

PATVIRTINTA  
Pasvalio sporto mokyklos  
direktoriaus 2019 m. rugsėjo 2 d.  
įsakymu Nr. DV-115

## **FORMALŪJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIŲ CIKLINIŲ SPORTO ŠAKŲ (LENGVOSIOS ATLETIKOS, PLAUKIMO) MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildančių ciklinių sporto šakų meistriskumo ugdymo programos paskirtis užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.
2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, ciklinių sporto šakų metodiniais nurodymais.
3. Atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Sporto mokykla formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones.
4. Programos trukmė 4 metai.
5. Ciklinių sporto šakų meistriskumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą mokinių amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
6. Rekomenduojamas vidutinis sportininkų skaičius grupėje – 7-12.
7. Rekomenduojamas sportininkų amžius grupėje – 10-19 m.
8. Įgyvendinant programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.
9. Kvalifikaciniai reikalavimai programą įgyvendinantiems mokytojams reglamentuojami Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu.
10. Programos įgyvendinimo priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 10.1. sporto bazė (specializuotos bazės, sporto salės, baseinai, kt.) turi atitikti higienos normas, bendruosius saugos reikalavimus, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
  - 10.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA**

11. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos ciklinės sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių ciklinių sporto šakų kompetencijų.
12. Programos uždaviniai:
  - 12.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - 12.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
  - 12.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti paauglio organizmo augimą ir brandą;

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

12.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, ciklinės sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;

12.6. ugdyti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

12.7. puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

13. Programos realizavimo principai:

13.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniams pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį;

13.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;

13.3. 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 tikslingumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstyti;

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

13.5. pozityvumo – pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;

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

14. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

14.1. ciklinės sporto šakos teorija;

14.2. ciklinės sporto šakos praktika;

14.3. varžybinė veikla.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

15. Atsižvelgiant į jaunųjų ciklinės sporto šakos sportininkų parengtumą ir ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų 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
1	9	324	11	396
2	10	360	13	468
3	11	396	14	504
4	12	432	15	540

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Valandos							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		10	11	10	11	11	12	12	13
Fizinis	Bendrasis	73	82	80	102	86	106	90	112
	Specialusis	58	75	65	80	76	90	80	95
Techninis		82	98	90	111	92	115	96	122
Taktinis		40	50	50	72	60	80	64	88
Integralusis		42	58	46	68	50	72	62	78

Varžybų veikla	16	18	16	20	18	25	24	28
Testavimas	3	4	3	4	3	4	4	4
Iš viso:	324	396	360	468	396	504	432	540

17. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus ugdyti pasirinktos ciklinės sporto šakos veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant pasirinktos sporto šakos veiksmų, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

18. Vienas iš svarbiausių paauglio ugdymosi meistriško ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis ir lenktyniaujant. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

#### IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

19. Planuojant jaunųjų sportininkų ugdymo turinį mokytojas numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas.

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

21. 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.

22. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje. Keliant vaiką aukštesne sportinio ugdymo programą remiamasi apibendrinamojo vertinimo informacija.

23. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal Sporto mokyklos veiklos kriterijus.

24. Baigę meistriško ugdymo programą, sportininkai keliami į meistriško tobulinimo programą.

25. Asmeniui baigusiam meistriško ugdymo programą, Sporto mokykla išduoda įstaigos parengtą ir direktoriaus pasirašytą pažymėjimą, kuriame nurodomas programos pavadinimas, turinys ir apimtis.

#### V. CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

26. Ciklinės sporto šakos teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

27. Ciklinės sporto šakos teorijos uždaviniai:

27.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

27.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

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

27.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

27.5. supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais varžantis ir lenktyniaujant.

28. Ciklinės sporto šakos teorijos metodinės nuostatos:

28.1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratimus;

28.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

28.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

28.4. ciklinės sporto šakos teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais programos branduolio dalykais.

29. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.

30. Ciklinės sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>CIKLINIŲ SPORTO ŠAKŲ TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
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		
<b>Sportininko asmenybės ugdymas</b>		
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.	
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
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, Rufe, PWC170, Harvardo testai).	
<b>Technikos ir taktikos ugdymas</b>		

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 dvikovos veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmai varžantis ir lenktyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą 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.	

## VI. CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

31. Ciklinės sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus, organizuoti laipsnišką ir planingą treniruočių vyksmą.

32. Ciklinės sporto šakos praktikos uždaviniai:

32.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo ugdymo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

32.2. siekti darnaus visų fizinių ypatybių ugdymo, ugdyti tikslingo rengimosi poreikį;

32.3. mokyti racionalios technikos veiksmų, jų kombinacijų;

32.4. taikyti specialiojo ir integraliojo rengimo priemones, gerinančias organizmo funkcines galias, techninius bei taktinius gebėjimus.

32.5. Ciklinės sporto šakos praktikos metodinės nuostatos:

32.6. plėtoti pasirinktos ciklinės sporto šakos sportininko fizinės veiklos įpročius;

32.7. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinktos ciklinės sporto šakos veiksmams;

32.8. užtikrinti vaiko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

32.9. mokyti vaiką atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose;

32.10. skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;

32.11. mokyti vaikui malonios pasirinktos ciklinės sporto šakos veiksmų, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;

32.12. įgyvendinant meistriskumo ugdymo programas reikėtų vengti jaunųjų sportininkų psichoemocinės ir fizinės perkrovos.

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

34. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veiksmų būdų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui siekti. Taikomi rodomieji (pvz., asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), 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 skiepijimas, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, pagaliau sporto varžybos.

35. Mokymo metodas suvokiamas kaip tarpusavyje susiję mokytojo ir mokinių veiklos būdai, kuriais mokiniai, mokytojo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant dvikovos sporto šakų

technikos veiksnių 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) individualusis, 4) kartojimo, 5) vientisinis.

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

37. Ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai: 1) frontalusis, 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 ugdymo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.

Ištvėrės ugdymo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.). Treniruotės metodai suvokiami kaip mokytojo ir sportininko bendros veiklos būdų konkrečioms sportinio rengimo uždaviniais spręsti visuma. Treniruotės metodai padeda įgyti reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualusis, 2) intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis), 3) kartojimo, 4) pakaitinis, 5) tolygusis, 6) varžybų, 7) žaidimo ir kt.

39. Mokytojo meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų dvikovos sporto šakų sportininkų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms ištaisyti. Sporto pedagogas prieš parinkdamas pratimus klaidoms ištaisyti turi nustatyti klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai atliekami dėl: naujų ir tuo pačiu neįprastų pratimų atlikimo, nepakankamo individualaus parengtumo, sudėtingų varžymosi sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų įgūdžių ir kt.

40. Ugdymo proceso metodas suvokiamas kaip kurio nors tikslo siekimo (veikimo) būdas, sutvarkyta veikla tikslui siekti; bendra veiklos sistema, sudaryta tam tikrų elgesio tipų apibendrinimo pagrindu.

41. Ciklinių sporto šakų žaidimų praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>CIKLINĖS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios ir specialios, jėgos ištvėrės ugdymas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaegio, kintamo kartotinio intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo 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	
<b>Specialiųjų judesių ugdymas</b>		

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Mokės pasirinkti reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo
Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų ugdymas	Gebės taikyti specialiuosius veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Imituojamųjų ir papildomų sporto šakos veiksmų ir judesių mokymas	Gebės atlikti imituojamuosius ir papildomus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
<b>Technikos veiksmų mokymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų derinių ugdymas	Gebės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų derinį startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo
<b>Taktinis rengimas</b>		
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Gebės pasirinkti judėjimo taktikos būdus ir jų veiksmingumą startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant Gebės pasirinkti reikiamą judesių atlikimo tempą	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VII. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

42. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis ar lenktyniaujant.

42.1. Varžybinės veiklos uždaviniai:

42.2. modeliuoti ciklinės sporto šakos sportininkų varžybinę veiklą;

42.3. išmokyti sportininkus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

42.4. nustatyti sąsajas tarp sportininko parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

43. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

43.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama dalyvauti ne daugiau 4-6, 2-ųjų rengimo metų – 6-8, 3-ųjų rengimo metų – 8-10, 4-ųjų rengimo metų – 8-10 varžybų;

43.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

43.3. įgyvendinant meistriskumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

44. Ciklinės sporto šakos varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių ir veiksmų įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė
<b>Treniruojamojo pobūdžio varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose ir lenktynėse	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose ar lenktynėse	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose sąlygose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

## IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

45. Ciklinės sporto šakos meistriško ugdymo programos savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais,, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.