

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” STALO TENISO UGDYMO PROGRAMA

### PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 1	12 mokinių	7-10 metų	<b>8 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 352 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	25 % - 88 val.
Spec. fizinis parengimas	15 % - 53 val.
Techninis taktinis parengimas	50 % - 175 val.
Teorinis parengimas	5 % - 18 val.
Varžybinė veikla	5 % - 18 val.
Viso:	<b>100%/352val.</b>

Tikslas – supažindinti su stalo tenisu, vykdyti gabių vaikų atranką.

Mokymo turinys: raketės ir kamuoliuko valdymas, kūno valdymas, pagrindinių technikos smūgių mokymas.

1. Darbo turinys:
  - a) Teorinio rengimo turinį sudaro:
    - a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
    - b) pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės;
    - c) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena ir kt.
  - b) Techninio rengimo turinį sudaro:
    - a) raketės laikymas;
    - b) pagrindinė stovėseną (parengties padėtys), judėjimas prie stalo;
    - c) žaidimai rakete ir kamuoliuku - “žongliravimas“, judrieji žaidimai, žaidimai prie stalo;
    - d) pagrindinių smūgių technikos mokymas (kairinių ir dešiniųjų stumiamųjų, kontrsmūgių, pjaunamųjų smūgių), gambiausius vaikus galima mokyti baigiamųjų smūgių.
    - e) padavimai ( paprasčiausi be sukimo iš kairės ir iš dešinės).
  - c) Taktinio rengimo turinį sudaro:
    - a) dešiniųjų ir kairinių technikos smūgių deriniai įstrižom ir tiesiom linijom, „trikampis“;
    - b) padavimų priėmimas.
  - d) Fizinio rengimo turinį sudaro:
    - a) pramankštos pratimai;

- b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai;
- c) smūgių imitacijos prie stalo pratimai;
- d) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
- e) Psichologinis rengimas:
  - a) mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo.

3. Savaitės ciklo rungtinių skaičius – mokomasis žaidimas:

- a) rungtyniaujant tarpusavyje (skaičiuojant taškus),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų kontrolės varžybos,
- c) fizinio rengimo varžybos ar testavimas,
- d) kompleksinės -fizinio rengimo ir atskiro veiksmo varžybos ir pan.

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji žaidimai su nugalėtojų nustatymu, žaidimai su raketė ir kamuoliuku prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus.

Šio amžiaus vaikams tikslingiausia lavinti greičio ir koordinacinius gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas.

## PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 2	10 mokinių	8-11 metų	<b>10 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 440 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	26 % - 114 val.
Spec. fizinis parengimas	12 % - 54 val.
Techninis taktinis parengimas	50 % - 220 val.
Teorinis parengimas	6 % - 26 val.
Varžybinė veikla	6 % - 26 val.
Viso:	<b>100%/440 val.</b>

Tikslas – gilinti stalo teniso kaip sporto šakos pažinimą, vykdyti gabių vaikų atranką.

Mokymo turinys: judėjimo prie stalo ir kūno valdymas, pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas, jų panaudojimas žaidime.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- b) istorinės žinios - stalo teniso žaidimo raidos svarbiausi aspektai;
- c) pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės;
- d) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena ir kt.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) pagrindinė, dešininė, kairinė stovėsenos, judėjimas prie stalo;
- b) žaidimai su rakete ir kamuoliuku, judrieji žaidimai, žaidimai prie stalo;
- c) pagrindinių smūgių technikos mokymas (kairinių ir dešinių kontrsmūgių, pjaunamųjų smūgių), gambiausius vaikus galima mokyti baigiamųjų smūgių, topsinų ir jų blokavimo;
- d) padavimai ( viršutinio ir apatinio sukimo iš kairės ir iš dešinės), įsisavinusius galima mokyti šoninio sukimo padavimų.

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- a) dešinių ir kairinių technikos smūgių sklaida, „trikampis“, „aštuoniukė“;
- b) padavimų priėmimas;
- c) taktiniai taško žaidimo modeliai.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai;
- c) smūgių imitacijos prie stalo pratimai;
- d) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinis rengimas:

- a) mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį žaidžiant tašką;
- b) mokyti siekti pergalės, mokėti pralaimėti, pasikliauti treneriu.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.

3. Savaitės ciklo rungtinių skaičius – vienos varžybos:
  - a) rungtyniaujant tarpusavyje (skaičiuojant taškus),
  - b) atskyrų veiksmų atlikimo kontrolės varžybos,
  - c) fizinio rengimo varžybos ar testavimas.
4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji ir sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokytojų žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus.

Šio amžiaus vaikams tiksliausia lavinti greičio ir koordinacinius gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas.

## MEISTRIŠKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 1	8 mokinių	9-12 metų	<b>12 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 528 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	16 % - 84 val.
Spec. fizinis parengimas	16 % - 84 val.
Techninis taktinis parengimas	50 % - 264 val.
Teorinis parengimas	5 % - 27 val.
Varžybinė veikla	13 % - 69 val.
Viso:	<b>100%/ 528 val.</b>

Tikslas – formuoti technikos pagrindus, numatyti individualias žaidėjo dominantes.

