

JĖGOS TRIKOVĖS PRADINIO RENGIMO UGDYMO 2020-2021 m. PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. jėgos trikovės pradinio ugdymo programos (toliau – Programa) paskirtis - sukurti tikslingo sportinio rengimo prielaidas, formuoti pasirinktos sporto šakos veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus.
2. Programos trukmė 3 metai.
3. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje – 8.
5. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: specializuota jėgos trikovės sporto salė, galiūnų sporto bazė turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam mokinių mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas – suteikti pradines jėgos trikovės judesių atlikimo technikos ir dvikovos taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sunkiosios atletikos sporto kompetencijų.
7. Programos uždaviniai:
 - 7.1. ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 7.2. saugoti ir stiprinti sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai mokinių, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
 - 7.3. sudaryti mokiniams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkantį dvikovos sportą, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
 - 7.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
 - 7.5. šalinti fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
 - 7.6. mokintis parengiamųjų ir specialiųjų jėgos trikovės sporto judesių;
 - 7.7. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

8. 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
2	7	365	12	417

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		Antri	
		Valandos	
		Min.	Max.
Teorinis		10	12
Fizinis	Bendrasis	54	79
	Specialusis	46	56
Techninis		74	93
Taktinis		32	42
Integralusis		32	48
Varžybų veikla		12	18
Testavimas		4	4
Iš viso:		264	352

10. Jėgos trikovės sporto pradinio ugdymo programoje numatytas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		Antri	
		Procentai	
		Min.	Max.
Teorinis		3,8	3,4
Fizinis	Bendrasis	20,5	22,4
	Specialusis	17,4	15,9
Techninis		28,0	26,4
Taktinis		12,1	11,9
Integralusis		12,1	13,6
Varžybų veikla		4,5	5,1
Testavimas		1,5	1,1

10. Programos siekis – mokinys turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Skatinamas judesių individualumas ir gebėjimas kurti judesius. Mokant jėgos trikovės veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

11. Pradinio ugdymo grupės motyvas yra mokinių noras lavintis sunkiosios atletikos sporto judesius, patirti malonumą varžantis.

IV. JĖGOS TRIKOVĖS SPORTO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

12. Jėgos trikovės sporto teorija – programos branduolio dalykas.
13. Jėgos trikovės sporto teorijos paskirtis – suteikti mokiniui sunkiosios atletikos sporto teorijos pradmenis.
14. Jėgos trikovės sporto teorijos uždaviniai:

- 15.1 suteikti žinių apie jėgos trikovės sporto kilmę ir raidą;
- 15.2 supažindinti su jėgos trikovės sporto judesių atlikimo technika ir taktika;
- 15.3 padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
- 15.4 suvokti sporto taisykles;
- 15.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
- 16 Jėgos trikovės sporto teorijos dalyko turinys:

JĖGOS TRIKOVĖS SPORTO TEORIJA		
Jėgos trikovės sporto istorija		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Jėgos trikovės sporto šakų kilmė ir raida	Žinos jėgos trikovės sporto šakų kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė jėgos trikovės sporto šakų reikšmė	Žinos socialinę jėgos trikovės sporto šakų reikšmę.	
Socialinės jėgos trikovės sporto šakų funkcijos	Žinos socialines jėgos trikovės sporto šakų funkcijas.	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Jėgos trikovės sporto šakų technika	Žinos pasirinktos jėgos trikovės sporto pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Jėgos trikovės sporto šakų taktika		
Asmenybės ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Jėgos trikovės sporto šakų sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę. Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingos kovos principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir kovojant		
Jėgos trikovės sporto šakų taisyklės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos pasirinktos jėgos trikovės sporto šakos taisyklės	Žinos pasirinktos jėgos trikovės sporto šakos pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

JĖGOS TRIKOVĖS SPORTO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

- 17 Jėgos trikovės sporto praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
- 18 Jėgos trikovės sporto praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo prielaidas.
19. Jėgos trikovės sporto praktikos uždaviniai:
- 18.1 ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;
- 18.2 mokyti specialiųjų pasirinktos sporto šakos judesių;
- 18.3 išmokyti pagrindinių pasirinktos jėgos trikovės sporto technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti praktikoje;
- 18.4 formuoti pasirinktos jėgos trikovės sporto taktikos veiksmų mokėjimus;
- 18.5. jėgos trikovės sporto praktikos turinys:

JĖGOS TRIKOVĖS SPORTO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios ištvėrmės bei greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir ištvėrmės jėgos lavinimas	Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
Jėgos lavinimas taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
Specialiųjų judesių mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinės stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinė ar dinaminė poza) įvairiais būdais keliant svorį	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus bei gebės juos taikyti treniruotėje	
Imituojamųjų pratimų mokymas	Žinos pagrindinius imituojamuosius pratimus teisingam judesiui atlikti	
Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų ir jų derinių mokymas	Gebės taikyti pagrindinius technikos ir taktikos elementus treniruojamojo ir varžybinio pobūdžio pratybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Taktinis rengimas		

Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas, įvairiais būdais keliant svorį	Taikys pratybas atitinkančius veiksmus	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

- 19 Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
- 20 Jėgos trikovės sporto varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų pasirinktos kovos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę kovojant.
- 21 Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 21.1 realizuoti išmoktus technikos veiksmus;
- 21.2 realizuoti išmoktus taktikos veiksmus;
- 21.3 įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;
- 21.4 skatinti siekti užsibrėžto tikslo.
- 22 Jėgos trikovės sporto šakų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 22.1 2-ųjų rengimo metų mokiniai varžybose dalyvauja.....pagalLietuvos jėgos trikovės federacijos ir Birštono sporto centro direktoriaus patvirtintą einamųjų metų varžybų kalendoriu
- 22.2 Varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis (kas taisyklingsiau, kas geriau, kas greičiau, kas daugiau ir kt.);
- 22.3 įgyvendinant pradinio ugdymo programą reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.
- 23 Jėgos trikovės sporto šakų varžybinės veiklos programos turinys:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo
Treniruojamojo pobūdžio pratybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio pratybose	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus treniruotėje	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Varžybinio pobūdžio pratybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose pratybose	Asmeninė
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti sporto mokymo įstaigos metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose	Asmeninė

Parengė jėgos trikovės treneris Vidas Blekaitis