

LENGVOSIOS ATLETIKOS SPORTINIO MEISTRIŠKUMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Lengvosios atletikos meistriškumo ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis padėti mokytojams pasirengti Programos įgyvendinimo planą ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę, žaidimų teigiamą poveikį vaikams.

2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis.

3. Vadovaudamasi Programa ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, sporto centras formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, mokinių sportininkų pasiekimų kontrolę ir vertinimą, mokytojo veiklos efektyvumo vertinimą.

4. Programos trukmė 4 metai.

5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio pasirengimo rodiklių kaitą, mokiniai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo (si) metų grupę.

6. Lengvosios atletikos sportinio meistriškumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

7. Sportininkų skaičius grupėje: 1 - ū metų - 10, 2 – ū metų - 10, 3 - ū metų – 9, 4 - ū metų – 8.

8. Įgyvendinant Programą, taikomos grupinio ir individualaus mokymo (si) formos.

9. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

9.1. sporto bazė (sporto salės, stadionai, metimų ir šuolių rungčių sektoriai, aikštynai ir kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventoriai pritaikyti teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui (si) bei sporto varžybų organizavimui;

9.2. teoriniam mokymui (si) grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti vaizdo projektorius, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI STRUKTŪRA

10. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos lengvosios sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungčių kompetencijų.

11. Programos uždaviniai:

11.1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

11.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

11.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;

11.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;

11.5. suteikti žinių mokant lengvosios atletikos judesių, technikos ir taktikos veiksmų bei skatinti jų taikymą varžybose;

11.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

11.7. žaidybinio metodo pagalba puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

12. Programos realizavimo principai:

12.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniais pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;

12.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į ugdytinio fizinio ir techninio pasirengimo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;

12.3. sąmoningumo ir aktyvumo principas turėtų laiduoti optimalų ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, mokytojai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstytų;

12.4. ugdymo (si) grupėje – mokoma (si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;

12.5. pozityvumo – pratybos yra labai palankios ugdytinių teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;

12.6. demokratiškumo – mokytojai, tėvai ir sportininkai yra aktyvūs ugdymo (si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.

13. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

13.1. lengvosios atletikos teorija;

13.2. lengvosios atletikos praktika;

13.3. varžybų veikla.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

14. Atsižvelgiant į jaunųjų lengvaatlečių ugdymo metus ir pasirengimą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus. Vienerių metų etapo trukmė – 38 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	9	342	11	418
2	10	380	12	456
3	12	456	14	532
4	14	532	16	668

15. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei testavimo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Sportinio rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo(si) metai							
		1		2		3		4	
		Valandos							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		8	9	8	10	10	12	12	15
Fizinis	Bendrasis	164	191	173	194	179	194	182	226
	Specialus	110	123	112	128	147	160	174	201

Techninis	38	65	59	80	82	106	112	150
Taktinis	8	10	10	20	12	26	13	29
Varžybų veikla	8	14	12	18	20	27	31	40
Testavimas	6	6	6	6	6	7	8	9
Iš viso:	342	418	380	456	456	532	532	668

16. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas antrajame daugiamečio rengimo etape. Tobulinti lengvosios atletikos rungčių judesius, jo prigimčiai artima veikla, taikant įvairius mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

17. Vienas svarbiausių paauglio lavinimosi meistriskumo ugdymo grupėje motyvų yra jo noras lavinti lengvosios atletikos judesius, patirti malonumą varžantis. Sportininkai bendrus tikslus realizuoja mokytoji valdant sportininkų rengimo (si) procesą. Sportininkai turi suvokti treniruotės procesą, kaip pagrindą tikslui (rezultatui) pasiekti varžybų metu.

IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

18. Planuojant jaunųjų lengvaatlečių ugdymo turinį mokytojas numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

19. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti mokytoji ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo (si) pažangą. Ši informacija mokytoji padeda tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Formuojamojo vertinimo tikslas – padėti mokytis, bet ne kontroliuoti. Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

20. Diagnostinis vertinimas padės išsiaiškinti, ar pasiekti ugdymo (si) tikslai ir uždaviniai. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio treniravimo (si) poreikius. Dažniausias diagnostinio vertinimo metodas – etapinis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

21. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo (si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

22. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal kriterijus.

23. Asmeniui baigusiam meistriskumo ugdymo programą, kai sutampa su bendrojo ugdymo mokyklos baigimu, išduodamas Sporto centro parengtas ir vadovo pasirašytas pažymėjimas, kuriame nurodomas programos pavadinimas, geriausias rezultatas.

V. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

24. Lengvosios atletikos teorija – Programos branduolio dalykas.

25. Lengvosios atletikos teorijos paskirtis – ugdyti sportininko asmenybę, suvokti individualios taktikos veiksmus. Gilinti sportinio rengimo, sveikatos ugdymo, organizmo darbingumo regeneracijos žinias.

26. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:

26.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus;

26.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

26.3. suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją;

- 26.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;
- 26.5. supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais rungtyniaujant.
27. Lengvosios atletikos teorijos metodinės nuostatos:
- 27.1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;
- 27.2. mokytojas išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;
- 27.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;
- 27.4. lengvosios atletikos teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.
28. Lengvosios atletikos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. Sveika gyvensena. Sveika mityba. Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė. Ligų ir traumų prevencija. Fizinė ir psichinė sveikata.	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, hidroprocedūrų poveikio principus ir taikyti juos, rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas. Saugus elgesys treniruotėse ir varžybose. Suvoks žalingų įpročių žalą augančiam ir sportuojančiam jaunuoliui. Sistemiškai tikrinsis sveikatą. Taikyti atstatomąsias treniruotes (žaidimus, pirtį, plaukimą ir kt.).	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Lengvaatlečio ugdymas asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo, bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Garbingo varžymosi nuostatų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks mokytojo veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas. Žinos varžybų taisykles, padės organizuojant varžybas, teisėjaus varžybose	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
Funkcinio pasirengimo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų. Organizmo darbingumo	Suvoks fizinio krūvio poveikio komponentus: pratimų atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį.	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo

savikontrolė.	Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą. Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementarius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnį ramybėje, krūvio metu ir po jo).	
Lengvosios atletikos rungčių technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. Techninio ir taktinio pasirengimo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus. Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovų veiksmus ir savo pasirengimo lygį. Gebės įvertinti savo atliekamų pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas. Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą. Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo.

VI. LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

29. Lengvosios atletikos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

30. Lengvosios atletikos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.

31. Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:

31.1. ugdyti fizinės ypatybės, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

31.2. mokyti technikos veiksmų ir jų kombinacijų, ieškant sau priimtino, mėgiamo (efektyviausio) technikos veiksmo ar elemento;

32. Lengvosios atletikos praktikos metodinės nuostatos:

32.1. taikyti šiuos treniruotės metodus: didesnio krūvio, didžiausiųjų pastangų, greitosios informacijos, individualųjį, intervalinį ir kompleksinį;

32.2. formuoti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinktos lengvosios atletikos rungties veiksams;

32.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

32.4. tobulinti greitą judesių atlikimo techniką;

32.5. skatinti sportininko judesių individualumą;

32.6. tobulinti individualią techniką ir taktiką;

32.7. ugdyti lengvaatlečio fizinės veiklos įpročius.

33. Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių ypatybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.

34. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veiksmų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui pasiekti. Taikomi rodomieji (asmeninis pavyzdys), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratinimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), bausmės (nepritarimas, pastaba). Taikomos šios svarbiausios metodinės priemonės: sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų sukūrimo, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, pagaliau sporto varžybos.

35. Mokymo metodas suvokiamas kaip tarpusavyje susiję pedagogo ir mokinių veiklos būdai, kuriais mokiniai, pedagogo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant lengvosios atletikos technikos veiksmų ir jų derinių, suteikiamos teorinės žinios, formuojami judesių mokėjimai, kurie po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti judesių įgūdžiai mokomi taikyti varžybose, savarankiškai tobulinami, kuriami nauji. Taikomi šie mokymo metodai: 1) aiškinimo 2) dalinis 3) individualus 4) kartojimo 5) vientisas.

36. Mokymosi metodas suvokiamas kaip sistema ugdymo veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi mokėjimai, įgūdžiai.

37. Ugdymo veiklos organizavimo per pratybas metodai: 1) frontalus, 2) grupinis, 3) rato, 4) srautinis. Jie nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbus yra tinkamas jų taikymas.

38. Raumenų jėgos ugdymo metodai tai pamatinės sportininko fizinės ypatybės ugdymas taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi šie raumenų jėgos lavinimo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.

39. Ištvėrmės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygus, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis, intervalinis ir t.t.).

40. Treniruotės metodai suvokiami kaip mokytojo ir sportininko bendros veiklos būdų konkrečioms sportinio rengimo uždaviniais spręsti visuma. Treniruotės metodai padeda įgyti 7 reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualus 2) intervalinis 3) kartojimo 4) pakaitinis 5) tolygus 6) varžybų 7) žaidimo ir kt.

41. Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų lengvaatlečių daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms taisyti. Mokytojas prieš parinkdamas pratimus klaidoms taisyti turi nustatyti klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai atliekami dėl naujų ir tuo pačiu neįprastų pratimų atlikimo, nepakankamo individualaus parengimo, sudėtingų varžybų sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų įgūdžių ir kt.

