

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS LENGVOSIOS ATLETIKOS UGDYMO PROGRAMA

Tikslas – ugdyti sportininkų fizinius, techninius, taktinius ir psichologinius gebėjimus, formuoti sveikos gyvensenos bei saugaus sportavimo įpročius ir sudaryti sąlygas siekti sportinio meistriškumo lengvosios atletikos sporto šakoje.

Uždaviniai:

1. Formuoti taisyklingus bėgimo, šuolių ir metimų technikos pagrindus.
2. Ugdyti bendrąją ir specialųją fizinių pasirengimą.
3. Lavinti greitumą, ištvermę, jėgą, koordinaciją, lankstumą ir vikrumą.
4. Mokyti varžybinės veiklos ir taktikos pagrindų.
5. Ugdyti savarankiško treniravimosi įgūdžius.
6. Formuoti atsakingą požiūrį į sveikatą, mitybą ir poilsį.
7. Ugdyti psichologinį atsparumą bei pasitikėjimą savimi.
8. Supažindinti su antidopingo principais ir sąžiningo sportavimo vertybėmis.
9. Skatinti dalyvauti varžybose bei siekti asmeninės pažangos.

Ugdomos kompetencijos:

1. Sportinė kompetencija: pasirinktų rungčių techninių veiksmų atlikimas, taktinių sprendimų taikymas varžybose, savo rezultatų analizė.
2. Sveikatos kompetencija: traumų prevencijos principų išmanymas, darbo ir poilsio režimo planavimas, sveikos gyvensenos principų laikymasis.
3. Socialinė kompetencija: bendradarbiavimas grupėje, sportinės etikos normų laikymasis, pagarba treneriams, teisėjams ir varžovams.
4. Pažinimo kompetencija: rungčių taisyklių išmanymas, gebėjimas analizuoti savo pažangą, treniruočių planavimo principų supratimas.

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR. R. 1	12	7-10	4-6
43 sav. / 172 - 258 val.			
TURINYS:			
Bendras fizinis parengimas			92-135
Spec. fizinis parengimas			30-40
Techninis, taktinis parengimas			37-66
Teorinis parengimas			8-10
Varžybinė veikla			5-7
Viso:			172 - 258 val.

Tikslas – supažindinti vaikus su lengvosios atletikos rungtimis, kompleksiškai tobulinti jų fizines ypatybes, gerinti funkcinės organizmo sistemas, ugdytinių fizinę būklę, vykdyti gabių vaikų atranką.

Uždaviniai:

- ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
- įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
- mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų lengvosios atletikos rungčių judesių;

Darbo turinys:

- a) Teorinio parengimas:
 - a. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - b. mankšta, jos būtinumas sportuojant;
 - c. supaprastintos lengvosios atletikos varžybų taisyklės;
 - d. sveikatos ugdymo, higienos pagrindai: sveika mityba, darbo - poilsio režimas, tinkamos aprangos, avalynės pasirinkimas, švara;
- b) Techninis, taktinis parengimas:
 - a. lengvosios atletikos rungčių technikos mokymas:
 - lėtas ištvermės pakaitinis ėjimas - bėgimas (sinchroniškai rankų – kojų judesiai, kvėpavimas, galvos padėtis);
 - aukštas startas, trumpų nuotolių bėgimas;
 - šuolis į tolį iš vietos ir nepilno įsibėgėjimo;
 - kamuoliuko metimas iš vietos, į taikinį, iš nepilno įsibėgėjimo;
 - vertikalūs šuoliai per neaukštą barjerą, gumą ir pan.;
 - estafetinis bėgimas (kombinuotos - žaidybinės estafetės, lazdelės perdavimas);
 - b. taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;
 - tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas;
 - startinės pozicijos užsiėmimas;
- c) Bendras fizinis parengimas:
 - a. greitumo – vikrumo lavinimas;
 - b. bendrosios ištvermės lavinimas;
 - c. maksimalios jėgos lavinimas;
 - d. greitumo jėgos lavinimas;
 - e. dinaminis-statinis lankstumo lavinimas;
 - f. judesių koordinacijos lavinimas;
 - g. taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
- d) Spec. fizinis parengimas:
 - a. mankštos pratimai;
 - b. spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - c. atsipalaidavimo pratimai;
- e) Varžybinė veikla:
 - a. Varžybinių veiksmų įsisavinimas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
 - b. kontrolinės pratybos, varžybos;
 - pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;

Prioritetiniai rengimo metodai : žaidybinis, mokymo, pažinimo;

Pedagoginė kontrolė: padėti ugdytiniui pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl ugdymo procesas turi būti emocionalus, stengtis, kad kiekvienas vaikas patirtų judėjimo, laimėjimo džiaugsmą, užsiėmimų metu jaustųsi svarbus, reikalingas. Efektyviausios ir tikslingiausios šiame amžiuje greitumo ir koordinacijos savybių lavinimas. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas ir vaiko įsivertinimas.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR. R. 2	12	9-12	5-8
43 sav. / 215 - 344 val.			
TURINYS:			
Bendras fizinis parengimas			105-166
Spec. fizinis parengimas			52-83
Techninis, taktinis parengimas			44-75
Teorinis parengimas			8-12
Varžybinė veikla			6-8
Viso:			215 - 344 val.

Tikslas – suteikti pradines pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų, vykdyti gabių vaikų atranką.

Uždaviniai -

- sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančią lengvosios atletikos rungtį, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
- įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
- šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
- tobulinti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų lengvosios atletikos rungčių judesius;
- puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, garbingą rungtyniavimą;

Darbo turinys:

a) Teorinio parengimas:

- saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
- lengvosios atletikos kilmė ir raida;
- supaprastintos lengvosios atletikos varžybų taisyklės, varžybų organizavimo pagrindai;
 - lengvosios atletikos rungčių grupės ir dalyvavimo varžybose taisyklės (starto protokolai, dalyvių susirinkimo vietos, dalyvavimo varžybose taisyklės, rezultatų paieška) ;

- d. lengvaatlečių santykiai, garbingos kovos principai;
- e. miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis ;
- f. taisyklingas kvėpavimas atliekant įvairios apimties ir intensyvumo pratimus;
- b) Techninis, taktinis parengimas:
 - a. lengvosios atletikos rungčių technikos mokymas:
 - lėtas, nepertraukiamas ištvermės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 2 km.;
 - vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 1000m;
 - aukštas, žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 200 m, 300 m
 - 60 m barjerinis bėgimas;
 - šuolis į tolį iš vietos ir įsibėgėjus;
 - šuolis į aukštį iš nepilno įsibėgėjimo peržengimu;
 - kamuoliuko metimas įsibėgėjus;
 - rutulio (2 kg. mergaitėms, 3 kg. berniukams) stūmimas iš vietos;
 - disko (0,75 kg. mergaitėms, 1 kg. berniukams) metimas iš vietos;
 - estafetinis bėgimas: 4x200 m, kombinuotos - žaidybinės estafetės, lazdelės perdavimo būdai;
 - b. taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;
 - tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas varžantis;
 - startinės pozicijos užsiėmimas;
 - finalinės pastangos (finišas);
- c) Bendras fizinis parengimas:
 - a. greitumo – vikrumo lavinimas;
 - b. bendrosios ištvermės lavinimas;
 - c. specialiosios ištvermės lavinimas;
 - d. maksimalios jėgos lavinimas;
 - e. greitumo jėgos lavinimas;
 - f. jėgos ištvermės lavinimas;
 - g. dinaminis-statinis lankstumo lavinimas;
 - h. judesių koordinacijos lavinimas;
 - i. taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
- d) Spec. fizinis parengimas:
 - a. mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - b. spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - c. atsipalaidavimo pratimai;
- f) Varžybinė veikla;
 - a. Varžybinių veiksmų įsisavinimas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
 - b. kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;
 - pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;
 - c. pagrindinės varžybos;
 - dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.

Prioritetiniai rengimo metodai : kartojimo, žaidybinis, lavinimo, varžymosi;

Pedagoginė kontrolė: vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu. Būtina skatinti

vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaikui malonaus lengvosios atletikos pratimo, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą, elgseną. Užtikrinti gerą mikroklimatą grupėje. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

Svarbiausia vaikų kvietimo į lengvosios atletikos pradinio ugdymo grupes idėja yra jo noras lavinti bėgimo, šuolių, metimų, estafetinio bėgimo judesius, patirti kokybiško judesių atlikimo teikiamą malonumą, palyginti savo ir bendraamžių sportinius pasiekimus varčiantis.

Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos skatinimui sportinių rezultatų rodikliai, analizuojama daroma pažanga. Po kiekvienų varžybų vaikas, padedamas trenerio, įsivertina ir apibendrina savo pasiekimus.

III. MEISTRIŠKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 1	11	10-12	6-9
43 sav. / 258 - 387 val.			
TURINYS:			
Bendras fizinis parengimas			110-144
Spec. fizinis parengimas			54-88
Techninis, taktinis parengimas			70-125
Teorinis parengimas			10-12
Varžybinė veikla			10-14
Parengtumo vertinimas			4-4
Viso:			258 - 387 val.

Tikslas – suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai:

- laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
- taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti paauglio organizmo augimą ir brandą;
- tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;

Darbo turinys:

- a) Teorinis parengimas:
 - a. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - b. kūno priežiūra, taisyklinga laikysena;
 - c. sveika gyvensena, kvaišalų vartojimo nesuderinamumas su sportu;
 - d. varžybų taisyklės;
- b) Techninis, taktinis parengimas:
 - a. lengvosios atletikos rungtių judesių technikos ugdymas:
 - lėtas, nepertraukiamas ištvermės bėgimas raižyta vietove (krosas) iki 3 km.;
 - vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 1000m;
 - aukštas, žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 200 m, 300 m
 - 60 m barjerinis bėgimas;
 - sportinis ėjimas 1000 m (merg.), 2000 m (bern.);

- šuolis į tolį įsibėgėjus;
 - šuolis į aukštį iš nepilno įsibėgėjimo peržengimu ir nugara;
 - kamuoliuko metimas įsibėgėjus;
 - rutulio (2 kg. mergaitėms, 3 kg. berniukams) stūmimas su šoksneliu;
 - disko (0,75 kg. mergaitėms, 1 kg. berniukams) metimas iš vietos ir pusės apsisukimo;
 - estafetinis bėgimas: 4x200 m, 400-300-200-100 kombinuotos, priešpriešinės estafetės, lazdelės perdavimo būdai;
- b. taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;
- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas varžantis;
 - startinės pozicijos užsiėmimas;
 - finalinės pastangos (finišas);
- c) Bendras fizinis parengimas:
- a. greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - b. bendrosios ištvermės lavinimas;
 - c. specialiosios ištvermės lavinimas;
 - d. maksimalios jėgos lavinimas;
 - e. greitumo jėgos lavinimas;
 - f. jėgos ištvermės lavinimas;
 - g. dinaminis-statinis lankstumo lavinimas;
 - h. judesių koordinacijos lavinimas;
 - i. taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
- d) Spec. fizinis parengimas:
- a. mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - b. spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - c. atsipalaidavimo pratimai;
- e) Varžybinė veikla;
- a. Varžybinių veiksmų ugdymas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
 - b. kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;
 - pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;
 - c. pagrindinės varžybos;
 - dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
- f) Parengtumo vertinimas:
- a. rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (apskrities, respublikos);
 - b. rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
 - c. fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;

Prioritetiniai rengimo metodai : kartojimo, žaidybinis, lavinimo, varžymosi;

Pedagoginė kontrolė: skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriskumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti lengvosios atletikos judesius, patirti malonumą varžantis. Svarbu ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą, elgseną. Kalbėti žalingų įpročių

prevencijos klausimais, užtikrinti gerą mikroklimatą grupėje. Mokinti sportininką įsivertinti savo pasiekimus, reguliariai aptarti su treneriu gebėjimus, pasiektus rezultatus. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 2	11	11-13	7-10
43 sav. 301/ 430 val.			
TURINYS:			
Bendras fizinis parengimas			100-148
Spec. fizinis parengimas			62-93
Techninis, taktinis parengimas			109-155
Teorinis parengimas			12-14
Varžybinė veikla			14-16
Parengtumo vertinimas			4-4
Viso:			301 - 430 val.

Tikslas – suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai:

suteikti žinių apie judesių mokymo, technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;

- lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
- laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

Darbo turinys:

a) Teorinis parengimas:

- a. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
- b. sveikos gyvensenos sampratos ir įgūdžių gilinimas;
- c. organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimasis, savikontrolė;
- d. varžybų taisyklės, pagalba teisėjaujant varžybose;

b) Techninis, taktinis parengimas:

a. lengvosios atletikos rungties judesių technikos ugdymas -mokymas:

- vidutinio tempo ištvermės bėgimas raizyta vietoje (krosas) iki 3 km.;
- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
- žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
- barjeriniai bėgimai 60 m, 100 m (mergaitėms), 110 m (berniukams), 300 m;
- kliūtiniai bėgimai 1000 m (mergaitėms), 1500 m (berniukams);
- sportinis ėjimas 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
- šuolis į tolį įsibėgėjus;
- trišuolis iš nepilno įsibėgėjimo;
- šuolis į aukštį įsibėgėjus nugarą;
- kamuoliuko metimas įsibėgėjus;
- ieties metimas (400 g. mergaitėms, 500g. berniukams) iš vietos ir nepilno įsibėgėjimo;

- rutulio (2-3 kg. mergaitėms, 3-4 kg. berniukams) stūmimas su šoksneliu;
 - disko (0,75 kg. mergaitėms, 1 kg. berniukams) metimas su apsisukimu;
 - estafetinis bėgimas: 4x100 m, 4x200 m, 400-300-200-100 ;
- b. taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;
- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu;
 - startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
 - taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
 - finalinės pastangos (finišas);
- c) Bendras fizinis parengimas:
- a. greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - b. bendrosios ištvermės lavinimas;
 - c. specialiosios ištvermės lavinimas;
 - d. maksimalios jėgos lavinimas;
 - e. greitumo jėgos lavinimas;
 - f. jėgos ištvermės lavinimas;
 - g. dinaminis-statinis lankstumo lavinimas;
 - h. judesių koordinacijos lavinimas;
 - i. taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
- d) Spec. fizinis parengimas:
- a. mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - b. spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - d. atsipalaidavimo pratimai;
- e) Varžybinė veikla;
- a. Varžybinių veiksmų ugdymas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
 - b. kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;
 - pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;
 - c. pagrindinės varžybos;
 - dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
- f) Parengtumo vertinimas:
- a. rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos);
 - b. patekimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;
 - c. suteikimas MP (meistriškumo pakopų);
 - d. rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
 - e. fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;

