

## LENGVOSIOS ATLETIKOS MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Lengvosios atletikos meistriskumo ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis padėti treneriams 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, Sportinio ugdymo organizavimo Vilkaviškio rajono sporto mokykloje tvarkos aprašu.

3. Vadovaudamasi Programa ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Vilkaviškio rajono sporto mokykla (toliau – Mokykla) formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, mokinių sportininkų pasiekimų kontrolę ir vertinimą, trenerio veiklos efektyvumo vertinimą.

4. Programos trukmė 4 metai.

5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengtumo rodiklių kaitą, mokiniai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę. 6. Lengvosios atletikos meistriskumo 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, „maniežas“, metimų ir šuolių rungčių sektoriai, aikštynai, dviračių takai ir kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

9.2. teoriniam mokymui (si) grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti vaizdo projektorių, 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 ugdytiniam pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;

12.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į ugdytinio fizinio ir techninio parengtumo 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, treneriai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslingumą, 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 – treneriai, 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 parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus. Vienerių metų etapo trukmė – 38 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų 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. Lengvosios atletikos meistriškumo ugdymo programoje turi būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei testavimo rodiklių vertinimui 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		2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2	2,2
Fizinis	Bendrasis	48,0	45,8	45,6	42,6	39,3	36,4	34,3	33,8
	Specialusis	32,2	29,3	29,3	28,1	32,3	30,0	32,7	30,0
Techninis		11,2	15,6	15,6	17,5	18,0	20,0	21,0	22,4
Taktinis		2,2	2,3	2,5	4,3	2,5	4,9	2,4	4,3
Varžybų veikla		2,4	3,4	3,2	4,0	4,3	5,1	5,9	6,0
Testavimas		1,8	1,4	1,6	1,3	1,4	1,4	1,5	1,3

17. 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.

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

#### IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

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

20. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti treneriui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo(si) pažangą. Ši informacija treneriui padeda 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 pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

23. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal kriterijus.

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

## V. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

25. Lengvosios atletikos teorija – Programos branduolio dalykas.

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

27. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:

27.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, iškaikymo ir praradimo dėsningumus;

27.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

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

27.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

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

28. Lengvosios atletikos teorijos metodinės nuostatos:

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

28.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

28.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupėi;

28.4. lengvosios atletikos teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.

29. Lengvosios atletikos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
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
<b>Lengvaatlečio ugdymas asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendravimo, bendradarbiavimo gebėjimų	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo,

ugdymas. Garbingo varžymosi 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. Žinos varžybų taisykles, padės organizuojant varžybas, teisėjaus varžybose	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. Organizmo darbingumo savikontrolė.	Suvoks fizinio krūvio poveikio komponentus: pratimų 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. Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementarius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnį ramybėje, krūvio metu ir po jo).	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo
<b>Lengvosios atletikos rungčių technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rangimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rangimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veikslių lavinimas.	Žinos techninio ir taktinio rangimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus. Žinos technikos ir taktikos veikslių taikymą, atsižvelgiant į varžovų veiksnius ir savo parengtumo lygį. Gebės įvertinti savo atliekamų pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas. Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rangimą kaip kompleksą. Žinos techninio ir taktinio rangimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veikslių taikymo.

## VI. LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

30. Lengvosios atletikos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

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

32. Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:

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

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

33. Lengvosios atletikos praktikos metodinės nuostatos:

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

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

33.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

33.4. tobulinti greitą judesių atlikimo techniką;

33.5. skatinti sportininko judesių individualumą;

33.6. tobulinti individualią techniką ir taktiką;

33.7. ugdyti lengvaatlečio fizinės veiklos įpročius.

34. 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.

35. 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.

36. 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.

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

38. 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.

39. 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.

40. Išvermės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: išsistinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygus, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis, intervalinis ir t.t.).

41. Treniruotės metodai suvokiami kaip trenerio ir sportininko bendros veiklos būdų konkretiems sportinio rengimo uždaviniams 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.

42. Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų lengvaatlečių daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms taisyti. Treneris 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 varžybinių sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų įgūdžių ir kt.

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

<b>LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendros ir specialios ištvermės 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 ėjimu užduotu tempu; gebės ilgą laiką žaisti sportinius žaidimus.	Asmeninė, technologinė
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaiegio judėjimo judesius; maksimaliu greičiu įveiks trumpas atkarpos 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.	
<b>Specialiųjų judesių tobulinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
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	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis

	raumenų grupes; mankštos pratimai pagal pasirinktą lengvosios atletikos rungtį	
<b>Technikos veiksmų tobulinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Trumpų nuotolių (sprintas) bėgimas, estafetinis bėgimas, šuoliai į toli, 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 bėgimas, kliūtinis bėgimas, sportinis ėjimas	Vidutinių ir ilgų nuotolių tolygus bėgimas stadione, plentu, krosas; kliūtinis bėgimas, kliūties įveikimo būdai; sportinio ėjimo technikos tobulinimas nuotolį įveikiant įvairiu greičiu; bėgimas ir sportinis ėjimas nuokalne ir įkalne;	
<b>Taktinis rengimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
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 būseną; garbingo ir sąžiningo rungtyniavimo nuostatų ugdymas.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

44. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
45. Dalyvavimo varžybose paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.
46. Varžybinės veiklos uždaviniai:
  - 46.1. taikyti išmokus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorių ir t.t.) rungtyniaujant;
  - 46.2. įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;
  - 46.3. skatinti sportininkus siekti užsibrėžto tikslo
  - 46.4. išmokyti lengvaatlečius vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą.
47. Lengvaatlečių varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
  - 47.1. sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne mažiau 10 varžybų dienų;
  - 47.2. rengdamiesi pagrindinėms varžyboms, jaunieji lengvaatlečiai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 4 – 6 kontrolinėse varžybose



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

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

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

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Asmeninė, komunikavimo
<b>Kontrolinės pratybos, varžybos</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pratinimasis prie varžybų veiklos, specifikos, išmuktų ir išlavintų judesių realizavimo. Kontrolinių varžybų ar pratybų analizė ir rengimosi proceso koregavimas	Taikys išmokus lengvosios atletikos judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Apgalvos, modeliuos varžybinę veiklą, judesių veiksmingumą. Aptars, teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Dalyvavimas varžybose. Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Realizuos išmokus lengvosios atletikos judesius varžybose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Sieks užsibrėžto tikslo, gerins asmeninius rezultatus. Suvoks varžybinę veiklą lemiančių veiksmų poveikį. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybinės veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

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

49. Lengvosios atletikos meistrškumo 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.

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

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė