

## **ROKIŠKIO KKSC TINKLINIO MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Tinklinio meistriskumo ugdymo 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 5 metai.

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

6. Tinklinio meistriskumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

7. Mokinių skaičius grupėje: 1 - ū metų - 12, 2 – ū metų - 12, 3 - ū metų – 12, 4 - ū metų – 12, 5 - ū metų – 12.

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, aikštynai, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

9.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose turėti vaizdo projektorius, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA**

10. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos tinklinio sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimų 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 apie judesių mokymą, tinklinio technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
- 11.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
- 11.7. 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 vaiko 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 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. tinklinio sporto šakos teorija;
- 13.2. tinklinio sporto šakos praktika;
- 13.3. varžybų veikla.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

14. Atsižvelgiant į jaunųjų tinklininkų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus. Vienerių metų etapo trukmė - 46 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	10	460	12	552
2	12	552	14	644
3	14	644	16	736
4	16	736	18	828
5	18	828	20	920

15. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus ir parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai									
		1		2		3		4		5	
		Valandos/ procentai %									
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		14/3%	16/3%	16/3%	20/3%	19/3%	22/3%	29/4%	25/3%	25/3%	28/3%
Fizinis	Bendrasis	88/19%	110/ 2%	110/20%	129/20%	135/21%	125/17%	125/17%	150/18%	142/17%	147/16%
	Specialus	64/14%	88/ 16%	83/15%	103/16%	104/16%	125/17%	133/18%	142/17%	150/18%	184/20%
Techninis		115/25%	142/ 26%	149/27%	167/26%	161/25%	184/25%	169/23%	200/24%	189/23%	212/23%
Taktinis		60/ 13%	65/ 12%	61/11%	84/13%	77/12%	118/16%	118/16%	132/16%	132/16%	156/17%
Integralusis		55/ 12%	65/ 12%	60/11%	71/11%	71/11%	81/11%	81/11%	91/11%	91/11%	92/10%
Varžybų veikla		60/ 13%	61/ 11%	66/12%	64/10%	71/11%	74/10%	74/10%	80/10%	91/11%	92/10%
Testavimas		4/ 1%	5/ 1%	5/1%	6/1%	6/1%	7/1%	7/1%	8/1%	8/1%	9/1%
Iš viso:		460/100	552/100	552/100	644/100	644/100	736/100	736/100	828/100	828/100	920/100

16. 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 tinklinio sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie žaidimo taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

17. 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. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

18. Planuojant jaunųjų tinklinio sporto šakos sportininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

19. 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.

20. 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.

21. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

22. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal kriterijus.

23. Asmeniui, baigusiam meistriskumo ugdymo programą, kai sutampa su bendrojo ugdymo mokyklos baigimu išduodamas Centro parengtas pažymėjimas, kuriame nurodoma programos pavadinimas, geriausias rezultatas.

## V. TINKLINIO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

24. Tinklinio – programos branduolio dalykas.

25. Tinklinio sporto šakos teorijos paskirtis – padėti įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

26. Tinklinio sporto šakos teorijos uždaviniai:

26.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, iškaikymo ir praradimo dėsniumus;

26.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

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

26.3. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

26.4. pagrįsti individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

27. Tinklinio sporto šakos teorijos metodinės nuostatos:

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

27.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

27.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

27.4. tinklinio sporto šakos teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.

28. Tinklinio sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>TINKLINIO SPORTO ŠAKOS 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	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.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
<b>Tinklinio sporto šakos sportininko asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Garbingos dvikovos nuostatų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociiniu požiūriu sąlygose. Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>

<p>Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų.</p> <p>Organizmo darbingumo savikontrolė.</p>	<p>Suvoks fizinio krūvio poveikio komponentus: pratimų atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį.</p> <p>Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus.</p> <p>Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą.</p> <p>Žinos elementariausius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnio registravimas ramybėje ir po krūvio, Ruffe, Harvardo testai).</p>	<p>Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo</p>
<b>Tinklinio technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
<p>Techninio ir taktinio rengimo planavimas.</p> <p>Tecnikos ir taktikos veiksmai kovojant.</p> <p>Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.</p> <p>Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos.</p> <p>Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.</p>	<p>Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus.</p> <p>Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą dvikovos taktiką ir savo parengtumo lygį.</p> <p>Gebės įvertinti savo atliekamų techninio ir taktinio rengimo pratimų kokybę.</p> <p>Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas.</p> <p>Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą.</p> <p>Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.</p>	<p>Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų dvikovos veiksmų taikymo</p>

## VI. TINKLINIO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

29. Tinklinio sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

30. Tinklinio sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.

31. Tinklinio sporto šakos praktikos uždaviniai:

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

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

31.3. mokyti įvairių technikos veiksmų ir jų kombinacijų puolant, ginantis ir kontratakuojant;

31.4. mokytis taktikos veiksmų atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.

32. Tinklinio sporto šakų praktikos metodinės nuostatos:

- 32.1. taikyti šiuos treniruotės metodus: didesnio krūvio, didžiausių pastangų, greitosios informacijos, individualųjį, intervalinį ir kompleksinį;
- 32.2. formuoti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinktos tinklinio sporto šakos žaidimo veiksams;
- 32.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;
- 32.4. tobulinti greitą judesių atlikimo techniką;
- 32.5. skatinti sportininko judesių individualumą;
- 32.6. tobulinti individualią techniką ir taktiką;
- 32.7. plėtoti žaidėjo fizinės veiklos įpročius.
33. 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.
34. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veiksnių 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, pagaliau sporto varžybos.
35. 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 tinklinio sporto šakos technikos veiksnių 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.
36. Mokymosi metodas suvokiamas kaip sistema ugdytinių veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi mokėjimai, įgūdžiai.
37. 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.
38. 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.
39. Ištvėrės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).
40. 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) individualusis, 2) intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis), 3) kartojimo, 4) pakaitinis, 5) tolydusis, 6) varžybų, 7) žaidimo ir kt.
41. Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų tinklininkų 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 varžybų sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų judesio įgūdžių ir kt.

<b>TINKLINIO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas.	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė,
Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos 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>Kūno valdymo veiksmų mokymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pagrindinių stovėsenų mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir atakuojant.	Asmeninė
Judėjimo būdų tobulinimas	Išmanys pagrindinius judėjimo būdus ir gebės taikyti gynyboje ir puolime.	Asmeninė
Sustojimų būdų mokymas	Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis.	Asmeninė, komunikavimo
Užtvarų mokymas	Gebės pasirinkti ir taikyti pavienes, grupines užtvaras, palengvindamas komandos draugų ir apsunkindamas varžovų veiksmus.	Asmeninė, komunikavimo
<b>Kamuolio valdymo veiksmų tobulinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Kamuolio valdymo veiksmų (padavimo/priėmimo, smūgiavimo/stabdymo užtvarų; klaidinamųjų veiksmų) mokymas	Mokės ir taikys kamuolio priėmimo, perdavimo, smūgiavimo, padavimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir kamuolio valdymo veiksmus.	Asmeninė, iniciatyvumo, kūrybingumo, mokėjimo mokyti, komunikavimo

	Gebės panaudoti individualius, grupinius ir komandinius taktikos veiksmus, atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime. Mokės taikyti pavienę bei grupinę užtvarą.	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys individualius ir grupinius, žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuodamas ir gindamasis. Gebės pasirinkti tinkamą vietą gynyboje ir puolime.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

43. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

44. Tinklinio varžybų veiklos paskirtis – įvertinti išmuktų vaikų tinklinio sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

45. Varžybinės veiklos uždaviniai:

45.1. modeliuoti tinklininkų varžybinę veiklą;

45.2. išmokyti tinklininkus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

45.3. nustatyti sąsajas tarp žaidėjų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

46. Tinklinio sporto šakos varžybų veiklos metodinės nuostatos:

46.1. tinklininkams meistriskumo ugdymo etape varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 20 varžybų dienų;

46.2. varžybų technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

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

47. Varžybų 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 įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje.	Komunikavimo, asmeninė
<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. 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. Prisdės prie tinkamo komandos psichologinio mikroklimato kūrimo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	
--	--	--

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

48. Tinklinio sporto šakos meistriško 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.

49. Tinklinio sporto šakos meistriško tobulinimo programa papildo Bendrųjų ugdymo programų ir išsilavinimo standartų, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 6-12 klasių programos turinį.