Prioritetiniai rengimo metodai : kartojimo, lavinimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi;
Pedagoginė kontrolė: skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo. Siekiant išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio tikslinga taikyti atstatomąsias treniruotes, kurių metu kardinaliai būtų pakeista fizinė veikla, nei prieš tai buvusi (pvz.: įvairūs komandiniai ar judrieji žaidimai, plaukimas, pirtis ir pan.). Nuolat užsiėmimuose sekti vaikų fizinę ir psichologinę savijautą, elgseną, bendravimą ir bendradarbiavimą su komandos draugais. Skatinti sportininką džiaugtis ne tik savo, bet ir komandos

draugų pasiekimais, objektyviai ir nepašiepiantys vertinti nesėkmes. Didelį dėmesį skirti rūkymo, energetinių gėrimų, IT priklausomybių prevencijai. Skatinti sportininką įsivertinti savo pasiekimus, reguliariai aptarti su treneriu gebėjimus, pasiektus rezultatus. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

V. MEISTRIŠKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 3	11	12-14	8-11
43 sav. 344/ 473 val.			
TURINYS:			
Bendras fizinis parengimas			114-163
Spec. fizinis parengimas			82-109
Techninis, taktinis parengimas			114-163
Teorinis parengimas			14-16
Varžybinė veikla			16-18
Parengtumo vertinimas			4-4
Viso:			344 - 473 val.

Tikslas – suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai:

- gilinti žinias apie judesių mokymą, technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
- atsižvelgiant į individualias sportininko savybes lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
- puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

Darbo turinys:

- a) Teorinis parengimas:
 - a. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - b. organizmo nuovargis, atsigavimas po pratybų ir varžybų;
 - c. bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas;
 - d. ligų ir traumų prevencija;
 - e. varžybų taisyklės, teisėjavimas varžybose;
- b) Techninis, taktinis parengimas:
 - a. lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas -mokymas:
 - vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvermės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 4 km.;
 - vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
 - žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
 - barjeriniai bėgimai 60 m, 100 m (mergaitėms), 110 m (berniukams), 300 m;
 - kliūtiniai bėgimai 1000 m (mergaitėms), 1500 m (berniukams);
 - sportinis ėjimas 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
 - šuolis į tolį įsibėgėjus;

- trišuolis įsibėgėjus;
 - šuolis į aukštį įsibėgėjus nugarą;
 - šuolio su kartimi technikos pagrindai;
 - kamuoliuko metimas įsibėgėjus;
 - ieties metimas (400 g. mergaitėms, 500g. berniukams) iš nepilno įsibėgėjimo;
 - rutulio (2-3 kg. mergaitėms, 3-4 kg. berniukams) stūmimas su šoksneliu;
 - disko (0,75 kg. mergaitėms, 1 kg. berniukams) metimas su apsisukimu;
 - kūjo metimo pagrindai (3 kg. mergaitėms, 4 kg. berniukams);
 - estafetinis bėgimas: 4x100 m, 4x200 m, 400-300-200-100 ;
- b. taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;
- bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
 - lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
 - tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu;
 - startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
 - taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
 - finalinės pastangos (finišas);
- c) Bendras fizinis parengimas:
- a. greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - b. bendrosios ištvermės lavinimas;
 - c. specialiosios ištvermės lavinimas;
 - d. maksimalios jėgos lavinimas;
 - e. greitumo jėgos lavinimas;
 - f. jėgos ištvermės lavinimas;
 - g. dinaminis-statinis lankstumo lavinimas;
 - h. judesių koordinacijos lavinimas;
 - i. taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
- d) Spec. fizinis parengimas:
- a. mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - b. spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - e. atsipalaidavimo pratimai;
- e) Varžybinė veikla;
- a. Varžybinių veiksmų ugdymas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
 - b. kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;
 - pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;
 - c. pagrindinės varžybos;
 - dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
- f) Parengtumo vertinimas:
- a. rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto,

- apskrities, respublikos);
- b. rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
- c. fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;

Prioritetiniai rengimo metodai : kartojo, lavino, mokėsi, varžėsi, žaidė;

Pedagoginė kontrolė: siekiant išlaikyti sportininko optimalią motyvaciją, drausmę, tikslingą palaikyti glaudžius, draugiškus santykius ne tik su sportininku, bet ir jo tėvais, artimais gimnais, draugais, mokytojais. Stebėti auklėtinio fizinio ir psichologinio nuovargio pasireiškimo požymius, nedelsiant juos šalinti taikant atstatomąsias treniruotes. Didelį dėmesį skirti ligų ir traumų prevencijai, gebėjimui įsivertinti savo galias atliekant sudėtingus techninius ar fizinius atžvilgiu pratimus. Skatinti sportininką nuolat sekti ir įsivertinti savo pasiekimus, aptarti juos su treneriu. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

VI. MEISTRIŠKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 4	10	13-15	9-12
43 sav. 387 / 516 val.			
TURINYS:			
Bendras fizinis parengimas			123-166
Spec. fizinis parengimas			92-129
Techninis, taktinis parengimas			134-175
Teorinis parengimas			16-18
Varžybinė veikla			18-22
Parengtumo vertinimas			4-6
Viso:			387 - 516 val.

