

DVIRAČIŲ SPORTO PRADINIO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Programos paskirtis – užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį ugdytiniams.
2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, formuojamas ugdymo turinys, numatomos jos apimtys, planuojamas jos įgyvendinimo nuoseklumas, priemonės.
3. Programos trukmė 2 metai.
4. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
5. Ugdytinių skaičius grupėje – 9 vaikai.
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, sporto salė, kt.) turi atitikti higienos normas, bendruosius saugos reikalavimus, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam ugdytinių mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
 - 7.2. teoriniam mokymui(si) grupinių užsiėmimų patalpose turėti vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI. STRUKTŪRA

8. Programos tikslas – suteikti pradines dviračių sporto judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos 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. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti dviračių sportui talentingų vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
 - 9.3. sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančią sporto šaką, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
 - 9.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
 - 9.5. šalinti ugdytinių fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
 - 9.6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų dviračių sporto judesių;
 - 9.7. sudaryti sąlygas ugdytiniams išbandyti savo jėgas varžybose;
 - 9.8. puoselėti ugdytinių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio principus, savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, mokyti saugiai elgtis treniruočių ir varžybų metu.
10. Programos rengimo principai:
 - 10.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems vaikams pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį;
 - 10.2. individualizavimo – ugdymas turi būti vykdomas pagal kiekvienam vaikui reikalingą kompetenciją, atsižvelgiant į jo asmenybę, galimybes, poreikius ir pasiekimus;
 - 10.3. sąmoningumo ir aktyvumo – ugdymas organizuojamas suprantamai pateikiant

- mokomosios medžiagos, užduočių, pratimų esmę, siekiant sportininkų noro aktyviai mokytis;
- 10.4. ugdymo(si) grupėje – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;
- 10.5. pasirenkamumo – ugdytiniai laisvai renkami SMĮ;
- 10.6. pozityvumo – pratybos yra labai palankios ugdytinių teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;
- 10.7. 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 ciklinės sporto šakos sportininkų ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinė valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinė valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinė valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	228	8	304
2	8	304	11	418

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	
		Valandos			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		10	10	10	12
Fizinis	Bendrasis	78	94	94	126
	Specialusis	46	66	66	84
Techninis		50	74	74	108
Taktinis		16	22	22	34
Integralusis		16	22	22	34
Varžybų veikla		8	12	12	16
Testavimas		4	4	4	4
		228	304	304	418

14. Dviračių sporto pradinio 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	
		Procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,4	3,3	3,3	2,9
Fizinis	Bendrasis	34,2	30,9	30,9	30,2
	Specialusis	20,2	21,7	21,7	20,1
Techninis		21,9	24,4	24,4	25,8
Taktinis		7	7,2	7,2	8,1
Integralusis		7	7,2	7,2	8,1

Varžybų veikla	3,5	4	4	3,8
Testavimas	1,8	1,3	1,3	1,0

15. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio ugdytinių rengimo prielaidas, formuoti dviračių sporto veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Ugdytiniai turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant ugdytinį dviračių sporto veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

16. Vienas iš svarbiausių ugdytinių kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti dviračių sporto judesius, patirti malonumą varžantis ar lenktyniaujant. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sportotreniruotės suvokimas.

IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

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

18. 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.

19. 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 – etapis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

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

21. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal sporto mokyklos veiklos kriterijus.

22. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengtumo rodiklių kaitą, ugdytiniai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę.

V. DVIRAČIŲ SPORTO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

23. Dviračių sporto teorijos paskirtis – suteikti mokiniui dviračių sporto teorijos pradmenis.

24. Dviračių sporto teorijos uždaviniai:

24.1. suteikti žinių apie dviračių sporto kilmę ir raidą;

24.2. supažindinti su dviračių sporto judesių atlikimo technika ir taktika;

24.3. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;

24.4. suvokti dviračių sporto taisykles;

24.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

25. Dviračių sporto teorijos metodinės nuostatos:

25.1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas;

25.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

25.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

25.4. dviračių sporto teorijos dalyko programoje numatyta veikla turi būti siejama su

kitais programos branduolio dalykais.