### 1. Darbo turinys:

#### 1.1 Teorinio rengimo turinį sudaro:

- a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- b) istorinės žinios - žymiausi pasaulio ir Lietuvos stalo tenisininkai ir jų pasiekimai;
- c) pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- d) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos žinios: fizinis krūvis ir poilsis, sportininko higiena ir kt.

#### 1.2 Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) pagrindinių smūgių technikos mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešiniųjų kontrsmūgių, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topsinių ir jų blokavimo);
- b) judėjimo prie stalo tobulinimas;
- c) padavimai ( viršutinio, apatinio ir šoninio sukimo iš kairės ir iš dešinės).

#### 1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- a) kamuoliuko sklaida išnaudojant visas stalo zonas,
- b) atakos parengimas ir kontrataka;
- c) padavimų priėmimas;
- d) žaidimo taktinių schemų plėtra.

#### 1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai, judrieji ir sporto žaidimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo pratimai, ypač judesių tempo ir koordinacijos, vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- c) smūgių imitacijos judant prie stalo;
- d) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

#### 1.5. Psichologinio rengimo turinys:

- a) išmokti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant varžybose;
- b) rungtyniaujant mokytis keisti ritmą, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.

### 2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.

### 3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (miesto, Respublikos);
- b) kontrolinės varžybos;

- c) fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per pratybas ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.
- Šiuo amžiaus tarpsnio vaikus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant mokymo procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti koki pratimą kiek kartu ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame, būtinas galutinis įvertinimas.
- Ypatingą dėmesį skirti greičio, vikrumo, lankstumo ir koordinacinių gebėjimų lavinimui.

## MEISTRIŠKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 2	7 mokinių	10-13 metų	<b>14 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 616 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	15 % - 92 val.
Spec. fizinis parengimas	17 % - 105 val.
Techninis taktinis parengimas	50 % - 308 val.
Teorinis parengimas	5 % - 31 val.
Varžybinė veikla	13 % - 80 val.
Viso:	<b>100%/616 val.</b>

Tikslas – tobulinti technikos veiksmus, padėti žaidėjui formuoti individualų žaidimo stilių.

### 1. Darbo turinys:

#### 1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- b) žymiausių pasaulio ir Lietuvos stalo tenisininkų žaidimo analizė;
- c) pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- d) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos žinios: pulsometrija, fizinis krūvis ir atsistatymas ir kt.

#### 1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) pagrindinių smūgių technikos mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešiniųjų kontrasmūgių, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų ir jų blokavimo bei persukimo, užmetimų);
- b) judėjimo prie stalo tobulinimas;
- c) sudėtingų viršutinio, apatinio ir šoninių sukimų padavimų mokymas ir tobulinimas.

#### 1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- a) kamuoliuko sklaida, įvairios trajektorijos technikos smūgių atlikimas;
- b) atakos parengimas ir kontrataka;
- c) aktyvus padavimų priėmimas;
- d) žaidimo taktinių schemų plėtra.

#### 1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai, judėjimą lavinantys pratimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo pratimai, ypač judesių tempo ir koordinacijos, vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- c) smūgių imitacijos judant prie stalo;
- d) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

#### 1.5. Psichologinio rengimo turinys:

- a) išmokti optimaliai pasiruošti varžyboms, įvertinti varžovus;
- b) rungtyniaujant mokytis parinkti žaidimo taktiką, apsižvelgiant į varžovo žaidimo stilių ir stipriąsias puses.

### 2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.

### 3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (miesto, Respublikos);

- b) kontrolinės ir atrankinės varžybos;
- c) fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per pratybas ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant mokymo procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti koki pratimą kiek kartu ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame, būtinas galutinis įvertinimas.

Ypatingą dėmesį skirti greičio, vikrumo, lankstumo ir koordinacinių gebėjimų lavinimui.



## MEISTRIŠKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 3	6 mokinių	11-14 metų	<b>16 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 704 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	13% - 94 val.
Spec. fizinis parengimas	16 % - 116 val.
Techninis taktinis parengimas	54 % - 400 val.
Teorinis parengimas	4 % - 31 val.
Varžybinė veikla	13 % - 95 val.
Viso:	<b>100%/ 704 val.</b>

Tikslas – ugdyti gebėjimus, formuoti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:

1.1 Teorinio rengimo turinys:

- a) saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklės;
- b) geriausių pasaulio ir Lietuvos stalo tenisininkų žaidimo analizė;
- c) teisėjavimo pagrindai;
- d) fizinio krūvio poveikis augančiam organizmui, sportininko elgesys...

1.2 Techninio rengimo turinys:

- a) pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešiniųjų kontrsmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas);
- b) kitų smūgių mokymas - „žvakė“ ir jos mušimas;
- c) sudėtingi kombinuoto sukimo padavimai iš kairės ir iš dešinės.

1.3 Taktinio rengimo turinys:

- a) technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus;
- b) aktyvus padavimų priėmimas;
- c) rungtyniavimo įgūdžių treniruočių sąlygomis formavimas;
- d) individualaus žaidimo stiliaus formavimas.