Tikslas – suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai:

- skatinti domėtis lengvosios atletikos veikla, raida ir pasiekimais mokyklos, rajono, respublikos mastu, patriotizmo jausmą;
- tobulinti įgytus technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose, fizinio išsivystymo galias, skatinti sportininko savarankiškumą, sąmoningumą ir iniciatyvumą;
- bendromis pastangomis formuoti sportininko specializaciją, kuri atitiktų jo fizinį, techninį ir emocinį pasirengimą;

Darbo turinys:

a) Teorinis parengimas:

- a. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
- b. garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas;
- c. organizmo darbingumo savikontrolė;
- d. varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas, teisėjavimas varžybose;

b) Techninis, taktinis parengimas:

- a. lengvosios atletikos rungties judesių technikos ugdymas -mokymas:
 - vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvermės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 5 km.;
 - vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m

- (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
- žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
- barjeriniai bėgimai 60 m, 100 m (mergaitėms) (12,0-0,762-7,75), 110 m (berniukams) (13,0-0,84-8,25), 300 m (0,762-35,0);
- kliūtiniai bėgimai 1000 m (mergaitėms), 1500 m (berniukams);
- sportinis ėjimas 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
- šuolis į tolį įsibėgėjus;
- trišuolis įsibėgėjus;
- šuolis į aukštį įsibėgėjus nugara;
- šuolio su kartimi technikos pagrindai;
- ieties metimas (400 g. mergaitėms, 500g. berniukams) įsibėgėjus;
- rutulio (3 kg. mergaitėms, 4 kg. berniukams) stūmimas su šoksneliu;
- disko (0,75 kg. mergaitėms, 1 kg. berniukams) metimas su apsisukimu;
- kūjo metimas (3 kg. mergaitėms, 4 kg. berniukams);
- estafetinis bėgimas: 4x100 m, 4x200 m, 400-300-200-100 ;
- b. taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;
 - bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
 - kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
 - pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
 - lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
 - tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu;
 - startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
 - taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
 - finalinės pastangos (finišas);
- c) Bendras fizinis parengimas:
 - a. greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - b. bendrosios ištvermės lavinimas;
 - c. specialiosios ištvermės lavinimas;
 - d. maksimalios jėgos lavinimas;
 - e. greitumo jėgos lavinimas;
 - f. jėgos ištvermės lavinimas;
 - g. dinaminis-statinis lankstumo lavinimas;
 - h. judesių koordinacijos lavinimas;
 - i. taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
- d) Spec. fizinis parengimas:
 - a. mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - b. spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - c. atsipalaidavimo pratimai;
- e) Varžybinė veikla;
 - a. Varžybinių veiksmų ugdymas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
 - b. kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;
 - pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išminktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso

- koregavimas;
- c. pagrindinės varžybos;
 - dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
- f) Parengtumo vertinimas:
 - a. rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos);
 - b. rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
 - c. fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;

Prioritetiniai rengimo metodai : kartojimo, lavinimo, mokymosi, varžymosi, žaidybinis;

Pedagoginė kontrolė: reguliarius ir individualūs pokalbiai su auklėtiniu motyvacijos išlaikymui ir skatinimui. Tikslinga sportininkui leisti pasijusti svarbiu komandos nariu, tartis su juo, vykstant į varžybas, komandos komplektavimo klausimais, dėl rungtių pasirinkimo, prašant pagalbos organizuojant varžybas, padedant jaunesniems treniruoti draugams ir t.t. Skatinti sportininko pasitikėjimo, lyderystės, patriotizmo jausmą. Kontroliuoti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

VII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 1	10	14-16	10-13
43 sav. 430 / 559 val.			
TURINYS:			
Bendras fizinis parengimas			187-263
Spec. fizinis parengimas			117-138
Techninis, taktinis parengimas			78-92
Teorinis parengimas			14-18
Varžybinė veikla			28-42
Parengtumo vertinimas			6-6
Viso:			430 - 559 val.

Tikslas – suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir jų taikymo varžybose taktiką, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai:

- tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
- ugdyti visapusišką asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos vertybes bei jų sąsajas;

Darbo turinys:

- a) Teorinis parengimas:
 - a. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - b. kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose;
 - c. sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumai;
 - d. organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų;
 - e. varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas, teisėjavimas varžybose, savo rezultatų paieška ir analizė.

b) Techninis, taktinis parengimas:

a. lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas:

- vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvermės bėgimas raizyta vietoje (krosas) iki 6-7 km.;
- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m;
- žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
- barjeriniai bėgimai: 60 m, 100 m (merginoms), 110 m (vaikinams), 300 m, 400 m;
- kliūtiniai bėgimai: 1000 m, 2000 m (merginoms), 1500 m, 2000 m (vaikinams);
- sportinis ėjimas: 2000 m, 5000 m (merginoms), 3000 m, 10000 m (vaikinams);
- šuolis į tolį;
- trišuolis;
- šuolis į aukštį;
- šuolis su kartimi;
- ieties metimas (400 g., 500 g merginoms, 500g., 700 g. vaikinams);
- rutulio (3 kg. merginoms, 4-5 kg. vaikinams) stūmimas;
- disko (0,75-1 kg. merginoms, 1-1,5 kg. vaikinams);
- kūjo metimas (3 kg. merginoms, 4-5 kg. vaikinams);
- daugiakovė: 7-kovė merginoms, 8-kovė ir 10- kovė vaikinams;
- estafetiniai bėgimai: 4x100 m, 4x200 m, 400-300-200-100, kroso estafetė;

b. taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
- kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
- taktiniai sprendimai šuoliuose ir metimuose taupant jėgas (bandymų praleidimas);
- pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
- lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu, siekiant laimėjimo, aukšto rezultato;
- startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
- taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
- finalinės pastangos (finišas);

c) Bendras fizinis parengimas:

- a. greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
- b. bendrosios ištvermės lavinimas;
- c. specialiosios ištvermės lavinimas;
- d. maksimalios jėgos lavinimas;
- e. greitumo jėgos lavinimas;
- f. jėgos ištvermės lavinimas;
- g. dinaminis-statinis lankstumo lavinimas;
- h. judesių koordinacijos lavinimas;
- i. taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;

d) Spec. fizinis parengimas:

- a. mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
- b. spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
- c. atsipalaidavimo pratimai;
- e) Varžybinė veikla;
 - a. Varžybinių veiksmų ugdymas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
 - b. kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;
 - pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;
 - c. pagrindinės varžybos;
 - dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
 - vertinti varžybinės veiklos efektyvumą;
- f) Parengtumo vertinimas:
 - a. rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos);
 - b. patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
 - c. patekimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;
 - d. suteiktos MP (meisteriškumo pakopos)
 - e. rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
 - rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5 kontrolinėse varžybose;
 - f. fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;
 - įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko;

Prioritetiniai rengimo metodai : kartojimo, intervalinis, varžybinis;

Pedagoginė kontrolė: nepertraukiamas, atviras ir nuoširdus bendradarbiavimas su sportininku siekiant bendro tikslo. Skatinti sportininką domėtis savo rungties ypatumais ir rezultatų pasiekimais Lietuvos mastu, turėti savo rungties autoritetą. Esant reikalui, padėti sportininkui įveikti psichologinius sunkumus ar įtampą, skatinti jo savarankiškumą, pasitikėjimo savimi jausmą. Aptarti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

VIII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 2	9	15-17	11-15
43 sav. 473 / 645 val.			
TURINYS:			
Bendras fizinis parengimas			188-281
Spec. fizinis parengimas			131-172
Techninis, taktinis parengimas			94-116
Teorinis parengimas			18-24
Varžybinė veikla			36-46
Parengtumo vertinimas			6-6
Viso:			473 - 645 val.

Tikslas – suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir jų taikymo varžybose taktiką, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai:

- taikant optimalius fizinius krūvius realizuoti sportininko organizmo augimo ir brendimo genetines prielaidas;
- tobulinti meistriskumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
- ugdyti visapusišką asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos vertybes bei jų sąsajas;

Darbo turinys:

a) Teorinis parengimas:

- saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
- paros darbo, poilsio, mitybos ritmas;
- fizinės būsenos savistaba;
- bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas;
- varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas, teisėjavimas varžybose, savo rezultatų paieška ir analizė.

b) Techninis, taktinis parengimas:

a. lengvosios atletikos rungties judesių technikos ugdymas:

- vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvermės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 7-8 km.;
- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m;
- žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
- barjeriniai bėgimai: 60 m, 100 m (merginoms), 110 m (vaikinams), 300 m, 400 m;
- kliūtiniai bėgimai: 1000 m, 2000 m (merginoms), 1000 m, 1500 m, 2000 m (vaikinams);
- sportinis ėjimas: 2000 m, 3000 m, 5000 m (merginoms), 3000 m, 5000 m, 10000 m (vaikinams);

- šuolis į tolį;
- trišuolis;
- šuolis į aukštį;
- šuolis su kartimi;
- ieties metimas (400 g., 500 g merginoms, 500g., 700 g. vaikinams);
- rutulio (3 kg. merginoms, 4-5 kg. vaikinams) stūmimas;
- disko (0,75-1 kg. merginoms, 1-1,5 kg. vaikinams);
- kūjo metimas (3 kg. merginoms, 4-5 kg. vaikinams);
- daugiakovė: 7-kovė merginoms, 8-kovė ir 10- kovė vaikinams;
- estafetiniai bėgimai: 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 400-300-200-100, kroso estafetė;

b. taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
- kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
- taktiniai sprendimai šuoliuose ir metimuose taupant jėgas (bandymų praleidimas);
- pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
- lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu, siekiant laimėjimo, aukšto rezultato rezultato;
- startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
- taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
- finalinės pastangos (finišas);
- jėgų racionalus paskirstymas rungtyniaujant daugiakovėje;
- taktinis etapų išdėstymas bėgant estafetinius bėgimus;

c) Bendras fizinis parengimas:

- greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
- bendrosios ištvermės lavinimas;
- specialiosios ištvermės lavinimas;
- maksimalios jėgos lavinimas;
- greitumo jėgos lavinimas;
- jėgos ištvermės lavinimas;
- dinaminis-statinis lankstumo lavinimas;
- judesių koordinacijos lavinimas;
- taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;

d) Spec. fizinis parengimas:

- mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
- spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
- atsipalaidavimo pratimai;

e) Varžybinė veikla;

- Varžybinių veiksmų ugdymas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
- kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;
 - pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių

realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;

c. pagrindinės varžybos;

- dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
- vertinti varžybinės veiklos efektyvumą, užimta vieta;
- patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;

f) Parengtumo vertinimas:

- a. rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos, tarptautinėse);
- b. patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
- c. patekimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;
- d. Suteiktos MP (meistriškumo pakopos);
- e. rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
 - rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5 kontrolinėse varžybose;
- f. fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;
 - įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko;

Prioritetiniai rengimo metodai : kartojimo, individualus, analizavimo, varžybinis;

Pedagoginė kontrolė: Glaudūs santykiai su sportininku, patarimai, pagalba profesinio orientavimo klausimais. Skatinti sportininką domėtis savo rungties ypatumais ir rezultatais Lietuvos bei Pasaulio mastu, turėti savo rungties autoritetą. Padėti auklėtiniui tapti brandžia, išprususia ir atsakinga asmenybe. Aptarti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą, bendrai nuspręsti tolimesnius tobulėjimo žingsnius. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

IX. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 3	9	16-19	12-16
43 sav. 516 / 688 val.			
TURINYS:			
Bendras fizinis parengimas			198-312
Spec. fizinis parengimas			148-174
Techninis, taktinis parengimas			108-120
Teorinis parengimas			20-28
Varžybinė veikla			36-46
Parengtumo vertinimas			6-8
Viso:			516 - 688 val.

Tikslas – suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir jų taikymo varžybose taktiką, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai:

- laiduoti tinkamą psichoemocinę būseną per sporto pratybas, emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

- lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

Darbo turinys:

a) Teorinis parengimas:

- a. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
- b. sportinių traumų prevencija;
- c. psichinio stabilumo ugdymas;
- d. organizmo darbingumo savikontrolė;
- e. varžybų taisyklės, varžybų organizavimo ypatumai, teisėjavimas, savo rezultatų paieška ir analizė.

b) Techninis, taktinis parengimas:

a. lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas :

- vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvermės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 8-10 km.;
- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m;
- žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
- barjeriniai bėgimai: 60 m, 100 m (merginoms), 110 m (vaikinams), 400 m;
- kliūtiniai bėgimai: 2000 m, 3000 m (merginoms, vaikinams);
- sportinis ėjimas: 2000 m, 3000 m, 5000 m (merginoms), 3000 m, 5000 m, 10000 m (vaikinams);
- šuolis į tolį;
- trišuolis;
- šuolis į aukštį;
- šuolis su kartimi;
- ieties metimas (500 g, 600 g merginoms, 700 g, 800 g vaikinams);
- rutulio (3-4 kg merginoms, 5-6 kg vaikinams) stūmimas;
- disko metimas (1 kg. merginoms, 1,5-1,75 kg. vaikinams);
- kūjo metimas (3 -4 kg merginoms, 5-6 kg vaikinams);
- daugiakovė: 7-kovė merginoms, 10- kovė vaikinams;
- estafetiniai bėgimai: 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 400-300-200-100, kroso estafetė;

b. taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
- kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
- taktiniai sprendimai šuoliuose ir metimuose taupant jėgas (bandymų praleidimas);
- pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
- lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu, siekiant laimėjimo, aukšto rezultato;
- startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
- taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
- finalinės pastangos (finišas);
- jėgų racionalus paskirstymas rungtyniaujant daugiakovėje;
- taktinis etapų išdėstymas bėgant estafetinius bėgimus;

- c) Bendras fizinis parengimas:
 - a. greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - b. bendrosios ištvermės lavinimas;
 - c. specialiosios ištvermės lavinimas;
 - d. maksimalios jėgos lavinimas;
 - e. greitumo jėgos lavinimas;
 - f. jėgos ištvermės lavinimas;
 - g. dinaminis-statinis lankstumo lavinimas;
 - h. judesių koordinacijos lavinimas;
 - i. taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
- d) Spec. fizinis parengimas:
 - a. mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - b. spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - c. atsipalaidavimo pratimai;
- e) Varžybinė veikla;
 - a. Varžybinių veiksmų ugdymas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
 - b. kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;
 - pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;
 - c. pagrindinės varžybos;
 - dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
 - vertinti varžybinės veiklos efektyvumą;
- f) Parengtumo vertinimas:
 - a. rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos, tarptautinės);
 - b. pateikimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
 - c. pateikimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;
 - d. suteikimas MP (meistriškumo pakopų);
 - e. rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
 - rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5 kontrolinėse varžybose;
 - f. fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;
 - įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko;

Prioritetiniai rengimo metodai : kartojimo, individualus, analizavimo, varžybinis;

Pedagoginė kontrolė: Svarbu pasidžiaugti sportininko pasiekimais, tačiau ir tuo pačiu stebėti ar sportininkas neišpuiksta, ar pakankamai deda pastangų tolimesniam tobulėjimui. Padėti auklėtiniui susivokti kokioje profesinėje srityje galėtų pritaikyti savo gebėjimus. Aptarti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą, bendrai nuspręsti tolimesnius tobulėjimo žingsnius. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas, traumų prevencija.

X. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 4	8	17 ir vyr.	13-17
43 sav. 559 / 731 val.			
TURINYS:			
Bendras fizinis parengimas			198-312
Spec. fizinis parengimas			148-174
Techninis, taktinis parengimas			108-120
Teorinis parengimas			20-28
Varžybinė veikla			36-46
Parengtumo vertinimas			6-8
Viso:			559 - 731 val.

Tikslas – suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir jų taikymo varžybose taktiką, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai:

- lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes, siekiant rezultato kilimo;
- puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas;

Darbo turinys:

a) Teorinis parengimas:

- a. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
- b. fizinio pasirengimo reikalaujančios profesijos;
- c. sporto studijų galimybės Lietuvoje ir užsienyje.
- d. draudžiami preparatai sporte. Dopingas, jo žala.
- e. varžybų taisyklės, varžybų organizavimo ypatumai, elektronikos veikimo principai, vėjo greičio reikšmė, teisėjavimas, savo ir varžovų rezultatų paieška, analizė.

b) Techninis, taktinis parengimas:

a. lengvosios atletikos rungties judesių technikos ugdymas :

- vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvermės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 9-12 km.;
- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m , 3000 m;
- žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
- barjeriniai bėgimai: 60 m, 100 m (merginoms), 110 m (vaikinams), 400 m;
- kliūtiniai bėgimai: 2000 m, 3000 m (merginoms, vaikinams);
- sportinis ėjimas: 3000 m, 5000 m (merginoms), 5000 m, 10000 m (vaikinams);
- šuolis į tolį;

- trišuolis;
- šuolis į aukštį;
- šuolis su kartimi;
- ieties metimas (500 g, 600 g merginoms, 700 g, 800 g vaikinams);
- rutulio (3-4 kg merginoms, 5-6 kg vaikinams) stūmimas;
- disko metimas (1 kg merginoms, 1,5-1,75 kg. vaikinams);
- kūjo metimas (3 -4 kg merginoms, 5-6 kg vaikinams);
- daugiakovė: 7-kovė merginoms, 10- kovė vaikinams;
- estafetiniai bėgimai: 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m;

b. taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
- kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
- taktiniai sprendimai šuoliuose ir metimuose taupant jėgas (bandymų praleidimas);
- pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
- lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu, siekiant laimėjimo, aukšto rezultato;
- startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
- taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
- finalinės pastangos (finišas);
- jėgų racionalus paskirstymas rungtyniaujant daugiakovėje;
- taktinis etapų išdėstymas bėgant estafetinius bėgimus;

c) Bendras fizinis parengimas:

- greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
- bendrosios ištvermės lavinimas;
- specialiosios ištvermės lavinimas;
- maksimalios jėgos lavinimas;
- greitumo jėgos lavinimas;
- jėgos ištvermės lavinimas;
- dinaminis-statinis lankstumo lavinimas;
- judesių koordinacijos lavinimas;
- taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;

d) Spec. fizinis parengimas:

- mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
- spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
- atsipalaidavimo pratimai;

e) Varžybinė veikla;

- Varžybinių veiksmų ugdymas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
- kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;
 - pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso

- koregavimas;
- c. pagrindinės varžybos;
 - dalyvavimas varžybose, išmokyti ir išlavinti judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
 - vertinti varžybinės veiklos efektyvumą;
- f) Parengtumo vertinimas:
 - a. rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (respublikos, tarptautinėse);
 - b. pateikimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
 - c. pateikimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;
 - d. suteikimas MP (meistriškumo pakopų);
 - e. rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
 - rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5 kontrolinėse varžybose;
 - f. fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;
 - įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko;

Prioritetiniai rengimo metodai : kartojimo, individualus, analizavimo, varžybinis;

Pedagoginė kontrolė: Bendradarbiaujant su sportininku aptarti jo tolimesnės sportinės karjeros galimybes, pagalba pasirenkant kitą trenerį. Skatinti sportininką tęsti sportininko karjerą ir bandyti ją suderinti su jam labiausiai tinkančiomis studijomis. Skatinti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą, bendrai nuspręsti tolimesnius tobulėjimo žingsnius. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas, traumų prevencija.

Programą parengė trenerė – sporto mokytoja

Lina Leikuvienė