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

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

DVIRAČIŲ SPORTO TEORIJA		
Dviračių sporto istorija		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dviračių sporto kilmė ir raida	Žinos dviračių sporto kilmę ir raidą. Žinos socialinę dviračių sporto reikšmę. Žinos socialines dviračių sporto funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė dviračių sporto reikšmė		
Socialinės dviračių sporto funkcijos		
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dviračių sporto technika	Žinos dviračių sporto pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Dviračių sporto taktika		
Asmenybės ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dviračių sporto 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.
Garbingo varžymosi principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir varžantis		
Dviračių sporto taisyklės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Amžiaus tarpsniui pritaikytos dviračių sporto taisyklės	Žinos dviračių sporto 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

VI. DVIRAČIŲ SPORTO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

28. Dviračių sporto praktikos paskirtis – sukurti sportinio vaikų rengimo prielaidas.

29. Dviračių sporto praktikos uždaviniai:

29.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;

29.2. mokyti specialiųjų dviračių sporto judesių;

29.3. išmokyti pagrindinių dviračių sporto technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos

pritaikyti lenktyniaujant;

29.4. formuoti dviračių sporto taktikos veiksmų gebėjimus.

30. Dviračių sporto praktikos metodinės nuostatos:

30.1. suformuoti fizinės veiklos įpročius pirmajame daugiamečio sportininko rengimo etape, kurie lems jo sportinio meistriškumo lygį vėlesniais rengimo etapais;

30.2. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems dviračių sporto šakos veiksmams;

30.3. užtikrinti ugdytinio atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

30.4. mokyti ugdytinį atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. 30.5. skatinti ugdytinio judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;

30.6. mokyti ugdytinį dviračių sporto šakos veiksmų, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;

30.7. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti jaunųjų sportininkų psichoemocinės, fizinės perkrovos.

31. 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.

32. Auklėjimo metodas taikomas 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.

33. Realizuojant mokymo metodą pedagogo vadovaujami sportininkai 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.

34. Realizuodami mokymosi metodą sportininkai įgyja fizinio, techninio, taktinio rengimosi, judesių įsisavinimo, technikos veiksmų atlikimo žinių.

35. Ugdytiniai per pratybas organizuojami taikant šiuos metodus: 1) frontalių, 2) grupinį, 3) rato, 4) srautinį. Jie nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbus yra tinkamas jų taikymas.

36. Raumenų jėgos ugdymo metodai taikomi siekiant lavinti pamatinę sportininko fizinę ypatybę – jėgą. Taikomi šie raumenų jėgos lavinimo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.

37. Ištvėmės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: išsivystęs nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).

38. Trenerio ir sportininko bendros veiklos būdai konkrečioms sportinio rengimo uždaviniams spręsti realizuojami taikant treniruotės metodus. 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.

39. Treneris turi suvokti klaidų atsiradimo priežastį (nauji ir tuo pačiu neįprasti pratimai, nepakankamas individualus parengtumas, sudėtingos varžymosi sąlygos ar pernelyg

didelė įtampa, netinkamai suformuotų, lėti judesiai) ir parinkti pratimus klaidoms ištaisyti. Tokiu būdurealizuojamas klaidų nustatymo ir taisymo metodas.

40. Dviračių sporto šakų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

DVIRAČIŲ SPORTO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios, jėgos išvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo lavinimas	Gebės įveikti trumpas atkarpas, judėdami dideliu greičiu	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti bendruosius ir specialiuosius judesius reikiama amplitudė ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės keisti judesių atlikimo dažnį, greitį, amplitudes	
	Gebės diferencijuoti raumenines pastangas	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės pasirinkti reikiamą judėjimo būdą, atsižvelgiant į išorines sąlygas	
Jėgos lavinimas taikant kartotinį 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
Pagrindinių dviračių sporto veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Pasirinks reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo iniciatyvumo ir mokėjimo mokytis
Specialiųjų dviračių sporto veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Žinos ir taikys specialiuosius veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Imituojamųjų ir papildomų dviračių sporto veiksmų ir judesių mokymas	Žinos ir taikys imituojamuosius ir papildomus veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Technikos veiksmų mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų derinių mokymas	Gebės taikyti technikos elementus treniruotėse ir varžybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Taktinis rengimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant.	Žinos 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 technikos ir taktikos veiksmų kokybę lenktyniaujant.

42. Varžybinės veiklos uždaviniai:

42.1. realizuoti išmiktus technikos veiksmus lenktyniaujant;

42.2. realizuoti išmiktus taktikos veiksmus lenktyniaujant;

42.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

42.4. skatinti sportininkus siekti užsibrėžto tikslo.

43. Dviračių sporto varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

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

43.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas.

Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis (kas taisykliau, kas geriau, kas greičiau, kas daugiau ir kt.);

43.3. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

44. Dviračių sporto varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių įgūdžių lavinimas pratybose		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo
Treniruojamojo pobūdžio varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose (lenktynėse)	Taikys išmiktus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose varžybose (lenktynėse)	Asmeninė
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	

VIII. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

45. Dviračių sporto pradinio ugdymo programa savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, fizinio pradinio ugdymo 1–4 klasių programa, pagrindinio ugdymo 5–10 klasių programa.

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė