

# **ROKIŠKIO KKSC LENGVOSIOS ATLETIKOS MEISTRISKUMO TOBULINIMO PROGRAMA**

## **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Lengvosios atletikos meistriskumo tobulinimo programos (toliau – Programos) paskirtis padėti treneriams pasirengti Programos įgyvendinimo planą ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir 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.
3. Vadovaudamasi Programa ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Rokiškio rajono kūno kultūros ir sporto centras (toliau – Centras) 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 tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Sportininkų skaičius grupėje: 1 - ū metų - 7, 2 – ū metų - 6, 3 - ū metų – 5, 4 – ū metų – 4.
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 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 atletikos 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 (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunam 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 meistriskumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis, lenktyniauti, varžytis;
  - 11.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, lengvosios atletikos technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
  - 11.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
  - 11.7. puoselėti jaunuolių 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 ugdytiniais 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 tikslumą, 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 vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;

12.6. demokratiškumo – treneriai, tėvai ir vaikai 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 lengvaatlečių ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus. Vienerių metų etapo trukmė – 48 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	18	864	20	960
2	20	960	22	1056
3	22	1056	24	1152
4	22	1056	24	1152

15. 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		12	14	12	14	14	16	14	16
Fizinis	Bendras	295	310	321	250	306	313	306	313
	Specialus	443	466	483	582	567	581	567	581
Techninis		70	100	90	120	110	150	110	150
Taktinis		20	40	30	60	35	60	35	60
Varžybų veikla		20	24	20	24	20	26	20	26
Testavimas		4	6	4	6	4	6	4	6
Iš viso:		864	960	960	1056	1056	1152	1056	1152

16. Lengvosios atletikos meistriskumo tobulinimo programoje turi būti 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		1,4	1,4	1,3	1,3	1,3	1,4	1,3	1,4
Fizinis	Bendras	34,1	32,3	33,4	23,7	29,0	27,2	29,0	27,2
	Specialus	51,3	48,5	50,3	55,1	53,6	50,4	53,6	50,4
Techninis		8,1	10,4	9,4	11,3	10,5	13,0	10,5	13,0
Taktinis		2,3	4,2	3,1	5,7	3,3	5,2	3,3	5,2
Varžybų veikla		2,3	2,5	2,1	2,3	1,9	2,2	1,9	2,2
Testavimas		0,5	0,6	0,4	0,6	0,4	0,5	0,4	0,5

17. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybinę veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiamečio rengimo etape. Tobulinti lengvosios atletikos rungčių judesius, jo prigimčiai artima veikla, taikant įvairius mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie varžymosi taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

18. Pagrindine varomąja jėga siekiant užsibrėžtų tikslų turėtų tapti siekimų motyvacija. Ji realizuojama treneriui valdant sportininkų elgesį varžybų ir rengimosi joms metu.

#### IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

19. Planuojant 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 tobulinimo programą, išduodamas Centro parengtas pažymėjimas, kuriame nurodomas programos pavadinimas, geriausias rezultatas.

#### V. LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

25. Lengvosios atletikos teorija – Programos branduolio dalykas.

26. Lengvosios atletikos teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, varžovo technikos veiksnių vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

27. Lengvosios atletikos teorijos uždaviniai:

27.1. Žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir

praradimo dėsniumus;

27.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

27.3. suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją;

27.3. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

27.4. pagrįsti individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus 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 grupei;

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 higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose	Žinos apie kūno priežiūros veikiant įvairiose aplinkos sąlygose ypatumus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas	Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus.	
Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumai	Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, iškaikymo ir praradimo dėsniumus.	
Fizinės būsenos savistaba	Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką.	
Sportinių traumų prevencija	Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus. Gebės saugiai ir atsakingai elgtis treniruotėse ir varžybose. Žinos dopingo žalą. Sistemingai tikrinsis sveikatą.	
<b>Lengvaatlečio 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. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos
Psichinio stabilumo ugdymas	Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	
Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema	Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą.	
Nepertraukiamas, atviras, nuoširdus bendravimas su treneriu	Žinos varžybų taisykles, padės organizuojant varžybas, jose teisėjaus. Domės lengvosios atletikos ypatumais, rezultatais. Tolimesnės sportinės karjeros modeliavimas derinant su studijomis.	
Savarnikiškumo, pasitikėjimo savimi, pagarbos ir pagalbos kitam, skatinimas Siekimas tapti brandžia išprususia, atsakinga asmenybe		
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją. Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
Organizmo darbingumo savikontrolė	Žinos funkcinio rengimo technologiją.	
Funkcinio rengimo technologija		
<b>Lengvosios atletikos rungčių technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas	Gebės pasirinkti technikos ir taktikos veiksmus, atsižvelgiant į varžovų taikomą varžymosi taktiką ir savo parengtumo lygį.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų varžymosi veiksmų taikymo
Tecnikos ir taktikos veiksmai varžantis	Panaudojant techninį, taktinį ir fizinį parengimą, siekti geriausių rezultatų, aukščiausių meistriskumo pakopų ir patekimo į Lietuvos rinktines. Formuos individualią judesių techniką ir taktiką, taikys jas varžybose.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas		
Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos		
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas		

## VI. LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

30. Lengvosios atletikos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

31. Lengvosios atletikos praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno valdymo veiksmų techniką, individualią taktiką, kurti specialiojo fizinio ir techninio parengtumo pamatą, valdyti sportininko būseną.

32. Lengvosios atletikos praktikos uždaviniai:

- 32.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
- 32.2. nustatyti didėjančio krūvio apimties ir intensyvumo santykį, modeliuoti fizinio krūvio, varžybinės veiklos ir adaptacijos ekonomiškumą;
- 32.3. nustatyti veiksmingiausias priemones ir metodus, kurie geriausiai tobulintų dominuojančias ypatybes;
- 32.4. gerinti pagrindinių sportininko organizmo sistemų funkcines galias ir fizines ypatybes, tobulinti efektyviausius technikos ir taktikos įgūdžius;
- 32.3. išlaikyti pasiektą sportinę formą, taisyti klaidas atliekant varžybinius pratimus.
33. Lengvosios atletikos praktikos metodinės nuostatos:
- 33.1. taikyti šiuos treniruotės metodus: didesnio krūvio, didžiausių pastangų, greitosios informacijos, individualų, intervalinių ir kompleksinių;
- 33.2. formuoti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinktos rungties žaidimo veiksmams;
- 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. plėtoti sportininko fizinės veiklos įpročius.
34. 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.
35. 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, 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 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) vientisinis.
37. Mokymosi metodas suvokiamas kaip sistema ugdytinių veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi mokėjimai, įgūdžiai.
38. Ugdytinių 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. Ištvėrmės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, 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 reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių

sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualus 2) intervalinis (intensyvus ir ekstensyvus) 3) kartojimo 4) pakaitinis, 5) tolygus 6) varžybų 7) žaidimo ir kt.

42. Trenerio meistriskumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines 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 judesių įgūdžių ir kt.

43. Lengvosios praktikos dalyko 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>
Bendrosios ištvermės ir specialios ištvermės ugdymas	Gebės nepertraukiamai bėgti, eiti sportiniu ėjimu 30-60 min. Raižyta vietoje, įveikti kliūtis, bėgti, eiti plentu; gebės atlikti 15-30 min. besikeičiančio intensyvumo (pakaitinį) darbą; gebės 20-40 min bėgti, eiti sportiniu ėjimu užduotu tempu; gebės atlikti intervalinį, kartotinį darbą; gebės ilgą laiką žaisti sportinius žaidimus.	Asmeninė
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius. Maksimaliu greičiu įveiks trumpas atkarpos iš įvairių startinių padėčių ir iš eigos; greitumo –vikrumo, reakcijos lavinimas.	
Maksimalios jėgos lavinimas	Atliks darbą su maksimaliu arba beveik maksimaliu svoriu	
Greitumo jėgos (staigioji jėga) ir ir jėgos ištvermės 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 lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose 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>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Lengvosios atletikos rungčių judesių technikos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė
Specialių pasirinktos rungties judesių tobulinimas	Naudos, pritaikys pasirinktai rungčiai naudingus specialius ir parengiamuosius pratimus, formuojančius, tobulinančius judesių techniką	
Bendrų, raumenis stiprinančių pratimų kompleksų sudarymas	Žinos, mokės ir taikys bendro fizinio parengimo pratimus stiprinančius įvairas raumenų grupes; taikys mankštos, atsipalaidavimo, taisyklingos laikysenos formavimo pratimus	
<b>Technikos veiksmų tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų tobulinimas	Gebės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar veiksmų derinį startuojant, įveikiant distanciją ar finišuojant. Tinkamo tempo pasirinkimas; gebėjimas greitai, gerai bėgti posūkiu, viražu, raižyta vietoje; kliūtinio bėgimo technikos nuotolyje ir estafetinio bėgimo tobulinimas; reakcijos lavinimas.	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Efektyviausių, (sau priimtinausių, mėgstamiausių) technikos veiksmų ir jų derinių tobulinimas	Gebės pasirinkti technikos veiksmus ir jų derinius, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai atlikti judesius, greitai pasiekti finišą, gerinti asmeninius pasiekimus. Taikys tinkamus pasirinktai rungčiai specialiuosius, parengiamuosius, bendro fizinio parengimo, mankštos pratimų kompleksus.	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant nuotolį ir finišuojant	Gebės pasirinkti judėjimo taktikos būdus ir jų veiksmingumą startuojant (starto pozicija), įveikiant distanciją ir finišuojant. Lenkimo taktikos ypatumai. Taktiniai sprendimai šuoliuose, metimuose (pradinio aukščio pasirinkimas, bandymų praleidimas taupant jėgas; taktinis	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

	etapų išdėstymas bėgant estafetę. Gebės pasirinkti reikiamą judesių atlikimo tempą nuotolį įveikiant vienam ar lenktyniaujant su varžovu.	
--	---	--

## VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

44. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

45. Lengvosios atletikos varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti sportininkų pasirinktos lengvosios atletikos rungties technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus. Sudaryti optimalų sportininkui dalyvavimo varžybose kalendorių.

46. Varžybinės veiklos uždaviniai:

46.1. modeliuoti pasirinktos lengvosios atletikos rungties varžybinę veiklą, siekiant geriausių rezultatų;

46.2. vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

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

47. Lengvosios atletikos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

47.1. sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne mažiau 20 varžybų dienų;

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

Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

47.3. įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

48. Varžybinės veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBŲ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių judesių įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė
<b>Treniruojamojo pobūdžio, kontolinės pratybos, varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas treniruojamojo pobūdžio varžybose ar lenktynėse	Gebės vykdyti užduotis ir taikyti išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Varžybinių elementų modeliavimas treniruotėse, išlavintų judesių taikymas, analizė, koregavimas	Asmeninė, suvokimo, savivertės
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos iškeltus tikslus. Suvoks savo parengtumo stipriąsias ir silpnąsias puses. Gebės analizuoti savo ir	Asmeninė, suvokimo, savivertės

	varžovų varžybų veiklos efektyvumą. Seks asmeninių rezultatų pokytį. Sieks geriausių rezultatų, aukščiausių meistriškumo pakopų ir patekimo į Lietuvos rinktines.	
--	--	--

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

49. Lengvosios atletikos meistriskumo tobulinimo programa savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 11-12 klasių programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.

50. Lengvosios atletikos meistriskumo tobulinimo programa papildo Bendrųjų ugdymo programų ir išsilavinimo standartų, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 11-12 klasių programos turinį.