

PATVIRTINTA
Šilutės sporto mokyklos
direktoriaus 2026 m. rugsėjo 2 d.
įsakymu Nr. 1SM-179

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLA STALO TENISO UGDYMO PROGRAMA

Tikslas – ugdyti sportininkų techninius, taktinius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, formuoti sveikos gyvensenos įpročius, saugaus sportavimo kultūrą ir sudaryti sąlygas siekti aukšto sportinio meistriškumo stalo teniso sporto šakoje.

Uždaviniai:

1. Išmokyti pagrindinių stalo teniso technikos veiksmų.
2. Tobulinti žaidimo taktiką ir sprendimų priėmimą.
3. Ugdyti koordinaciją, reakciją, vikrumą, greitumą ir specialųjį ištvermingumą.
4. Formuoti savarankiško treniravimosi įgūdžius.
5. Ugdyti psichologinį atsparumą ir gebėjimą valdyti emocijas.
6. Formuoti sportinės etikos, pagarbos ir sąžiningo žaidimo principus.
7. Supažindinti su antidopingo principais.
8. Skatinti aktyvų dalyvavimą varžybose ir siekti asmeninės pažangos.

Ugdomos kompetencijos:

1. Sportinė kompetencija: taisyklingas techninių veiksmų atlikimas, žaidimo taktikos taikymas, savo žaidimo analizė.
2. Sveikatos kompetencija: traumų prevencijos principų išmanymas, sveikos gyvensenos laikymasis, gebėjimas planuoti darbo ir poilsio režimą.
3. Socialinė kompetencija: bendradarbiavimas komandoje, pagarba varžovams ir teisėjams, sportinės etikos laikymasis.
4. Pažinimo kompetencija: žaidimo taisyklių išmanymas, treniruočių planavimo principų supratimas, gebėjimas vertinti savo pažangą.

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 1	12 mokinių	7-10 metų	3-5 val.
43 sav. / 129/215 val.			
Bendras fizinis parengimas			20/ 40 val.
Spec. fizinis parengimas			15/ 30val.
Techninis taktinis parengimas			70/ 110 val.
Teorinis parengimas			10/ 15 val.
Varžybinė veikla			14/20 val.
Viso:			129/215val.

Tikslas – supažindinti su stalo tenisu, vykdyti gabių vaikų atranką.

Mokymo turinys: raketės ir kamuoliuko valdymas, kūno valdymas, pagrindinių technikos smūgių mokymas.

1. Darbo turinys:

- a) Teorinio rengimo turinį sudaro:
 - a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
 - b) pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės;
 - c) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena ir kt.
- b) Techninio rengimo turinį sudaro:
 - a) raketės laikymas;
 - b) pagrindinė stovėseną (parengties padėtys), judėjimas prie stalo;
 - c) žaidimai raketė ir kamuoliuku - “žongliravimas“, judrieji žaidimai, žaidimai prie stalo;
 - d) pagrindinių smūgių technikos mokymas (kairinių ir dešiniųjų stumiamųjų, kontrsmūgių, pjaunamųjų smūgių), gambiausius vaikus galima mokyti baigiamųjų smūgių.
 - e) padavimai (paprasčiausi be sukimo iš kairės ir iš dešinės).
- c) Taktinio rengimo turinį sudaro:
 - a) dešiniųjų ir kairinių technikos smūgių deriniai įstrižom ir tiesiom linijom, „trikampis“;
 - b) padavimų priėmimas.
- d) Fizinio rengimo turinį sudaro:
 - a) pramankštos pratimai;
 - b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai;
 - c) smūgių imitacijos prie stalo pratimai;
 - d) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
- e) Psichologinis rengimas:
 - a) mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo.

3. Savaitės ciklo rungtinių skaičius – mokomasis žaidimas:

- a) rungtyniaujant tarpusavyje (skaičiuojant taškus),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų kontrolės varžybos,
- c) fizinio rengimo varžybos ar testavimas,
- d) kompleksinės -fizinio rengimo ir atskiros veiksmo varžybos ir pan.

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji žaidimai su nugalėtojų nustatymu, žaidimai su raketė ir kamuoliuku prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus.

Šio amžiaus vaikams tikslingiausia lavinti greičio ir koordinacinius gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 2	12 mokinių	8-11 metų	4-6 val.
43 sav. / 172/258 val.			
Bendras fizinis parengimas			40/ 50 val.
Spec. fizinis parengimas			20/ 35val.
Techninis taktinis parengimas			80/ 120 val.
Teorinis parengimas			10/ 20 val.
Varžybinė veikla			22/33 val.
Viso:			172/258val.

