

## DVIRAČIŲ SPORTO MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Dviračių sporto meistriskumo ugdymo programos paskirtis užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį ugdytiniams.
2. Atsižvelgiant į ugdytinių poreikius bei gebėjimus formuojamas programos ugdymo turinys, įgyvendinimo nuoseklumas, apimtis, priemonės.
3. Programos trukmė 4 metai.
4. Dviračių sporto meistriskumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
5. Sportininkų skaičius grupėje – nuo 7 iki 6.
6. Įgyvendinant programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.
7. Programos įgyvendinimo priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 7.1. sporto bazė (specializuota dviračių sporto bazė, salė kt.) turi atitikti higienos normas, bendruosius saugos reikalavimus, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
  - 7.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose turėti vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

8. Programos tikslas – suteikti sportininkams dviračių sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimotechniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių dviračių sporto kompetencijų.
9. Programos uždaviniai:
  - 9.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - 9.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
  - 9.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti paauglio organizmo augimą ir brandą;
  - 9.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis, varžytis, lenktyniauti;
  - 9.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, dviračių sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
  - 9.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
  - 9.7. puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.
10. Programos realizavimo principai:
  - 10.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniams pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį;
  - 10.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į sportininko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;
  - 10.3. sąmoningumo ir aktyvumo principas turėtų laiduoti optimalų ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, treneriai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslingumą,

tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstyti;

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

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

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

11. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

11.1. dviračių sporto teorija;

11.2. dviračių sporto praktika;

11.3. dviračių sporto varžybos.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

12. Atsižvelgiant į jaunųjų dviratininkų parengtumą ir ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	228	12	456
2	8	304	13	394
3	10	380	16	608
4	12	456	20	760

13. 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	12	12	14	14	16	12	18
Fizinis	Bendrasis	60	124	84	110	102	182	146	218
	Specialusis	44	108	52	70	62	101	86	144
Techninis		62	124	74	92	89	146	124	176
Taktinis		20	38	34	46	48	74	38	96
Integralusis		16	34	30	43	46	68	34	84
Varžybų veikla		12	12	14	14	14	16	12	18
Testavimas		4	4	4	5	5	5	4	6
Iš viso:		228	456	304	394	380	608	456	760

14. Dviračių sporto meistriskumo ugdymo programoje numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Procentai							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,4	2,6	4,0	3,5	3,7	2,6	2,6	2,4
Fizinis	Bendrasis	26,3	27,2	27,6	27,9	26,9	30,0	32,0	28,7
	Specialusis	19,3	23,7	17,1	17,8	16,3	16,6	18,9	18,9
Techninis		27,2	27,2	24,3	23,4	23,4	24,0	27,2	23,2
Taktinis		8,8	8,3	11,2	11,7	12,6	12,2	8,3	12,6
Integralusis		7,0	7,5	9,9	10,9	12,1	11,2	7,5	11,0
Varžybų veikla		5,3	2,6	4,6	3,5	3,7	2,6	2,6	2,4
Testavimas		1,7	0,9	1,3	1,3	1,3	0,8	0,9	0,8

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

15. Vienas iš svarbiausių ugdytinio lavinimosi meistriskumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti dviračių sporto judesius, patirti malonumą lenktyniaujant. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

#### IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

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

17. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti treneriui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo(si) pažangą. Ši informacija treneriui 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.

18. 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.

19. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje. Keliant ugdytinį į aukštesnę sportinio ugdymo programą, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

20. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal sporto mokyklos kriterijus.

21. Baigę meistriskumo ugdymo programą, sportininkai keliami į meistriskumo tobulinimo programą.

#### V. DVIRAČIŲ SPORTO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

22. Dviračių sporto teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

23. Dviračių sporto teorijos uždaviniai:

23.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

23.2. lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

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

23.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

23.5. supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmiais bei jų taikymo būdais lenktyniaujant.

24. Dviračių sporto teorijos metodinės nuostatos:

24.1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;

24.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

24.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

24.4. dviračių sporto teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais programos branduolio dalykais.

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

26. Dviračių sporto teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>DVIRAČIŲ SPORTO 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,
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.	motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
<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, Ruffje, 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. DVIRAČIŲ SPORTO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

27. Dviračių sporto praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio ugdytinių rengimo pagrindus, organizuoti laipsnišką ir planingą treniruočių vyksmą.

28. Dviračių sporto praktikos uždaviniai:

28.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

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

28.3. mokyti racionalios technikos veiksmų, jų kombinacijų;

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

29. Dviračių sporto praktikos metodinės nuostatos:

29.1. plėtoti dviratininko fizinės veiklos įpročius;

29.2. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems dviračių sporto veiksmams;

29.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

29.4. mokyti sportininką atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose;

29.5. skatinti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;

29.6. mokyti sportininkus malonių dviračių sporto veiksmų, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;

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

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

31. 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), baudmės (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.

32. Mokymo metodas suvokiamas kaip tarpusavyje susiję pedagogo ir ugdytinių veiklos būdai, kuriais sportininkai, pedagogo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant dviračių sporto 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) individualusis, 4) kartojimo, 5) vientisinis.

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

34. 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.

35. 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.

36. Išvermės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).

37. Treniruotės metodai suvokiami kaip trenerio ir sportininko bendros veiklos būdų konkrečioms sportinio rengimo uždaviniams 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) tolydusis, 6) varžybų, 7) žaidimo ir kt.

38. Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines dviračių sporto šakos sportininkų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms ištaisyti. Treneris 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.

39. 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.

40. Dviračių sporto praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>DVIRAČIŲ SPORTO PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialios, jėgos išvermės ugdymas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio, 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 kartotinį ir intervalinį darbą 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 dviračių sporto veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Mokės pasirinkti reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo
Specialiųjų dviračių sporto veiksmų ir judėjimo būdų ugdymas	Gebės taikyti specialiuosius veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	

Imituojamųjų ir papildomų dviračių sporto 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

41. Dviračių sporto varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išminktų dviračių sporto technikos ir taktikos veiksmų kokybę lenktyniaujant.

42. Varžybinės veiklos uždaviniai:

42.1. modeliuoti dviratininkų varžybinę veiklą;

42.2. išmokyti dviratininkus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

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

43. Dviračių sporto 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;

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

44. Dviračių sporto varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų 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 lenktynėse	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio lenktynėse	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo	Gebės vykdyti atitinkamas	Asmeninė,



optimizavimas	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.	suvokimo, savivertės
---------------	---	----------------------

### **VIII. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS**

46. Dviračių sporto meistrškumo ugdymo programa savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros pagrindinio ugdymo 5–10 klasių ir vidurinio – 10–12 klasių programomis.

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė