

JĖGOS TRIKOVĖS MEISTRISKUMO UGDYMO 2020-2021 m. PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Jėgos trikovės meistriskumo ugdymo programos rengimo (toliau – Programa) paskirtis - sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti jėgos trikovės veiksmus.
2. Programos trukmė 4 metai.
3. **Jėgos trikovės** meistriskumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje – 12
5. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: specializuota jėgos trikovės sporto šakų salė, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventoriūs pritaikyta teoriniam ir praktiniam mokinių mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas – suteikti sportininkams **jėgos trikovės** judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių jėgos sporto šakų kompetencijų.
7. Programos uždaviniai:
 - 7.1 ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 7.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
 - 7.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti mokinio organizmo augimą ir brandą;
 - 7.4. tobulintis pradinio ugdymo programoje įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
 - 7.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, jėgos trikovės 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. Numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius ugdymo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
3	11	573	20	1043

9. Numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		Treti	
		Valandos	
		Min.	Max.
Teorinis		30	66
Fizinis	Bendrasis	136	234
	Specialusis	138	226
Techninis		120	232
Taktinis		80	102
Integralusis		70	98
Varžybų veikla		30	47
Testavimas		21	38
Iš viso:		625	1043

10. Numatytas racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		Treti	
		Procentai	
		Min.	Max.
Teorinis		2,9	2,6
Fizinis	Bendrasis	21,9	21,8
	Specialusis	18,2	18,8
Techninis		22,7	21,4
Taktinis		14,9	15,3
Integralusis		13,6	14,3
Varžybų veikla		4,5	4,9
Testavimas		1,2	1,0

11. Programos siekis – plėtoti mokinio judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant pasirinktos jėgos trikovės veiksmų, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Svarbiausias mokinio meistriškumo ugdymo grupėje motyvas yra noras ugdytis jėgos trikovės judesius, patirti malonumą varžantis.

IV. JĖGOS TRIKOVĖS SPORTO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

13. Jėgos trikovės teorija – Programos branduolio dalykas.

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

15. Jėgos trikovės teorijos uždaviniai:
- 15.1 gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;
- 15.2 lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;
- 15.3 suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą;
- 15.4 gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;
- 15.5 supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais.
16. Jėgos trikovės dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių mokinių gebėjimus ir pasiekimus:

JĖGOS TRIKOVĖS SPORTO 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. 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.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
Garbingo varžymosi nuostatų ugdymas		
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		

	Žinos elementariausius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnio registravimas ramybėje ir po krūvio, Rufje, PWC170, Harvardo testai).	
Jėgos trikovės sporto technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų pratybių veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą pratybių 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 savirangos pratybas.	

V. JĖGOS TRIKOVĖS SPORTO ŠAKŲ PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

17. Jėgos trikovės sporto praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
18. Jėgos trikovės sporto praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
19. Jėgos trikovės sporto praktikos uždaviniai:
 - 20.1 ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
 - 20.2 mokyti technikos veiksmų ir jų kombinacijų, ieškant sau priimtino, mėgiamo (efektyviausio) technikos veiksmo ar elemento;
 - 20.3 mokyti įvairių pratimų atlikimo technikos veiksmų ir jų kombinacijų;;
 - 20.4 mokyti taktikos veiksmų.
21. Jėgos trikovės sporto praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių mokinių gebėjimus ir pasiekimus:

JĖGOS TRIKOVĖS SPORTO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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 tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo,	Asmeninė, technologinė

	krypties, dažnio, amplitudės judesius.	
Raumenų greitumo ir jėgos ištvėmės lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinių darbų veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	
Specialiųjų judesių tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių stovėsenų stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinę ar dinaminę pozą) ginantis ir atakuojant	Asmeninė
Judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus kovoje	Asmeninė
Imituojamųjų pratimų tobulinimas	Gebės atlikti pagrindinius imituojamuosius pratimus sporto šakos veiksmams atlikti	Asmeninė
Technikos veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų mokymas, atliekant atskirus sporto šakos veiksmus;	Mokės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų kombinaciją, atliekant atskirus sporto šakos veiksmus	Asmeninė
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų mokymas, ieškant efektyviausio technikos veiksmo ar jų kombinacijos	Mokės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai iškelti kuo didesnę svorį	Asmeninė, kūrybingumo
Taktinis rengimas		

Taktikos veikslių mokymas, atliekant atskirus sporto šakos veikslus	Taikys veiksmo situacijas atitinkančius veikslus (pritūpimai su štanga, štangos spaudimas, štangos atkėlimas)	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
---	---	---------------------------------------

VII. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

- 22 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
- 23 Jėgos trikovės sporto varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų pasirinktos jėgos sporto technikos ir taktikos veikslų kokybę.
- 24 Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 24.1 modeliuoti jėgos trikovės sporto varžybinę veiklą;
- 24.2 išmokyti jėgos trikovės sporto mokinius vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;
- 24.3 nustatyti sąsajas tarp jėgos trikovės sporto sportininko parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.
- 25 Jėgos trikovės sporto varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 25.1 3-ųjų rengimo metų mokiniai varžybose dalyvauja pagal Lietuvos jėgos trikovės varžybų einamųjų metų kalendorių ir Birštono sporto centro direktoriaus patvirtintą varžybų kalendorių.
- 25.2 Varžybinės veiklos technikos ir taktikos veikslai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veikslai, taktiniai veikslai, atliekant atskirus sporto šakos veikslus;
- 25.3 įgyvendinant meistriskumo ugdymo programą mokiniai testuojami – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp mokytojo teikiamų krūvių ir mokinio parengtumo.
- 26 Jėgos trikovės sporto varžybinės veiklos programos turinys:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veikslų ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė
Treniruojamojo pobūdžio dvikovos (sparingas)		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio jėgos veiksmuose	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio jėgos veiksmuose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Varžybinio pobūdžio dvikovos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiuose veiksmuose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos jėgos veiksnių užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

Parengė jėgos trikovės treneris Vidas Blekaitis