

BIRŠTONO SPORTO CENTRO
TRENERIO LINO SMAILIO
TENISO MEISTRISKUMO UGDYMO 1 METŲ PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios teniso žaidimo meistriskumo ugdymo 1 metų programos rengimo paskirtis - sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius.
2. Programos trukmė 1 metai.
3. Teniso žaidimo meistriskumo ugdymo grupė sudaroma atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje – ne mažiau 6.
5. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
 - 5.1. Sporto bazė (sporto salės, kortai, aikštynai, stadionas ir kt.) atitinkantys higienos normas, įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam mokinių mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas – suteikti mokiniams teniso žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.
7. Programos uždaviniai:
 - 7.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti mokiniui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 7.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
 - 7.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti organizmo augimą ir brandą;
 - 7.4. tobulintis pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
 - 7.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, žaidimo technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
 - 7.6. ugdytis motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
 - 7.7. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

8. Atsižvelgiant į mokinių parengtumą ir ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius ugdymo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	7	308	12	528

9. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas per vienerius ugdymo(si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		1	
		Valandos	
		Min.	Max.
Teorinis		10	16
Fizinis	Bendrasis	60	106
	Specialusis	50	90
Techninis		76	128
Taktinis		38	68
Integralusis		38	68
Varžybų veikla		34	46
Testavimas		4	6
Iš viso:		308	528

10. Teniso 1 metų meistriškumo ugdymo programoje yra numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		1	
		Procentai	
		Min.	Max.
Teorinis		3,2	3,0
Fizinis	Bendrasis	19,5	20,1
	Specialusis	16,2	17,0
Techninis		24,7	24,2
Taktinis		12,3	12,9
Integralusis		12,3	12,9
Varžybų veikla		11,0	8,7
Testavimas		1,3	1,1

11. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti pasirinkto individualius žaidimo veiksmus. Plėtoti mokinio judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant sportinio žaidimo veiksmų, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Vienas iš svarbiausių mokinio meistriškumo ugdymo grupėje motyvų yra jo noras ugdytis teniso žaidimo judesius, patirti malonumą varžantis.

IV. INDIVIDUALIŲ ŽAIDIMŲ TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

13. Teniso žaidimo teorija – programos branduolio dalykas.

14. Teniso žaidimo teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti mokinio asmenybę.

15. Teniso žaidimo teorijos uždaviniai:

16.1 gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

16.2 lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

16.3 suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą;

16.4 gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

16.5 supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais rungtyniaujant.

17 Teorinį parengtumą lemia mokytojo vedamų paskaitų kokybė ir mokinio savišvieta.

18 Teniso žaidimo teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių mokinių gebėjimus ir pasiekimus:

TENISO ŽAIDIMO TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, hidroprocedūrų poveikio principus ir taikys juos rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Sveika gyvensena		
Sveika mityba		
Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė		
Ligų ir traumų prevencija		
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas	Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų	Suvoks fizinio krūvio poveikio pedagoginius komponentus: pratimo atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą.	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo, mokėjimo mokytis
Organizmo darbingumo savikontrolė	Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementariausius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnio registravimas ramybėje ir po krūvio, Ruffe, PWC170, Harvardo testai).	

Žaidimo technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmų rungtyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas	Gebės įvertinti savo atliekamų techninio ir taktinio rengimo pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas.	
Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos	Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą.	
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per pratybas.	

V. TENISO ŽAIDIMO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

- 19 Teniso žaidimo praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
- 20 Teniso žaidimo praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus.
- 21 Teniso žaidimo praktikos uždaviniai:
- 22.1 ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
- 22.2 mokyti kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio/varžovo pasipriešinimą;
- 22.3 mokyti įvairių kamuolio valdymo technikos veiksmų puolant ir ginantis;
- 22.4 mokyti individualių ir grupinių technikos ir taktikos veiksmų puolant ir ginantis.
- 23 Teniso žaidimo praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių mokinių gebėjimus ir pasiekimus:

TENISO ŽAIDIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaiegio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo, jėgos ir ištvermės lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su teniso rakete. Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su teniso rakete arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	

Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius didele amplitude.	
Judesių koordinacijos lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį.	
Kūno valdymo veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir puolant.	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	Mokės pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti gynyboje ir puolime.	Asmeninė
Kūno technikos veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamą kūno padėtį ir vietą..	Asmeninė
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis.	Asmeninė, komunikavimo
Technikos veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kamuoliuko padavimo, smūgiavimo priėmimo mokymas ir tobulinimas.	Mokės ir tinkamai taikys kamuoliuko padavimo, smūgiavimo, priėmimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir raketės valdymo veiksmus.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokyti, asmeninė, komunikavimo
	Gebės panaudoti individualius technikos veiksmus atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo stilių.	
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Taikys individualias žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Taktikos veiksmų mokymas ginantis	Gebės pasirinkti tinkamą vietą ginantis ir puolant	

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

- 24 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
- 25 Teniso žaidimo varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.
- 26 Varžybinės veiklos uždaviniai:
 - 26.1 modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;
 - 26.2 išmokyti žaidėjus vertinti savo varžybinę veiklos efektyvumą;
 - 26.3 nustatyti sąsajas tarp žaidėjų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.
- 27 Teniso žaidimo varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
 - 27.1 1-ųjų meistriskumo rengimo metų mokiniai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 10 turnyrų;
 - 27.2 rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, mokiniai turi sužaisti ne mažiau kaip 6 - 10 kontrolinių susitikimų;

27.3 varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai ir taktiniai sumanymai;

27.4 įgyvendinant meistriskumo ugdymo programą bus testuojami mokiniai (sportininkai) – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir mokinio (sportininko) parengtumo.

28 Teniso žaidimo varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių mokinių (sportininkų) gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių veiksmų įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Komunikavimo, asmeninė
Draugiški susitikimai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas draugiškose susitikimuose	Taikys išmokus technikos ir taktikos veiksmus, gebės realizuoti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo
Kontroliniai susitikimai		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias užduotis kontroliniuose susitikimuose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės
Pagrindinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos numatytas užduotis, sieks bendro tikslo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės

Programą ruošė teniso treneris Linas Smailys