42. Lengvosios atletikos praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių lavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendros ir specialios ištvėrmės lavinimas.	Gebės nepertraukiamai, tolygiai bėgti, eiti sportiniu ėjimu 20-50 min; gebės atlikti 10-20 min besikeičiančio intensyvumo pakaitinį darbą; gebės 10 -20 min bėgti, eiti sportiniu	Asmeninė, technologinė

	ėjimu užduotu tempu; gebės ilgą laiką žaisti sportinius žaidimus.	
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaiegio judėjimo judesius; maksimaliu greičiu įveiks trumpas atkarpas iš įvairių starinių padėčių ir iš eigos.	
Greitumo jėgos lavinimas	Atliks submaksimalaus intensyvumo, 10-30 sek. trukmės darbą	
Maksimalios jėgos lavinimas	Atliks darbą su maksimaliu ir beveik maksimaliu svoriu	
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, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius, veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose dinaminio ir kinematinio požiūriu sąlygose.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį; gebės žaisti įvairius sportinius žaidimus.	
Specialiųjų judesių tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Lengvosios atletikos rungčių judesių technikos tobulinimas	Specialūs ir parengiamieji bėgimo, barjerinio bėgimo, sportinio ėjimo, šuolių, metimų pratimai, formuojantys judesių techniką; atsipalaidavimo pratimai; taisyklingą laikyseną formuojantys pratimai; bendro fizinio parengimo pratimai stiprinantys įvairias raumenų grupes; mankštos pratimai pagal pasirinktą lengvosios atletikos rungtį	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Technikos veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Trumpų nuotolių (sprintas) bėgimas, estafetinis bėgimas, šuoliai į tolį, aukštį, trišuolis	Aukštas ir žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas, barjerinis bėgimas; šuoliai iš trumpo ir pilno įsibėgėjimo; atsispyrimas ir nušokimas šuoliuose; šuolio būdo sukūrimas; metimų ir šuolių finalinės pastangos; estafetinės lazdelės perdavimo būdai; kombinuota, priešpriešinė estafetė; bėgimas posūkiu; bėgimas nuotolyje; finišas;	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Vidutinių ir ilgų nuotolių	Vidutinių ir ilgų nuotolių tolygus	

bėgimas, kliūtinis bėgimas, sportinis ėjimas	bėgimas stadione, plentu, krosas; kliūtinis bėgimas, kliūties įveikimo būdai; sportinio ėjimo technikos tobulinimas nuotolį įveikiant įvairiu greičiu; bėgimas ir sportinis ėjimas nuokalne ir įkalne;	
Taktinis rengimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus. Tinkamo tempo pasirinkimas; lenkimo taktika; startinė pozicija; įsibėgėjimas; tinkama psichologinė priešvaržybinė būsena; garbingo ir sąžiningo rungtyniavimo nuostatų ugdymas.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

43. Varžybų veikla – programos branduolio dalykas.

44. Dalyvavimo varžybose paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio pasirengimo realizavimo lygį.

45. Varžybų veiklos uždaviniai:

45.1. taikyti išmokus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorių ir t.t.) rungtyniaujant;

45.2. įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;

45.3. skatinti sportininkus siekti užsibrėžto tikslo

45.4. išmokyti lengvaatlečius vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą.

46. Lengvaatlečių varžybų veiklos metodinės nuostatos:

46.1. sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne mažiau 10 varžybų dienų;

46.2. rengdamiesi pagrindinėms varžyboms, jaunieji lengvaatlečiai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 4 – 6 kontrolinėse varžybose

46.3. lengvosios atletikos rungčių technikos veiksmai turėtų būti modeliuojami (pagal judesių atlikimo dažnį, greitį, galingumą, trukmę, raumenų sukuriamas jėgas) ir per pratybas;

46.4. įgyvendinant meistriškumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko pasirengimo.

47. Varžybų veiklos dalyko turinys lemia programą įvykdžiusių lengvaatlečių gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybų veiksmų ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Asmeninė, komunikavimo
Kontrolinės pratybos, varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos, specifikos, išmuktų ir išlavintų judesių realizavimo.	Taikys išmokus lengvosios atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

Kontrolinių varžybų ar pratybų analizė ir rengimosi proceso koregavimas	Apgalvos, modeliuos varžybų veiklą, judesių veiksmingumą. Aptars, teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Dalyvavimas varžybose. Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Realizuos išmokus lengvosios atletikos judesius varžybose. Suvoks savo pasirengimo silpnąsias ir stipriąsias puses. Sieks užsibrėžto tikslo, gerins asmeninius rezultatus. Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

VIII. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

48. Lengvosios atletikos sportinio meistriškumo ugdymo programa savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 6-12 klasių programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.

49. Lengvosios atletikos sportinio meistriškumo ugdymo programa papildo Bendrųjų ugdymo programų ir išsilavinimo standartų, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 6-12 klasių programos turinį.

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė