

## ROKIŠKIO KKSC LEDO RITULIO MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildanti ledo ritulio meistriskumo ugdymo programos (toliau – programa) paskirtis - padėti planuoti ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.
2. Treneriai, vadovaudamiesi programa ir atsižvelgdami į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, planuoja ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones.
3. Programos trukmė 4 metai.

### II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

4. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinkto sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.

5. Programos uždaviniai:

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

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

5.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti paauglio organizmo augimą ir brandą;

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

5.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, žaidimo technikos ir taktikos veiksmus, jų taikymą varžybose;

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

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

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

6. Atsižvelgiant į jaunųjų žaidėjų parengtumą ir ugdymo(si) metus numatomas minimalus ir maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius per savaitę ir vienus lavinimo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	7	308	12	528
2	8	352	12	528
3	9	396	12	528
4	10	440	14	616

7. Programoje numatomas laikas, skiriamas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžyboms ir parengtumo rodiklių kontrolei, pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo tipai ir varžybų veikla		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Valandos							
		Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.	Min.	Maks.
Teorinis		10	12	12	14	14	16	16	20
Fizinis	Bendrasis	60	88	70	96	80	96	74	100
	Specialusis	40	68	52	76	64	88	78	122
Techninis		78	112	94	128	98	132	106	144
Taktinis		38	54	40	62	48	82	68	98
Integralusis		38	54	38	54	44	58	46	64
Varžybų veikla		30	48	32	50	34	52	40	62
Testavimas		4	4	4	4	4	4	4	6
Iš viso:		308	440	352	484	396	528	440	616

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

9. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriskumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo paties noras lavinti sporto žaidimų judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti fiksuojami jo motyvacijos siekti sportinių rezultatų rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

#### IV. LEDO RITULIO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

11. Ledo ritulio teorija – programos branduolio dalykas.

12. Ledo ritulio teorijos paskirtis – padėti įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

13. Ledo ritulio teorijos uždaviniai:

13.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

13.2. lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

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

13.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

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

14. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų užsiėmimų kokybė ir sportininko savišvieta.

15. Ledo ritulio teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

<b>LEDO RITULIO TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, vandens procedūrų 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>Žaidėjo asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
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 emociju atžvilgiu aplinkybėse. Įsisąmonins motyvacijos svarbą fizinei veiklai ir varžybų rezultatui. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
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 dėl įvairaus kryptingumo atliekamų pratimų priežastis.	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo
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, Rufje, PWC170, Harvardo testai).	

<b>Žaidimo technikos ir taktikos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Techninio ir taktinio rengimo planavimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgdamas į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas	Gebės įvertinti savo ir komandos draugų 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 ir gebės juos taikyti per savirangos pratybas	

## **V. LEDO RITULIO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

16. Ledo ritulio praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
17. Ledo ritulio praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
18. Ledo ritulio praktikos uždaviniai:
  - 18.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
  - 18.2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų, įveikiant partnerio ar varžovo pasipriešinimą;
  - 18.3. mokyti įvairių ritulio valdymo technikos veiksmų puolant ir ginantis;
  - 18.4. mokyti vartininko žaidimo judesių technikos ir taktikos veiksmų bendradarbiaujant su gynėjais;
  - 18.5. mokyti individualių ir grupinių technikos ir taktikos veiksmų puolant ir ginantis.
19. Ledo ritulio praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

<b>LEDO RITULIO PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai čiuožti 20–25 min ir atlikti 8–10 min besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinių 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 lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdamas judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	
<b>Kūno valdymo veiksmų mokymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir puolant	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	Įšmanys pagrindinius judėjimo būdus ir gebės juos taikyti gynyboje ir puolime	Asmeninė
Kovos dėl ritulio veiksmų mokymas	Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl ritulio būdus	Asmeninė
Sustojimo būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis	Asmeninė, komunikavimo
<b>Ritulio valdymo veiksmų mokymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Čiuožimo, ritulio valdymo veiksmų (perdavimo / padavimo /priėmimo; varymo / metimo; smūgiavimo / klaidinamųjų veiksmų) mokymas.	Mokės ir taikys čiuožimo, ritulio perdavimo, priėmimo, smūgiavimo, varymo ir metimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno valdymo veiksmus.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis, komunikavimo
	Gebės panaudoti individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus. atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime.	
<b>Vartininko žaidimo veiksmų mokymas</b>		
Vartininko stovėsenos ir judėjimo mokymas	Taikys optimalius, žaidimo situacijas atitinkančius judesius, gebės bendrauti ir bendradarbiauti su gynėjais.	Asmeninė, technologinė, komunikavimo
<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Taktikos veiksmų mokymas ginantis		

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

20. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
21. Ledo ritulio varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmuktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.
22. Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 22.1. modeliuoti žaidėjų varžybinę veiklą;
- 22.2. išmokyti žaidėjus vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;
- 22.3. nustatyti sąsajas tarp žaidėjų parengtumo ir varžybų veiklos efektyvumo.
23. Ledo ritulio varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 23.1. Pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 30, antraisiais – 32, trečiaisiais – 34, o ketvirtaisiais – ne mažiau kaip 40 rungtynes;
- 23.2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 4–6 kontrolines rungtynes;
- 23.3. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;
- 23.4. įgyvendinant meistrškumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.
24. Ledo ritulio varžybinės veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

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

<b>Draugiškos rungtynės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas draugiškose rungtynėse	Taikys išmokus technikos ir taktikos veiksmus, gebės taikyti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, komunikavimo, taikymo, numatymo
<b>Kontrolinės rungtynės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis kontrolinėse rungtynėse. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės
<b>Pagrindinės rungtynės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos komandines žaidimo užduotis, sieks bendro tikslo. Prisidės prie tinkamo komandos psichologinio mikroklimato kūrimo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės