

Patvirtinta
VŠĮ Vilniaus miesto sporto mokyklos “Sostinės tauras”
Direktorius
2022 m. sausio 24 d. įsakymu Nr. V-25

VŠĮ VILNIAUS MIESTO SPORTO MOKYKLOS “SOSTINĖS TAURAS” ŠAŠKIŲ UGDYMO PROGRAMA

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 12 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 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas žaidybinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrosios atminties, koncentracijos ugdymui.
2. Šaškių technikos veiksmų ir taisyklių, kombinacijų mokymas ir pradinis tobulinimas.
3. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas.
5. Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių išvystymo, dėmesio koncentracijos, sportinės motivacijos supratimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis, analizės.
7. Prioritetinės pratimų rūšys: taktikos uždaviniai, lentos geometria, figūrų ėjimai, paprastieji matai.
8. Pradinio rengimo testai.
9. Medicininė kontrolė.

PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR2	12 mokinių	7-13 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 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas žaidybinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrosios atminties, koncentracijos ugdymui.
2. Šaškių teorijos ir technikos mokymas bei tobulinimas.
3. Taktikos mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių išvystymo, dėmesio koncentracijos, sportinės motivacijos supratimas.
8. Parengtumo lygis: uždavinių testai pagal reitingo lygius.
9. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	10 mokinių	8-14 metų	20-40	12 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 528 val.				

Bendras fizinis parengimas	30%/158
Spec. fizinis parengimas	15%/79
Techninis taktinis parengimas	30%/159
Teorinis parengimas	5%/26
Žaidybinis parengimas	10%/53
Intelektinis parengimas	10%/53
Viso:	528 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas žaidybinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrosios atminties, koncentracijos ugdymui.
2. Šaškių teorijos ir technikos mokymas bei tobulinimas.
3. Taktikos mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių išvystymo, dėmesio koncentracijos, sportinės motivacijos supratimas.
8. Parengtumo lygis: uždavinių testai pagal reitingo lygius.
9. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU2	9 mokinių	9-15 metų	20-40	13 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 572 val.				

Bendras fizinis parengimas	25%/144
Spec. fizinis parengimas	15%/86
Techninis taktinis parengimas	35%/200
Teorinis parengimas	5%/28
Žaidybinis parengimas	15%/86
Intelektinis parengimas	5%/28
Viso:	572 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas žaidybinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrosios atminties, koncentracijos ugdymui.
2. Šaškių teorijos ir technikos mokymas bei tobulinimas.
3. Taktikos mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių išvystymo, dėmesio koncentracijos, sportinės motivacijos supratimas.
8. Parengtumo lygis: uždavinių testai pagal reitingo lygius.
9. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU3	8 mokinių	10-16 metų	20-40	16 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 704 val.				

Bendras fizinis parengimas	20%/141
Spec. fizinis parengimas	10%/70
Techninis taktinis parengimas	40%/282
Teorinis parengimas	5%/35
Žaidybiniis parengimas	15%/106
Intelektinis parengimas	10%/70
Viso:	704 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas žaidybinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrosios atminties, koncentracijos ugdymui.
2. Šaškių teorijos ir technikos mokymas bei tobulinimas.
3. Taktikos mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių išvystymo, dėmesio koncentracijos, sportinės motivacijos supratimas.
8. Parengtumo lygis: uždavinių testai pagal reitingo lygius.
9. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU4	7 mokinių	11-17 metų	50-60	18 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44sav. / 792 val.				

Bendras fizinis parengimas	10%/79
Spec. fizinis parengimas	10%/79
Techninis taktinis parengimas	45%/356
Teorinis parengimas	5%/40
Žaidybinis parengimas	20%/159
Intelektinis parengimas	10%/79
Viso:	792 val

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir emocinis rengimas.
2. Visų pagrindinių technikos veiksmų, jų junginių intensyvus tobulinimas.
3. Taktinių žaidimo kombinacijų tobulinimas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas žaidimo komandinių įgūdžių skiepijimas.
5. Šaškių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: šaškių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės
8. Parengtumo lygis: Elo koef., kiti normatyvai.
9. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 5 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU5	6	12-18	50-60	21 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 924 val.				

Bendras fizinis parengimas	10%/92
Spec. fizinis parengimas	15%/139
Techninis taktinis parengimas	45%/416
Teorinis parengimas	5%/46
Žaidybinis parengimas	20%/185
Intelektinis parengimas	5%/46
Viso:	924 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir emocinis rengimas.
2. Visų pagrindinių technikos veiksmų, jų junginių intensyvus tobulinimas.
3. Taktinių žaidimo kombinacijų tobulinimas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas žaidimo komandinių įgūdžių skiepijimas.
5. Šaškių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: šaškių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės
8. Parengtumo lygis: Elo koef., kiti normatyvai.
9. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT1	5	13 ir vyresni	60-75	24 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 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 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir emocinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui.
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: šaškių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Elo koef., kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT2	4	14 ir vyresni	60-75	27 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1188 val.				

Bendras fizinis parengimas	10%/119
Spec. fizinis parengimas	10%/119
Techninis-taktinis parengimas	45%/535
Teorinis parengimas	5%/59
Žaidybinis parengimas	25%/297
Intelektinis parengimas	5%/59
Viso:	1188 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir emocinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: šaškių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Elo koef., kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė

AUKŠTO MEISTRISKUMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	2	16 - 17 ir daugiau	60-75	32-36 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1408/1584 val.				

Bendras fizinis parengimas	10%/141/158
Spec. fizinis parengimas	10%/141/158
Techninis-taktinis parengimas	45%/634/713
Teorinis parengimas	5%/70/79
Žaidybinis parengimas	25%/352/395
Intelektinis parengimas	5%/70/79
Viso:	1408/1584 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir emocinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui.
4. Tikslingo teorijos pritaikymo 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 duomenų kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Elo koef., kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė

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. Visapusiškas žaidybinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrosios atminties, koncentracijos ugdymui.
2. Šaškių technikos veiksmų ir taisyklių, kombinacijų mokymas ir pradinis tobulinimas.
3. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas.
5. Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių išvystymo, dėmesio koncentracijos, sportinės motivacijos supratimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis, analizės.
7. Prioritetinės pratimų rūšys: taktikos uždaviniai, lentos geometria, figūrų ėjimai, paprastieji matai.
8. Pradinio rengimo testai.
9. Medicininė kontrolė.

**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, AM	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 emocinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui.
4. Tikslingo teorijos pritaikymo įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis.
8. Medicininė kontrolė.