

PATVIRTINTA
Birštono sporto centro
direktoriumi
2020 m. rugsėjo 30 d. įsakymu
Nr. VĮ-102

LENGVOSIOS ATLETIKOS MEISTRISKUMO TOBULINIMO 2020-2021 METŲ PROGRAMA

I. BENDROSIS NUOSTATOS

1. Formuojamą švietimą papildanti neformaliojo švietimo lengvosios atletikos meistriskumo tobulinimo programos (toliau – Programos) paskirtis - sukurti tikslingo sportinio rengimo(si) pagrindus; formuoti ir tobulinti fizinės veiklos įpročius meistriskumo tobulinimo programoje; ugdyti mokinio pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, taikant įvairius mokymo metodus.
2. Programos trukmė 4 metai.
3. Lengvosios atletikos meistriskumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Sportininkų skaičius grupėje ne mažiau - 8.
5. Programos įgyvendinimui reikalingos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: sporto salė, stadionas, maniežas, aikštynai, treniruoklių salė, parkas.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

5. Programos tikslas – suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir jų taikymo varžybose taktiką, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.
6. Programos uždaviniai:
 - 6.1. ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti mokiniui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos vertybes bei jų sąsajas;
 - 6.2. laiduoti tinkamą psichoemocinę būseną per sporto pratybas, emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
 - 6.3. taikant optimalius fizinius krūvius realizuoti organizmo augimo ir brendimo genetines prielaidas;
 - 6.4. tobulintis pradinio ugdymo ir meistriskumo ugdymo programose įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
 - 6.5. plėtoti žinias apie judesių mokymą ir lavinimą, žaidimo technikos ir taktikos veiksmų taikymo ypatumus varžybose;
 - 6.6. ugdytis ir tobulintis motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
 - 6.7. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

7. Minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
2	16	805	20	1013

8. Sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriama kontaktinių akademinų valandų apimtis pagal ugdymo(si) metus:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai	
		Antri	
		Apimtis (valandos)	
		Min.	Max.
Teorinis		12	12
Fizinis	Bendrasis	280	345
	Specialusis	359	428
Techninis		20	30
Taktinis		30	50
Integralusis		42	72
Varžybos		56	70
Parengtumo vertinimas		6	6
Iš viso:		805	1013

9. Sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriamo laiko procentinis santykis:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo(si) metai	
		Antri	
		Rengimo rūšių procentinė raiška	
		Min.	Max.
Teorinis		1,4	1,1
Fizinis	Bendrasis	34,7	34,1
	Specialusis	44,5	42,2
Techninis		2,4	3,0
Taktinis		3,7	5,0
Integralusis		5,2	7,1
Varžybos		6,9	6,9
Parengtumo vertinimas		0,7	0,6

10. Programos siekis:

10.1. plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;

10.2. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

10.3. motyvuoti lavintis lengvosios atletikos judesius, patirti malonumą varžantis.

IV. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

11. Lengvosios atletikos teorija – Programos branduolio dalykas.

12. Lengvosios atletikos teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

13. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:

13.1. suteikti žinių apie fizinės būsenos reikšmę pratybų krūvio komponentams ir sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus;

- 13.2. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;
 13.3. suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir fizinio darbingumo regeneracijos mechanizmą;
 13.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;
 14. Lengvosios atletikos sporto šakos teorijos dalyko turinys:

LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose.	Žinos apie kūno priežiūros veikiant įvairiose aplinkos sąlygose ypatumus.	
Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas.	Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus.	
Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumai.	Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Fizinės būsenos savistaba.	Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką.	
Sportinių traumų prevencija.	Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais.	
Psichinio stabilumo ugdymas.	Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos
Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.	Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą.	
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų.	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją.	
Organizmo darbingumo savikontrolė.	Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
Funkcinio rengimo technologija.	Žinos funkcinio rengimo technologiją.	
Lengvosios atletikos judesių technikos ir jų taikymo taktikos ugdymas		

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Techninio rengimo planavimas.	Žinos judesių mokymo pratimų išdėstymo pratybose, rengimo mikrocikle ir rengimo mezocikle ypatumus	
Judesių atlikimo taktikos taikymas varžybose.	Įsisavins judesių atlikimo keitimo, atsižvelgiant į savo fizinę būklę ir varžovų veiksmus, principus.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.	Suvoks techninio ir taktinio parengtumo vertinimo metodikas	
Techninio, taktinio ir fizinio parengtumo sąsajos.	Žinos judesių atlikimo technikos, jų taikymo taktikos bei fizinio parengtumo sąsajas	

V. LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

15. Lengvosios atletikos žaidimų praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
16. Lengvosios atletikos praktikos paskirtis – ugdytis mokinių fizinius gebėjimus, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus.
17. Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:
 - 17.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
 - 17.2. tobulinti judesių atlikimo techniką, modeliuojant varžybų veiklą
 - 17.3. ugdyti mokinio asmenybę, gebėjimą veikti maksimaliu arba beveik maksimaliu intensyvumu.
18. Lengvosios atletikos praktikos turinys:

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio judėjimo judesius	Asmeninė, komunikavimo, iniciatyvumo, kūrybingumo
Bendrosios ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti ilgą nuotolį.	
Specialiosios ištvermės lavinimas	Gebės atlikti besikeičiančio intensyvumo kartotinį ir intervalinį darbą.	
Maksimalios jėgos lavinimas	Atliks trumpalaikį maksimalaus ir beveik maksimalaus intensyvumo darbą	
Greitumo jėgos lavinimas	Atliks submaksimalaus intensyvumo, 10-30 sek trukmės darbą	
Jėgos ištvermės lavinimas	Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius didele amplitude.	
Judesių koordinacijos lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas dideliu greičiu ir	

	sudėtingose dinamiu ir kinematinu požiūriu sąlygose.	
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

19. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

20. Dalyvavimo varžybose paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.

21. Varžybinės veiklos uždaviniai:

21.1. modeliuoti lengvaatlečių varžybinę veiklą;

21.2. vertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

21.3. nustatyti sąsajas tarp lengvaatlečio parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

22. Lengvosios atletikos metodinės nuostatos:

22.1. Moksleiviai dalyvauja varžybose pagal patvirtinta LLAf metų varžybų kalendorių ir Birštono sporto centro patvirtintą renginių planą.

22.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms savaitė prieš jas vykdomos kontrolines treniruotės;

22.3. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas.

22.4. įgyvendinant meistriskumo tobulinimo programas būtina testuoti mokinius – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp mokytojo teikiamų krūvių ir mokinio parengtumo.

23. Varžybinės veiklos dalyko turinys:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Komunikavimo
Kontrolinės pratybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išminktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontrolinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išminktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus lengvosios atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė
Pagrindinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Dalyvavimas varžybose, išminktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmokus lengvosios atletikos judesius varžybomse. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė
--	---	------------------------

Parengė lengvosios atletikos treneris Povilas Juozaitis