Tikslas – gilinti stalo teniso kaip sporto šakos pažinimą, vykdyti gabių vaikų atranką.

Mokymo turinys: judėjimo prie stalo ir kūno valdymas, pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas, jų panaudojimas žaidime.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- istorinės žinios - stalo teniso žaidimo raidos svarbiausi aspektai;
- pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena ir kt.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- pagrindinė, dešininė, kairinė stovėsenos, judėjimas prie stalo;
- žaidimai su rakete ir kamuoliuku, judrieji žaidimai, žaidimai prie stalo;
- pagrindinių smūgių technikos mokymas (kairinių ir dešinių kontrsmūgių, pjaunamųjų smūgių), gambiausius vaikus galima mokyti baigiamųjų smūgių, topsinų ir jų blokavimo;
- padavimai (viršutinio ir apatinio sukimo iš kairės ir iš dešinės), įsisavinusius galima mokyti šoninio sukimo padavimų.

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- dešinių ir kairinių technikos smūgių sklaida, „trikampis“, „aštuoniukė“;
- padavimų priėmimas;
- taktiniai taško žaidimo modeliai.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- pramankštos pratimai;
- fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai;
- smūgių imitacijos prie stalo pratimai;
- tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

- 1.5. Psichologinis rengimas:
- mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį žaidžiant tašką;
 - mokyti siekti pergalės, mokėti pralaimėti, pasikliauti treneriu.
- Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.
 - Savaitės ciklo rungtinių skaičius – vienos varžybos:
 - rungtyniaujant tarpusavyje (skaičiuojant taškus),
 - atskyrų veiksmų atlikimo kontrolės varžybos,
 - fizinio rengimo varžybos ar testavimas.
 - Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.
- Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji ir sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokytojų žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus.
- Šio amžiaus vaikams tikslingiausia lavinti greičio ir koordinacinius gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas.

III. MEISTRIŠKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 1	12 mokinių	9-12 metų	6-8 val.
43 sav. / 258/344 val.			
Bendras fizinis parengimas			50/77 val.
Spec. fizinis parengimas			40/60val.
Techninis taktinis parengimas			115 /150val.
Teorinis parengimas			20/27 val.
Varžybinė veikla			33/50 val.
Viso:			258/344

Tikslas – formuoti technikos pagrindus, numatyti individualias žaidėjo dominantes.

1. Darbo turinys:

1.1 Teorinio rengimo turinį sudaro:

- saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- istorinės žinios - žymiausi pasaulio ir Lietuvos stalo tenisininkai ir jų pasiekimai;
- pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos žinios: fizinis krūvis ir poilsis, sportininko higiena ir kt.

1.2 Techninio rengimo turinį sudaro:

- pagrindinių smūgių technikos mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešiniųjų kontrsmūgių, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topsinių ir jų blokavimo);
- judėjimo prie stalo tobulinimas;
- padavimai (viršutinio, apatinio ir šoninio sukimo iš kairės ir iš dešinės).

- 1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:
- kamuoliuko sklaida išnaudojant visas stalo zonas,
 - atakos parengimas ir kontrataka;
 - padavimų priėmimas;
 - žaidimo taktinių schemų plėtra.
- 1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:
- pramankštos pratimai, judrieji ir sporto žaidimai;
 - fizinių ypatybių lavinimo pratimai, ypač judesių tempo ir koordinacijos, vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
 - smūgių imitacijos judant prie stalo;
 - tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
1. 5. Psichologinio rengimo turinys:
- išmokti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant varžybose;
 - rungtyniaujant mokytis keisti ritmą, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais...
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.
3. Parengtumo lygio įvertinimas:
- pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (miesto, Respublikos);
 - kontrolinės varžybos;
 - fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per pratybas ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.
- Šiuo amžiaus tarpsnio vaikus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant mokymo procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti koki pratimą kiek kartu ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame, būtinas galutinis įvertinimas.

Ypatingą dėmesį skirti greičio, vikrumo, lankstumo ir koordinacinių gebėjimų lavinimui.

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 2	10 mokinių	10-13 metų	7-9 val.

43 sav. / 301/387 val.

Bendras fizinis parengimas	67/75 val.
Spec. fizinis parengimas	60/65val.
Techninis taktinis parengimas	100/150val.
Teorinis parengimas	27/35 val.
Varžybinė veikla	47/62 val.
Viso:	301/387 val.

Tikslas – tobulinti technikos veiksmus, padėti žaidėjui formuoti individualų žaidimo stilių.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- b) žymiausių pasaulio ir Lietuvos stalo tenisininkų žaidimo analizė;
- c) pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- d) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos žinios: pulsometrija, fizinis krūvis ir atsistatymas ir kt.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) pagrindinių smūgių technikos mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrsmūgių, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų ir jų blokavimo bei persukimo, užmetimų);
- b) judėjimo prie stalo tobulinimas;
- c) sudėtingų viršutinio, apatinio ir šoninių sukimų padavimų mokymas ir tobulinimas.

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- a) kamuoliuko sklaida, įvairios trajektorijos technikos smūgių atlikimas;
- b) atakos parengimas ir kontrataka;
- c) aktyvus padavimų priėmimas;
- d) žaidimo taktinių schemų plėtra.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai, judėjimą lavinantys pratimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo pratimai, ypač judesių tempo ir koordinacijos, vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- c) smūgių imitacijos judant prie stalo;
- d) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinio rengimo turinys:

- a) išmokti optimaliai pasiruošti varžyboms, įvertinti varžovus;
- b) rungtyniaujant mokytis parinkti žaidimo taktiką, apsižvelgiant į varžovo žaidimo stilių ir stipriąsias puses.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (miesto, Respublikos);
- b) kontrolinės ir atrankinės varžybos;
- c) fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

5. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per pratybas ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant mokymo procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti koki pratimą kiek kartu ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame, būtinas galutinis įvertinimas.

Ypatingą dėmesį skirti greičio, vikrumo, lankstumo ir koordinacinių gebėjimų lavinimui

V. MEISTRIŠKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 3	10 mokinių	11-14 metų	8-10 val.
43 sav. / 344/430 val.			

Bendras fizinis parengimas	77/85 val.
Spec. fizinis parengimas	65/70val.
Techninis taktinis parengimas	120/160val.
Teorinis parengimas	32/40 val.
Varžybinė veikla	50/75 val.
Viso:	344/430val.

Tikslas – ugdyti gebėjimus, formuoti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:

1.1 Teorinio rengimo turinys:

- a) saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklės;
- b) geriausių pasaulio ir Lietuvos stalo tenisininkų žaidimo analizė;
- c) teisėjavimo pagrindai;
- d) fizinio krūvio poveikis augančiam organizmui, sportininko elgesys...

1.2 Techninio rengimo turinys:

- a) pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrasmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas);
- b) kitų smūgių mokymas - „žvakė“ ir jos mušimas;
- c) sudėtingi kombinuoto sukimo padavimai iš kairės ir iš dešinės.

1.3 Taktinio rengimo turinys:

- a) technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus;
- b) aktyvus padavimų priėmimas;
- c) rungtyniavimo įgūdžių treniruočių sąlygomis formavimas;
- d) individualaus žaidimo stiliaus formavimas.

1.4 Fizinio rengimo turinys:

- a) pramankštos pratimai, smūgių imitacijos judant prie stalo;
- b) funkcinis ir atletinis žaidėjų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greitumo ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- c) kiti sporto žaidimai.

1.5 Psichologinio rengimo turinys:

- a) mokyti žaidimo psichologijos;
- b) mokyti numatyti taktika.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, žaidybinis, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) rezultatyvumas Šilutės r. ir Lietuvos vaikų varžybose;
 - b) LSTA reitingas;
 - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.
- 11-14 metų amžiaus vaikams ženkliai kinta kūno svorio ir ūgio rodikliai, susiaurėja kraujagyslės, mergaitėms pasireiškia lytinio brendimo požymiai. Todėl vaikai greičiau pavargsta, sunkiau atlieka sudėtingus koordinacijos ir greičio reikalaujančius pratimus, jiems dažnai pasireiškia nervinė įtampa, irzlumas. Organizuojant užsiėmimus rekomenduotina darbą planuoti individualiai, - tai skatintų formuoti jaunojo sportininko žaidimo stilių, parinkti tinkamą fizinę krūvį.

VI. MEISTRIŠKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 4	9 mokiniai	12-15 metų	9-11 val.
43 sav. / 387/473 val.			

Bendras fizinis parengimas	87/95 val.
Spec. fizinis parengimas	75/90val.
Techninis taktinis parengimas	140/163val.
Teorinis parengimas	30/45 val.
Varžybinė veikla	55/80 val.
Viso:	387/473 val.

Tikslas – ugdyti bendruosius ir specialius stalo tenisininkų gebėjimus, formuoti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:

1.1 Teorinio rengimo turinys:

- a) saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklės;
- b) pasiruošimas varžyboms, elgesys varžybų metu.

1.2 Techninio rengimo turinys:

- a) pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrsmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas); b) sudėtingi kombinuoto sukimo padavimų tobulinimas.

1.3 Taktinio rengimo turinys:

- a) technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus;
- b) aktyvus padavimų priėmimas;
- c) rungtyniavimo įgūdžių formavimas.

1.4 Fizinio rengimo turinys:

- a) funkcinis ir atletinis žaidėjų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greitumo ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai; b) kiti sporto žaidimai.
 - 1.5 Psichologinio rengimo turinys:
 - a) mokytis žaidimo psichologijos;
 - b) valios savybių ugdymas.
 2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, žaidybinis, varžybų.
 3. Parengtumo lygio įvertinimas:
 - a) rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus;
 - b) LSTA reitingas;
 - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
 4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratimus ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.
- Organizuojant užsiėmimus rekomenduotina darbą planuoti individualiai. Tai skatintų formuoti jaunojo sportininko žaidimo stilių, parinkti tinkamą fizinę krūvį.

VII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 1	8 mokiniai	13-16 metų	11-13 val.
43 sav. / 473/559 val.			

Bendras fizinis parengimas	95/114 val.
Spec. fizinis parengimas	90/95val.
Techninis taktinis parengimas	163/190val.
Teorinis parengimas	45/55 val.
Varžybinė veikla	80/105 val.
Viso:	473/559 val.

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius stalo tenisininkų gebėjimus, ugdyti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:
 - 1.1. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
 - 1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
 - 1.3. Fizinio rengimo turinys:
 - a) funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą; b) kiti sporto žaidimai.
 - 1.4. Psichologinio rengimo turinys:
 - a) mokytis žaidimo psichologijos;

- b) valios savybių ugdymas.
- 2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, žaidybinis, varžybų.
- 3. Parengtumo lygio įvertinimas:
 - a) rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus;
 - b) LSTA reitingas;
 - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
- 4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

VIII. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 2	8 mokiniai	14-17 metų	12-14 val.
43 sav. / 516/602 val.			

Bendras fizinis parengimas	100/110 val.
Spec. fizinis parengimas	95/105val.
Techninis taktinis parengimas	163/190val.
Teorinis parengimas	45/55 val.
Varžybinė veikla	113/142 val.
Viso:	516/602 val.

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius stalo tenisininkų gebėjimus, tobulinti individualų žaidėjo stilių.

- 1. Darbo turinys:
 - 1.1. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
 - 1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
 - 1.3. Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius.
 - 1.4. Psichologinis pasirengimas treniruotėms ir varžyboms.
- 2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, žaidybinis, varžybų.
- 3. Parengtumo lygio įvertinimas:
 - a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
 - b) LSTA reitingas;
 - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
- 4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. 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	7 mokiniai	15-18 metų	14-16 val.
43 sav. / 602/688 val.			
Bendras fizinis parengimas			110/120 val.
Spec. fizinis parengimas			105/118val.
Techninis taktinis parengimas			190/200val.
Teorinis parengimas			55/70 val.
Varžybinė veikla			142/180 val.
Viso:			602/688val.

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius stalo tenisininkų gebėjimus, tobulinti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:

1.1 Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.

1.2.Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam individualaus žaidimo stiliaus techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų galingumo ir greitumo gerinimui. 1.3.Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius.

1.4. Teigiamos psichologinės nuostatos formavimas didelėms sportiniams krūviams treniruočių ir varžybų metu.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;

b) LSTA reitingas;

c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.

4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

X. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 4	6 mokiniai	17 metų ir vyresni	14-16 val.
48 sav. / 1344 val.			

Bendras fizinis parengimas	110/120 val.
Spec. fizinis parengimas	105/118val.
Techninis taktinis parengimas	190/200val.
Teorinis parengimas	55/70 val.
Varžybinė veikla	142/180 val.
Viso:	602/688val.

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius stalo tenisininkų gebėjimus, tobulinti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:

1.1 Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.

1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam individualaus žaidimo stiliaus techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų galingumo ir greitumo gerinimui.

1.3. Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius. Fizinis krūvis siekiant 165-180 tv/min.

1.4. Teigiamos psichologinės nuostatos didelėms sportiniams krūviams formavimas.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;

b) LSTA ir ITTF reitingas;

c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.

4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratimus ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

