

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

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS SUNKIOSIOS ATLETIKOS UGDYMO PROGRAMA

Tikslas - ugdyti sportininkų sunkiosios atletikos techninius, fizinius, taktinius ir psichologinius gebėjimus, formuoti sveikos gyvensenos įpročius, saugaus sportavimo kultūrą bei sudaryti sąlygas siekti aukštesnio sportinio meistriškumo.

Uždaviniai:

1. Mokyti saugaus darbo su svarmenimis ir štanga principų.
2. Formuoti taisyklingus rovimą ir stūmimo technikos pagrindus.
3. Ugdyti bendrąsias ir specialiąsias fizines ypatybes: jėgą, greitumą, koordinaciją, lankstumą, ištvermę.
4. Ugdyti savarankiško treniravimosi įgūdžius.
5. Formuoti sportininkų atsakomybę už savo sveikatą.
6. Ugdyti psichologinį atsparumą ir pasitikėjimą savimi.
7. Supažindinti su antidopingo principais.
8. Skatinti dalyvavimą varžybose ir sporto renginiuose.

Ugdomos kompetencijos:

1. Sportinė kompetencija: rovimą technika, stūmimo technika, pagalbinių pratimų atlikimas.
2. Sveikatos kompetencija: taisyklinga laikysena, traumų prevencija, mitybos pagrindai, poilsio režimas.
3. Socialinė kompetencija: bendradarbiavimas, pagarba varžovui, atsakomybė.
4. Pažinimo kompetencija: sporto šakos taisyklių išmanymas, treniruočių planavimo pagrindai, savianalizė.

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R.- 1	10	10-15	3-5

43 sav.	129-215 val.
---------	--------------

Klasikinio rovimą stūmimo techninis parengimas	66/106
Spec. Fizinis parengimas	19/33
Bendras fizinis parengimas	32/54
Teorinis parengimas	6/11
Varžybinė veikla, taktinis parengimas	6/11
Viso:	129/215

Darbo turinys

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- Sunkiosios atletikos sporto taisyklės;
- Žmogaus sveikata ir asmeninė higiena.

1.2. Klasikinio rovimio, klasikinio stūmimo, techninio parengimo turinį sudaro:

- Pagrindinė stovėsena (nugaros ir kojų padėtys);
- Rovimas iš įvairių padėčių;
- Stūmimas iš įvairių padėčių;
- Rovimo, stūmimo imitacija.

1.3. Specialaus fizinio parengimo trūkinį sudaro:

- Pratimai su svoriais ugdantys (vystantys) didžiuosius raumenis (nugarą, kojas, pilvo presą);
- Pratimai su svoriais vystantys mažuosius raumenis (pečių juostą, rankų ir kt.).

1.4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- Pratimai vystantys jėgos greitį;
- Pratimai vystantis (ugdantys) ištvermę;
- Pratimai ugdantys lankstumą;
- Pratimai ugdantys vikrumą ir koordinaciją.

1.5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:

- Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
- Suprasti sunkiosios atletikos varžybų esmę ir dalyvio taktiką;
- Valios svarbą įveikiant svorius.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo.

3. Pedagoginė kontrolė: sistemingas sveikatos tvirtinimo, savijautos, elgsenos, fizinių ypatybių, pratimų atlikimo tobulėjimo dinamikos stebėseną.

Pirmųjų mokymo metų laikotarpiu taikytinos laipsniškumo principas: pradedama nuo lengvai įveikiamų svorių, lengvų ir vidutinių apimčių treniruočių, o varžybos yra mokomojo – kontrolinio pobūdžio.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. -2	10	11-15	6-8

43 sav.	258-344 val.
---------	--------------

Klasikinio rovimio stūmimo techninis parengimas	115/154
Spec. Fizinis parengimas	65/86
Bendras fizinis parengimas	52/69
Teorinis parengimas	13/17
Varžybinė veikla, taktinis parengimas	13/18
Viso:	258/344

Tikslas – gilinti supratimą apie sunkiąją atletiką, vykdyti gabių vaikų atranką, stiprinti sveikatą.

Mokymo turinys: kūno valdymas, štangos valdymas, rovimas ir stūmimo mokymas.

1. Darbo turinys

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- Sunkiosios atletikos sporto taisyklės;
- Žmogaus sveikata ir asmeninė higiena (dienos režimas, sportininko higiena, maitinimosi ypatumai ir kt.).

1.2. Klasikinio rovimas, klasikinio stūmimo, techninio parengimo turinį sudaro:

- Pagrindinė stovėseną (nugaros ir kojų padėtys);
- Rovimo ir stūmimo imitacijos;
- Stūmimas iš įvairių padėčių;
- Rovimo, stūmimo imitacija.

1.3. Specialaus fizinio parengimo trūkinį sudaro:

- Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- Stūmimo traukos iš įvairių padėčių;
- Pritūpimai (štanga ant nugaros, krūtinės ir t.t.);
- Spaudimai iš įvairių padėčių.

1.4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms;
- Jėgos – greičio pratimai (šuoliai, trumpų nuotolių bėgimai, mėtymai ir t.t.);
- Spec. Ištvermės pratimai ištvermės ugdymui;
- Pratimai ugdantys lankstumą, vikrumą ir koordinaciją.

1.5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:

- Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
- Varžybų taisyklių ir taktinių sprendimų įsisavinimą;
- Valios svarbą įveikiant svorius.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus.

3. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo technikos tobulėjimo dinamikos, sveikatos ir savijautos stebėjimas. Antraisiais metais įvertinama samprata apie sunkiaatlečio treniruotes. Užduotys sudėtingėja, tačiau išlieka dar sąlyginai paprastos ir įvykdomos, 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	9	11-14	8-10

43 sav.	344-430 val.
---------	--------------

Klasikinio rovimas ir stūmimo techninis rengimas (varžybinių pratimų)	154/170
Spec. Fizinis parengimas	86/130
Bendras fizinis parengimas	69/86
Teorinis parengimas	17/22
Varžybos	18/22
Viso:	344/430

Tikslas – tobulinti rovimas ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, adaptuoti prie augančių treniruočių krūvių.

1. Darbo turinys

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- Sunkiosios atletikos taisyklės;
- Žmogaus asmeninė higiena ir sveikata (dienos režimas, sportininko higiena).

1.2. Rovingo ir stūmimo techninio rengimo turinį sudaro:

1.2.1. Rovingas iš įvairių padėčių:

- Rovingas pusiau patūpus;
- Rovingas kombinuotas;
- Rovingas nuo paaugštinimų;
- Rovingas, štanga žemiau kelių;
- Rovingas, štanga aukščiau kelių.

1.2.2. Stūmimas iš įvairių padėčių:

- Štangos kėlimas ant krūtinės;
- Kėlimas į padėtį pusiau patūpus;
- Kėlimas nuo paaugštinimų;
- Kėlimas su traukomis;
- Stūmimas nuo stovų;
- Stūmimo švungas.

1.3. Specialaus fizinio parengimo turinį sudaro:

1.3.1. Rovingo traukos iš įvairių padėčių:

- Rovingo trauka nuo pakilos;
- Rovingo trauka su pauzėmis;
- Rovingo trauka nuo paaugštinimų;
- Rovingo trauka kombinuota.

1.3.2. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių:

- Stūmimo trauka nuo pakilos;
- Stūmimo trauka su pauzėmis;
- Stūmimo trauka nuo paaugštinimų;
- Stūmimo trauka kombinuota;

1.3.3. Pritūpimai su štanga įvairiais būdais:

- Pritūpimai, štanga ant pečių;
- Pritūpimai, štanga ant krūtinės;
- Pritūpimai „žirklėmis“;
- Pusiau pritūpimai.

1.3.4. Spaudimai įvairiais būdais, padėtimis:

- Spaudimai stovint;
- Spaudimai gulint;
- Spaudimai kampu;
- Spaudimai kitais būdais.

1.4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- Trumpų nuotolių bėgimai;
- Įvairūs šuoliai su svoriais ir be;
- Ilgų nuotolių bėgimai;
- Metimai (rutulys, diskai, kiti svoriai);
- Gimnastikos ir akrobatikos pratimai.
- Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms;

1.5. Dalyvavimas varžybose:

- Ugdo ir vysto sportininko psichologinį parengimą (mokėjimas susikaupti, dėmesio sutelkimas)

- Ugdo valios svarbą įveikiant svorius;
- Išmoko varžybinės taktikos.

Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus.

Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos tobulėjimo dinamikos, sveikatos ir savijautos, individualių pratimų ir krūvių pritaikymas personaliai.

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU - 2	9	12-15	9-11

43 sav.	387-473 val.
---------	--------------

Klasikinio rovimos ir stūmimo techninis rengimas (varžybinių pratimų)	155/190
Spec. Fizinis parengimas	115/142
Bendras fizinis parengimas	77/95
Teorinis parengimas	20/23
Varžybos	20/23
Viso:	387/473

Tikslas – tobulinti rovimos ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, adaptuotis prie augančių treniruočių krūvių, siekti rezultatą.

1. Darbo turinys

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- Saugaus elgesio varžybose ir kelionėse taisyklės;
- Žmogaus asmeninė higiena ir sveikata;
- Sportininko maitinimosi ypatumai;
- Treniruočių ir varžybų analizė.

1.2. Rovimo ir stūmimo techninio rengimo turinį sudaro:

1.2.1. Rovimas iš įvairių padėčių:

- Rovimas pusiau patūpus;
- Rovimas kombinuotas;
- Rovimas nuo paaukštinimų;
- Rovimas, štanga žemiau kelių;
- Rovimas, štanga aukščiau kelių.

1.2.2. Stūmimas iš įvairių padėčių:

- Štangos kėlimas ant krūtinės;
- Kėlimas į padėtį pusiau patūpus;
- Kėlimas nuo paaukštinimų;
- Kėlimas su traukomis;
- Stūmimas nuo stovų;
- Stūmimo švungas.

1.3. Specialaus fizinio parengimo turinį sudaro:

1.3.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių:

- Rovimo trauka nuo pakilos;

- Rovimo trauka su pauzėmis;
- Rovimo trauka nuo paaukštinimų;
- Rovimo trauka kombinuota.

1.3.2. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių:

- Stūmimo trauka nuo pakilos;
- Stūmimo trauka su pauzėmis;
- Stūmimo trauka nuo paaukštinimų;
- Stūmimo trauka kombinuota;

1.3.3. Pritūpimai su štanga įvairiais būdais:

- Pritūpimai, štanga ant pečių;
- Pritūpimai, štanga ant krūtinės;
- Pritūpimai „žirklėmis“;
- Pusiau pritūpimai.

1.3.4. Spaudimai įvairiais būdais, padėtimis:

- Spaudimai stovint;
- Spaudimai gulint;
- Spaudimai kampu;
- Spaudimai kitais būdais.

1.4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- Trumpų nuotolių bėgimai;
- Įvairūs šuoliai su svoriais ir be;
- Ilgų nuotolių bėgimai;
- Metimai (rutulys, diskai, kiti svoriai).

1.5. Dalyvavimas varžybose:

- Ugdo ir vysto sportininko psichologinį parengimą (mokėjimas susikaupti, dėmesio sutelkimas)

- Ugdo valios svarbą įveikiant svorius;
- Išmoko varžybinės taktikos.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartotinis, individualus, varžybų.

2. Parengtumo lygio įvertinimas:

2.1. Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (rajono, Respublikos);

2.2. Kontrolinės varžybos;

2.3. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

3. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos tobulėjimo, sveikatos ir savijautos, individualių pratimų ir krūvių pritaikymas personaliai.

V. MEISTRIŠKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU - 3	8	13-16	10-12

43 sav.	430-516 val.
----------------	---------------------

Klasikinio rovimos ir stūmimo techninis rengimas (varžybinių pratimų)	170/206
Spec. Fizinis parengimas	130/154
Bendras fizinis parengimas	86/103
Teorinis parengimas	21/26
56Varžybos	22/27
Viso:	430/516

Tikslas – tobulinti rovimos ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, adaptuotis prie augančių treniruočių krūvių, siekti numatytų rezultatų treniruotėse ir varžybose.

1. Darbo turinys

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- Saugaus elgesio varžybose ir kelionėse taisyklės;
- Žmogaus asmeninė higiena ir sveikata;
- Sportininko maitinimosi ypatumai;
- Geriausių Lietuvos sunkiaatlečių technikos ir treniruočių aptarimai;
- Asmeninės treniruotės ir dalyvavimo varžybose analizė.

1.2. Rovimo ir stūmimo techninio rengimo turinį sudaro:

1.2.1. Rovimas iš įvairių padėčių:

- Rovimas pusiau patūpus;
- Rovimas kombinuotas;
- Rovimas nuo paaukštinimų;
- Rovimas, štanga žemiau kelių;
- Rovimas, štanga aukščiau kelių.

1.2.2. Stūmimas iš įvairių padėčių:

- Štangos kėlimas ant krūtinės;
- Kėlimas į padėtį pusiau patūpus;
- Kėlimas nuo paaukštinimų;
- Kėlimas su traukomis;
- Stūmimas nuo stovų;
- Stūmimo švungas.

1.3. Specialaus fizinio parengimo turinį sudaro:

1.3.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių:

- Rovimo trauka nuo pakilos;
- Rovimo trauka su pauzėmis;
- Rovimo trauka nuo paaukštinimų;
- Rovimo trauka kombinuota.

1.3.2. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių:

- Stūmimo trauka nuo pakilos;

- Stūmimo trauka su pauzėmis;
- Stūmimo trauka nuo paaugštinimų;
- Stūmimo trauka kombinuota;

1.3.3. Pritūpimai su štanga įvairiais būdais:

- Pritūpimai, štanga ant pečių;
- Pritūpimai, štanga ant krūtinės;
- Pritūpimai „žirklėmis“;
- Pusiau pritūpimai.

1.3.4. Spaudimai įvairiais būdais, padėtimis:

- Spaudimai stovint;
- Spaudimai gulint;
- Spaudimai kampu;
- Spaudimai kitais būdais.

1.4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- Trumpų nuotolių bėgimai;
- Įvairūs šuoliai su svoriais ir be;
- Ilgų nuotolių bėgimai;
- Metimai (rutulys, diskai, kiti svoriai).

1.5. Dalyvavimas varžybose:

- Ugdo ir vysto sportininko psichologinį parengimą (mokėjimas susikaupti, dėmesio sutelkimas)

- Ugdo valios svarbą įveikiant svorius;
- Tobulinama varžybinė taktika (patirtis);
- Varžybų analizė (savo ir varžovų).

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartotinis, individualus, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

3.1. Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (rajono, Respublikos);

3.2. Kontrolinės varžybos;

3.3. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, savijautos, elgsenos, mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

VI. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU - 4	8	14-17	11-13

43 sav.	473- 559 val.
---------	---------------

Klasikinio rovimos ir stūmimo techninis rengimas (varžybinių pratimų)	190/224
Spec. Fizinis parengimas	142/167
Bendras fizinis parengimas	95/112
Teorinis parengimas	23/28
56Varžybos	23/28
Viso:	473/559

Tikslas – tobulinti rovimos ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, adaptuotis prie augančių treniruočių krūvių, siekti numatytų rezultatų treniruotėse ir varžybose.

1. Darbo turinys

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- Saugaus elgesio varžybose ir kelionėse taisyklės;
- Žmogaus asmeninė higiena ir sveikata;
- Sportininko maitinimosi ypatumai;
- Geriausių Lietuvos sunkiaatlečių technikos ir treniruočių aptarimai;
- Asmeninės treniruotės ir dalyvavimo varžybose analizė.

1.2. Rovimo ir stūmimo techninio rengimo turinį sudaro:

1.2.1. Rovimas iš įvairių padėčių:

- Rovimas pusiau patūpus;
- Rovimas kombinuotas;
- Rovimas nuo paaukštinimų;
- Rovimas, štanga žemiau kelių;
- Rovimas, štanga aukščiau kelių.

1.2.2. Stūmimas iš įvairių padėčių:

- Štangos kėlimas ant krūtinės;
- Kėlimas į padėtį pusiau patūpus;
- Kėlimas nuo paaukštinimų;
- Kėlimas su traukomis;
- Stūmimas nuo stovų;
- Stūmimo švungas.

1.3. Specialaus fizinio parengimo turinį sudaro:

1.3.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių:

- Rovimo trauka nuo pakilos;
- Rovimo trauka su pauzėmis;
- Rovimo trauka nuo paaukštinimų;
- Rovimo trauka kombinuota.

1.3.2. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių:

- Stūmimo trauka nuo pakilos;
- Stūmimo trauka su pauzėmis;
- Stūmimo trauka nuo paaukštinimų;
- Stūmimo trauka kombinuota;

1.3.3. Pritūpimai su štanga įvairiais būdais:

- Pritūpimai, štanga ant pečių;
- Pritūpimai, štanga ant krūtinės;
- Pritūpimai „žirklėmis“;
- Pusiau pritūpimai.

1.3.4. Spaudimai įvairiais būdais, padėtimis:

- Spaudimai stovint;
- Spaudimai gulint;
- Spaudimai kampu;
- Spaudimai kitais būdais.

1.4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- Trumpų nuotolių bėgimai;
- Įvairūs šuoliai su svoriais ir be;
- Ilgų nuotolių bėgimai;
- Metimai (rutulys, diskai, kiti svoriai).

1.5. Dalyvavimas varžybose:

- Ugdo ir vysto sportininko psichologinį parengimą (mokėjimas susikaupti, dėmesio sutelkimas)

- Ugdo valios svarbą įveikiant svorius;
- Tobulinama varžybinė taktika (patirtis);
- Varžybų analizė (savo ir varžovų).

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartotinis, individualus, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

3.1. Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (rajono, Respublikos);

3.2. Kontrolinės varžybos;

3.3. Fizinio rengimo kontroliniai (testai).

Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokimo, savijautos, elgsenos, mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

VII. MEISTRIŠKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU - 5	7	15-18	12-14

43 sav.	516- 602 val.
---------	---------------

Klasikinio rovimio ir stūmimo techninis rengimas (varžybinių pratimų)	206/245
Spec. Fizinis parengimas	154/177
Bendras fizinis parengimas	103/120
Teorinis parengimas	26/30
Varžybos	27/30
Viso:	516/602

Tikslas – tobulinti rovimą ir stūmimą atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, adaptuotis prie augančių treniruočių krūvių, siekti numatytų rezultatų treniruotėse ir varžybose.

1. Darbo turinys

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- Saugaus elgesio varžybose ir kelionėse taisyklės;
- Žmogaus asmeninė higiena ir sveikata;
- Sportininko maitinimosi ypatumai;
- Geriausių Lietuvos sunkiaatlečių technikos ir treniruočių aptarimai;
- Asmeninės treniruotės ir dalyvavimo varžybose analizė.

1.2. Rovimo ir stūmimo techninio rengimo turinį sudaro:

1.2.1. Rovimas iš įvairių padėčių:

- Rovimas pusiau patūpus;
- Rovimas kombinuotas;
- Rovimas nuo paaukštinimų;
- Rovimas, štanga žemiau kelių;
- Rovimas, štanga aukščiau kelių.

1.2.2. Stūmimas iš įvairių padėčių:

- Štangos kėlimas ant krūtinės;
- Kėlimas į padėtį pusiau patūpus;
- Kėlimas nuo paaukštinimų;
- Kėlimas su traukomis;
- Stūmimas nuo stovų;
- Stūmimo švungas.

1.3. Specialaus fizinio parengimo turinį sudaro:

1.3.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių:

- Rovimo trauka nuo pakilos;
- Rovimo trauka su pauzėmis;
- Rovimo trauka nuo paaukštinimų;
- Rovimo trauka kombinuota.

1.3.2. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių:

- Stūmimo trauka nuo pakilos;
- Stūmimo trauka su pauzėmis;
- Stūmimo trauka nuo paaukštinimų;
- Stūmimo trauka kombinuota;

1.3.3. Pritūpimai su štanga įvairiais būdais:

- Pritūpimai, štanga ant pečių;
- Pritūpimai, štanga ant krūtinės;
- Pritūpimai „žirklėmis“;
- Pusiau pritūpimai.

1.3.4. Spaudimai įvairiais būdais, padėtimis:

- Spaudimai stovint;
- Spaudimai gulint;
- Spaudimai kampu;
- Spaudimai kitais būdais.

1.4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- Trumpų nuotolių bėgimai;
- Įvairūs šuoliai su svoriais ir be;

- Ilgų nuotolių bėgimai;
 - Metimai (rutulys, diskai, kiti svoriai).
- 1.5. Dalyvavimas varžybose:
- Ugdo ir vysto sportininko psichologinį parengimą (mokėjimas susikaupti, dėmesio sutelkimas)
 - Ugdo valios svarbą įveikiant svorius;
 - Tobulinama varžybinė taktika (patirtis);
 - Varžybų analizė (savo ir varžovų).
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartotinis, individualus, varžybų, tęstinumo.
3. Parengtumo lygio įvertinimas:
- 3.1. Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (rajono, Respublikos);
- 3.2. Kontrolinės varžybos;
- 3.3. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.
- Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, savijautos, elgsenos, mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

VIII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT- 1	7	Iki 19 m.	13-15

43 sav.	559- 645 val.
----------------	----------------------

Klasikinio rovimos stūmimo techninis rengimas (varžybinių pratimų)	196/225
Spec. Fizinis parengimas	195/226
Bendras fizinis parengimas	112/129
Teorinis parengimas	11/13
Varžybos	45/52
Viso:	559/645

Tikslas – tobulinti rovimos ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, gerinti meistriškumo lygį, tobulinti psichologinį pasirengimą ir treniruotumo lygį.

1. Darbo turinys

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- Saugaus elgesio sporto salėje, kelionėse, varžybose taisyklės;
- Asmeninė higiena ir sveikata;
- Sunkiaatlečio maitinimuose ypatumai;
- Geriausiųjų Lietuvos ir pasaulio sunkiaatlečių treniruočių ir pasirodymų analizė;
- Savianalizė

1.2. Rovimo ir stūmimo turinį sudaro:

- Pagrindinė stovėseną (nugaros ir kojų padėtys);
- Rovimo ir stūmimo imitacijos;
- Stūmimas iš įvairių padėčių;
- Rovimo, stūmimo imitacija.

1.3. Specialaus fizinio parengimo trūkinį sudaro:

- Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- Stūmimo traukos iš įvairių padėčių;
- Pritūpimai (štanga ant nugaros, krūtinės ir t.t.);
- Spaudimai iš įvairių padėčių.

1.4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms;
- Jėgos – greičio pratimai (šuoliai, trumpų nuotolių bėgimai, mėtymai ir t.t.);
- Spec. Ištvermės pratimai ištvermės ugdymui;
- Pratimai ugdantys lankstumą, vikrumą ir koordinaciją.

1.5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:

- Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
- Varžybų taisyklių ir taktinių sprendimų įsisavinimą;
- Valios svarbą įveikiant svorius.

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

Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo technikos tobulėjimo dinamikos, sveikatos ir savijautos stebėjimas.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

3.1. Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse: rajono pirmenybės, Respublikos ir tarptautinės varžybos;

3.2. Kontrolinės varžybos;

3.3. Fizinio – techninio rengimo kontroliniai testai.

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių galimybių lavinimo, techniko įgūdžių mokymo, varžybinės taktikos, psichinio stabilumo, savikontrolės, treniruotumo, sistemingo sveikatos tikrinimo.

IX. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT - 2	6	Iki 19 m.	14-16

43 sav.	602- 688 val.
---------	---------------

Klasikinio rovimos stūmimo techninis rengimas (varžybinių pratimų)	180/207
Spec. Fizinis parengimas	240/274
Bendras fizinis parengimas	120/138
Teorinis parengimas	12/14
Varžybos	50/55
Viso:	602/688

Tikslas – tobulinti rovimos ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, gerinti meistriškumo lygį, tobulinti psichologinį pasirengimą ir treniruotumo lygį.

1. Darbo turinys

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- Saugaus elgesio sporto salėje, kelionėse, varžybose taisyklės;
- Asmeninė higiena ir sveikata;
- Sunkiaatlečio maitinimuose ypatumai;
- Geriausiųjų Lietuvos ir pasaulio sunkiaatlečių treniruočių ir pasirodymų analizė;

- Saviugda, savianalizė.
- 1.2. Rovimo ir stūmimo turinį sudaro:
 - Pagrindinė stovėsena (nugaros ir kojų padėtys);
 - Rovimo ir stūmimo imitacijos;
 - Stūmimas iš įvairių padėčių;
 - Rovimo, stūmimo imitacija.
- 1.3. Specialaus fizinio parengimo trūkinį sudaro:
 - Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
 - Stūmimo traukos iš įvairių padėčių;
 - Pritūpimai (štanga ant nugaros, krūtinės ir t.t.);
 - Spaudimai iš įvairių padėčių.
- 1.4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:
 - Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms;
 - Jėgos – greičio pratimai (šuoliai, trumpų nuotolių bėgimai, mėtymai ir t.t.);
 - Spec. Ištvermės pratimai ištvermės ugdymui;
 - Pratimai ugdantys lankstumą, vikrumą ir koordinaciją.
- 1.5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:
 - Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
 - Varžybų taisyklių ir taktinių sprendimų įsisavinimą;
 - Valios svarbą įveikiant svorius.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojo, individualus, varžybų, testavimo.

Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo technikos tobulėjimo dinamikos, sveikatos ir savijautos stebėjimas.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

3.1. Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse: rajono pirmenybės, Respublikos ir tarptautinės varžybos;

3.2. Kontrolinės varžybos;

3.3. Fizinio – techninio rengimo kontroliniai testai.

Pedagoginė kontrolė: fizinių galimybių lavinimo, techniko įgūdžių mokymo, varžybinės taktikos, psichinio stabilumo, savikontrolės, treniruotumo, sistemingo sveikatos tikrinimo.

X. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT - 3	6	Iki 19 m.	15-17

43 sav.	645- 731 val.
---------	---------------

Klasikinio rovimio ir stūmimo techninis rengimas (varžybinių pratimų)	194/219
Spec. Fizinis parengimas	290/329
Bendras fizinis parengimas	96/110
Teorinis parengimas	52/58
Varžybos	13/15
Viso:	645/731

Tikslas – tobulinti rovimą ir stūmimą atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, gerinti meistriškumą lygį, tobulinti psichologinį pasirengimą ir treniruotumą lygį.

1. Darbo turinys

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- Saugaus elgesio sporto salėje, kelionėse, varžybose taisyklės;
- Asmeninė higiena ir sveikata;
- Sunkiaatlečio maitinimuose ypatumai;
- Geriausiųjų Lietuvos ir pasaulio sunkiaatlečių treniruočių ir pasirodymų analizė;
- Savianalizė

1.2. Rovimo ir stūmimo turinį sudaro:

- Pagrindinė stovėseną (nugaros ir kojų padėtys);
- Rovimo ir stūmimo imitacijos;
- Stūmimas iš įvairių padėčių;
- Rovimo, stūmimo imitacija.

1.3. Specialaus fizinio parengimo trūkinį sudaro:

- Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- Stūmimo traukos iš įvairių padėčių;
- Pritūpimai (štanga ant nugaros, krūtinės ir t.t.);
- Spaudimai iš įvairių padėčių.

1.4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms;
- Jėgos – greičio pratimai (šuoliai, trumpų nuotolių bėgimai, mėtymai ir t.t.);
- Spec. Ištvermės pratimai ištvermės ugdymui;
- Pratimai ugdantys lankstumą, vikrumą ir koordinaciją.

1.5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:

- Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
- Varžybų taisyklių ir taktinių sprendimų įsisavinimą;
- Valios svarbą įveikiant svorius.

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

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse: rajono pirmenybės, Respublikos ir tarptautinės varžybos;

- Kontrolinės varžybos;
- Fizinio – techninio rengimo kontroliniai testai.

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, varžybinės taktikos, psichinio stabilumo, savikontrolės, treniruotumo, sistemingo sveikatos tikrinimo.

Programą parengė treneris – sporto mokytojas

Liudas Čičirka

