2	0,9	1,1

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

19. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti orientavimosi sporto gebėjimus, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

20. Planuojant jaunųjų taikomosios sporto šakos sportininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas.

21. 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.

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. Diagnostinio vertinimo metodas – etapais vykdomas kontrolinių normatyvų (testų) palyginimas su ankstesniais rezultatais.

23. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje, keliant vaiką į aukštesnę sportinio ugdymo.

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

25. Baigę meistriskumo ugdymo programą, sportininkai keliama į meistriskumo tobulinimo programą.

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

V. TAIKOMOSIOS SPORTO ŠAKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

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

28. Taikomosios 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 rungtyniaujant.

29. Taikomosios sporto šakos teorijos metodinės nuostatos:

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

29.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

29.3. Teorinės pratybos vedamos sportininkų grupei;

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

30. Teorinį pasirengimą lemia trenerio vedamų pratybų kokybė ir sportininko savišvieta.

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

TAIKOMOSIOS SPORTO ŠAKOS TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, vandens procedūrų 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		
Taikomosios sporto šakos sportininko asmenybės ugdymas		

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
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.	
Funkcinio pasirengimo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos 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, Ruffje, PWC170, Harvardo testai).	
Taikomosios sporto šakos technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikro cikluose principus.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo pasirengimo lygį.	
Techninio ir taktinio pasiengimo vertinimas	Gebės įvertinti savo atliekamų techninio ir taktinio rengimo pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų veiksmų 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 savarankiškas pratybas.
--	---

VI. TAIKOMOSIOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

32. Taikomosios sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.

33. Taikomosios sporto šakos praktikos uždaviniai:

33.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;

33.2. mokyti derinti sporto ženklus su legendomis;

33.3. mokyti naudotis kompasu bėgant dideliu greičiu;

33.4. mokyti išlaikyti bėgimo kryptį bėgant dideliu atstumu;

33.5. mokyti išlaikyti dėmesio koncentraciją ilgesnį laiką;

33.6. tobulinti gebėjimą priimti teisingus sprendimus kritinėse situacijose.

34. Taikomosios sporto šakos praktikos metodinės nuostatos:

34.1. plėtoti fizinės veiklos įpročius, kurie lemia jo sportinio meistriškumo lygį vėlesniais rengimo etapais;

34.2. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems įgūdžiams ir veiksams;

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. sukurti vaikui malonią taikomosios sporto šakos aplinką, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;

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), 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.

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

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

43. Taikomosios sporto šakos praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

TAIKOMOSIOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 35-50 min. įvairiu gruntu ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo, jėgos ir ištvermės lavinimas	Gebės beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo ribose 10-15 min. bėgti sudėtingoje vietovėje Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą vidutinio sudėtingumo vietovėje.	
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.	
Taikomosios sporto šakos technikos veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Klasikinės trasos įveikimas	Mokės pasirinkti teisingus sprendimus trasos įveikimui.	Asmeninė
Estafėčių trasos įveikimas	Mokės derinti pagrindinius technikos veiksmus su taktika, reikalinga bėgant estafetes.	Asmeninė
Greitas kontrolinių punktų paėmimas	Mokės atlikti pagrindinius technikos veiksmus, reikalingus greitam kontrolinių punktų paėmimui ir atsižymėjimui.	Asmeninė
Greičio derinimas ir krypties kontrolė	Suvoks pagrindinius bėgimo greičio derinimo metodus bėgant įvairiu gruntu. Tobulins krypties išlaikymo įgūdžius ilgose atkarpose	Asmeninė, komunikavimo

Reljefo suvokimo tobulinimas	Gebės skaityti vietovės reljefą, bėgant vidutiniu greičiu	Asmeninė
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų mokymas bėgant ekstremalioms sąlygoms	Gebės priimti ir taikyti teisingus taktinius sprendimus esant psichologiniam varžovų poveikiui	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

44. Taikomosios sporto šakos varžybų veiklos paskirtis – įvertinti technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžybose.

45. Varžybų veiklos uždaviniai:

45.1. modeliuoti varžybų veiklą;

45.2. išmokyti vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;

45.3. nustatyti sąsajas tarp sportininkų pasirengimo ir varžybų veiklos efektyvumo.

46. Taikomosios sporto šakos varžybų veiklos metodinės nuostatos:

46.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų dalyvauti ne mažiau kaip 6-8, 2-ųjų rengimo metų – 8-10, 3-ųjų rengimo metų – 10-12, 4-ųjų rengimo metų – 10-12 varžybų, 5-ųjų rengimo metų – 12-14 varžybų;

46.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi startuoti ne mažiau kaip 5 - 8 kontrolinėse varžybose;

46.3. varžybų technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai ir taktiniai sumanymai;

46.4. įgyvendinant meistriskumo ugdymo programas sportininkai testuojami.

47. Taikomosios sporto šakos varžybų veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBŲ VEIKLA		
Varžybinės patirties įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių veiksmų įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Komunikavimo, asmeninė
Treniruočių pobūdžio varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas treniruočių pobūdžio varžybose	Gebės vidutiniu greičiu įveikti sudėtingesnę trasą	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo
Kontroliniai susitikimai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pasirengimo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias užduotis kontrolinėse varžybose. Suvoks savo pasirengimo silpnąsias ir stiprias puses.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės
Pagrindinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksmų poveikį, žinos ir realizuos numatytas užduotis, sieks bendro tikslo. Gebės analizuoti savo ir varžovų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės

IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

48. Taikomosios 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.