

VILNIAUS SPORTO MOKYKLA "TAURAS"

ŠAŠKIŲ UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR1	12 mokinių	Iki 8 metų		6 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 308 val.				

Bendras fizinis parengimas	30/93
Spec. fizinis parengimas	15/46
Techninis taktinis parengimas	30/92
Teorinis parengimas	5/15
Žaidybinis parengimas	10/31
Intelektinis parengimas	10/31
Viso:	308

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Krepšinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas ir pradinis tobulinimas.
3. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas.
5. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
7. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji pratimai.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
9. Eurofito testai.
10. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa

- Pratimai: derinukai su kamuoliu ir kitais rekvizitais, lavinantys žinias apie kūną, plokštumą, erdvę, laiką ir pan.
- Deriniai ir žaidimai, mokytis varyti kamuolį:
„Jurgelis meistrelis“;
„Mašinos“;

- „Žvejys“;
- „Vilkas ir avelės“
- „Gaudynės“
- „1-2-3 startas“;
- Įvairios estafetės

- Žaidimai treniruotės pabaigoje (paimti kamuolį, jūrų mūšis, vėliavos ėmimas).

II. PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR2	12 mokinių	7-10 metų	15-30	8 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 352 val.				

Bendras fizinis parengimas	30/106
Spec. fizinis parengimas	15/53
Techninis taktinis parengimas	30/106
Teorinis parengimas	5/17
Žaidybinis parengimas	10/35
Intelektinis parengimas	10/35
Viso:	352

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
2. Krepšinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti testai „Eurofito“ ir kt.
9. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliu pratimai – vietoje, judant, poromis, trejetais, grupėje ir t. t.;
- Žaidimo pratimas – varyti kamuolį ir mesti į krepšį;
- Žaidimo pratimas – perduoti kamuolį ir mesti į krepšį;
- Derinių pratimas 1 prieš 1;
- Derinių pratimas 1 prieš 1 su pagalba;
- Mažosios varžybos 2 prieš 2 visoje aikštelėje.

III. MEISTRISKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	10 mokinių	8-10 metų	20-40	12 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
46 sav. / 460 val.				

Bendras fizinis parengimas	30/138
Spec. fizinis parengimas	15/69
Techninis taktinis parengimas	30/138
Teorinis parengimas	5/23
Žaidybinis parengimas	10/46
Intelektinis parengimas	10/46
Viso:	460

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Krepšinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Medicininė kontrolė.

Pavyzdinė programa

- Penkios minutės laisvo žaidimo;
- Derinukų su kamuoliu pratimai;
- Pratimai – kamuolio varymas ir metimai į krepšį (mokslas ir varžytuvės);
- Kamuolio perdavimo pratimai (analizė ir varžytuvės);
- Pratimai – kamuolio varymas, perdavimas, ir metimai į krepšį (grupėmis pon2, 3, 4, 5 žaidėjus);
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3;
- Mokslai – žaidimas 5 prieš 5 prie krepšio;
- Žaidimas 5 prieš 5 visoje aikštelėje (įmesti kamuolį ir eiti į aikštelę);

IV. MEISTRISKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
-------------------------	----------------------------	------------------	--------------------	--

MU2	15 mokinių	10-12 metų	20-40	12 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
46 sav. / 552 val.				

Bendras fizinis parengimas	25/138
Spec. fizinis parengimas	15/83
Techninis taktinis parengimas	35/193
Teorinis parengimas	5/27
Žaidybinis parengimas	15/83
Intelektinis parengimas	5/28
Viso:	552

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Krepšinio technikos veiksnių ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos per rungtynes.
8. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti testai.
9. Medicininė kontrolė.

V. MEISTRISKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU3	15 mokinių	11-13 metų	20-40	14 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
46 sav. / 644 val.				

Bendras fizinis parengimas	20/129
Spec. fizinis parengimas	10/64
Techninis taktinis parengimas	40/258
Teorinis parengimas	5/32
Žaidybinis parengimas	15/97
Intelektinis parengimas	10/64
Viso:	644

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis rengimas.
2. Fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.

3. Technikos veiksmy tobulinimas.
4. Taktiniy technikos veiksmy igudziy taikymo zaidziant ugdymas, zaidimo kombinacijy mokymas ir tobulinimas.
5. Teoriniy ziniy kaupimas ir intelekto savybiy ugdymas.
6. Zaidimo igudziy skiepijimas, komandinės taktikos pagrindu mokymas, tobulinimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimy kompleksy, intervalinis, pakaitinis, varzybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fiziniy ypatybiy išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, zaidybinės veiklos (varzyby metu), zaidybinės veiklos, zaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

VI. MESTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytiniy skaičius grupėje	Ugdytiniy amžius	Suzaisti rungtyniy	Kontaktiniy valandų skaičius per savaitę
MU4	14 mokiniy	12-14 metų	50-60	16 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
46 sav. / 736 val.				

Bendras fizinis parengimas	10/74
Spec. fizinis parengimas	10/74
Techninis taktinis parengimas	45/331
Teorinis parengimas	5/36
Zaidybinis parengimas	20/147
Intelektinis parengimas	10/74
Viso:	736

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Visų pagrindiniy technikos veiksmy, jų junginiy intensyvus tobulinimas.
3. Grupiniy zaidimo kombinacijy tobulinimas.
4. Teoriniy ziniy kaupimas ir intelekto savybiy ugdymas zaidimo komandiniy igudziy skiepijimas.
5. Fiziniy ypatybiy, reikalingy zaidimui, ugdymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimy kompleksy, intervalinis, pakaitinis, varzyby.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fiziniy ypatybiy išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, zaidybinės veiklos (varzyby metu), zaidybinės veiklos, zaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
8. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
9. Medicininė kontrolė.

VII. MEISTRISKUMO UGDYMO 5 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU5	14 mokinių	13-15 metų	50-60	18 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
46 sav. / 828 val.				

Bendras fizinis parengimas	10/83
Spec. fizinis parengimas	15/124
Techninis taktinis parengimas	45/373
Teorinis parengimas	5/41
Žaidybinis parengimas	20/165
Intelektinis parengimas	5/42
Viso:	828

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

VIII. MEISTRISKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT1	13 mokinių	14-16 metų	60-75	22 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
48 sav. / 1056 val.				

Bendras fizinis parengimas	10/106
Spec. fizinis parengimas	15/158
Techninis taktinis parengimas	40/422

Teorinis parengimas	5/53
Žaidybinis parengimas	25/264
Intelektinis parengimas	5/53
Viso:	1056

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT2	13 mokinių	15-17 metų	60-75	24 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
48 sav. / 1152 val.				

Bendras fizinis parengimas	10/115
Spec. fizinis parengimas	10/115
Techninis-taktinis parengimas	45/518
Teorinis parengimas	5/58
Žaidybinis parengimas	25/288
Intelektinis parengimas	5/58
Viso:	1152

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui/
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas/
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas/

6. Varžybinio patyrimo įgijimas/
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės/
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai/
10. Medicininė kontrolė/

X. DIDELIO MEISTRISKUMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
DM	12 mokinių	17 metų ir daugiau	60-75	24 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
48 sav. / 1152 val.				

Bendras fizinis parengimas	10/115
Spec. fizinis parengimas	10/115
Techninis-taktinis parengimas	45/518
Teorinis parengimas	5/58
Žaidybinis parengimas	25/288
Intelektinis parengimas	5/58
Viso:	1152

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetai teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greičio gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

XI. NEFORMALIOJO VAIKŲ RENGIMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
NU	8-20 mokinių	7-17 metų	15-30	6 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 264 val.				

DARBO TURINYS:

1. Ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.
2. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
3. Krepšinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
4. Individualios ir grupinės taktikos mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti testai „Eurofito“ ir kt.
10. Medicininė kontrolė.

XII. NEĮGALIŲJŲ (SPORTININKŲ SU KLAUSOS NEGALIA) SPORTINIO UGDYMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU, DM	12 mokinių	17 metų ir vyresni	15-30	18,28 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 452 val.				

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.

7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

NAUDOTA LITERATŪRA: Jaunųjų krepšininkų (8-18 metų) rengimo programa // S.Stonkus, Kaunas 1992 m.

Lietuvos krepšinio trenerių asociacijos „Mažasis krepšinis“ metodinė medžiaga.

Lietuvos krepšinio trenerių asociacijos „13 ir 14 metų žaidėjų treniruotės“ metodinė medžiaga.

Lietuvos krepšinio trenerių asociacijos „15 ir 18 metų žaidėjų treniruotės“ metodinė medžiaga.

VADOVAUTASI: Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-219 „Dėl pasirenkamojo sportinio ugdymo programų įgyvendinimo bendrųjų ugdymo planų aprašo tvirtinimo“

Programos rengime dalyvavo šaškių treneriai E.Bužinskij, G.Leibovičius.
Skyriaus vedėja A.Gustienė