1.4 Fizinio rengimo turinys:

- a) pramankštos pratimai, smūgių imitacijos judant prie stalo;
- b) funkcinis ir atletinis žaidėjų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greitumo ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- c) kiti sporto žaidimai.

1.5 Psichologinio rengimo turinys:

- a) mokyti žaidimo psichologijos;
- b) mokyti numatyti taktika.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, žaidybinis, varžybu.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) rezultatyvumas Vilnius m. ir Lietuvos vaikų varžybose;
- b) LSTA reitingas;
- c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.

4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

11-14 metų amžiaus vaikams ženkliai kinta kūno svorio ir ūgio rodikliai, susiaurėja kraujagyslės, mergaitėms pasireiškia lytinio brendimo požymiai. Todėl vaikai greičiau pavargsta, sunkiau atlieka sudėtingus koordinacijos ir greičio reikalaujančius pratimus, jiems dažnai pasireiškia nervinė įtampa, irzlumas. Organizuojant užsiėmimus rekomenduotina darbą planuoti individualiai, - tai skatintų formuoti jaunojo sportininko žaidimo stilių, parinkti tinkamą fizinę krūvį.

## MEISTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 4	5 mokiniai	12-15 metų	<b>18 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 792 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	11 % - 87 val.
Spec. fizinis parengimas	17 % - 135 val.
Techninis taktinis parengimas	50 % - 396 val.
Teorinis parengimas	5 % - 39 val.
Varžybinė veikla	17 % - 135 val.
Viso:	<b>100%/792 val.</b>

Tikslas – ugdyti bendruosius ir specialius stalo tenisininkų gebėjimus, formuoti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:
  - 1.1 Teorinio rengimo turinys:
    - a) saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklės;
    - b) pasiruošimas varžyboms, elgesys varžybų metu.
  - 1.2 Techninio rengimo turinys:
    - a) pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrasmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas);
    - b) sudėtingi kombinuoto sukimo padavimų tobulinimas.
  - 1.3 Taktinio rengimo turinys:
    - a) technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus;
    - b) aktyvus padavimų priėmimas;
    - c) rungtyniavimo įgūdžių formavimas.
  - 1.4 Fizinio rengimo turinys:
    - a) funkcinis ir atletinis žaidėjų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greičio ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
    - b) kiti sporto žaidimai.
  - 1.5 Psichologinio rengimo turinys:
    - a) mokyti žaidimo psichologijos;
    - b) valios savybių ugdymas.
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, žaidybinis, varžybų.
3. Parengtumo lygio įvertinimas:
  - a) rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus;
  - b) LSTA reitingas;
  - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Organizuojant užsiėmimus rekomenduotina darbą planuoti individualiai. Tai skatintų formuoti jaunojo sportininko žaidimo stilių, parinkti tinkamą fizinį krūvį.

## MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 1	4 mokiniai	13-16 metų	<b>20 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 880 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	11 % - 99 val.
Spec. fizinis parengimas	15 % - 132 val.
Techninis taktinis parengimas	48 % - 422 val.
Teorinis parengimas	5 % - 44 val.
Varžybinė veikla	21 % - 183 val.
Viso:	<b>100%/880 val.</b>

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius stalo tenisininkų gebėjimus, ugdyti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:
  - 1.1. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
  - 1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
  - 1.3. Fizinio rengimo turinys:
    - a) funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;
    - b) kiti sporto žaidimai.
  - 1.4. Psichologinio rengimo turinys:
    - a) mokytis žaidimo psichologijos;
    - b) valios savybių ugdymas.
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, žaidybinis, varžybų.
3. Parengtumo lygio įvertinimas:
  - a) rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus;
  - b) LSTA reitingas;
  - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

## MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 2	4 mokiniai	14-17 metų	<b>22 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 968 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	10 % - 97 val.
Spec. fizinis parengimas	16 % - 155 val.
Techninis taktinis parengimas	44 % - 426 val.
Teorinis parengimas	4 % - 39 val.
Varžybinė veikla	26 % - 251 val.
Viso:	<b>100%/968 val.</b>

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius stalo tenisininkų gebėjimus, tobulinti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:
  - 1.1. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
  - 1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
  - 1.3. Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius.
  - 1.4. Psichologinis pasirengimas treniruotėms ir varžyboms.
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, žaidybinis, varžybų.
3. Parengtumo lygio įvertinimas:
  - a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
  - b) LSTA reitingas;
  - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

### MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 3	3 mokiniai	15-18 metų	<b>24 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 1056 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	11 % - 116 val.
Spec. fizinis parengimas	16 % - 169 val.
Techninis taktinis parengimas	45 % - 475 val.
Teorinis parengimas	4 % - 42 val.
Varžybinė veikla	24 % - 254 val.
Viso:	<b>100%/1056 val.</b>

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius stalo tenisininkų gebėjimus, tobulinti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:
  - 1.1 Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
  - 1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam individualaus žaidimo stiliaus techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų galingumo ir greitumo gerinimui.
  - 1.3. Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius.
  - 1.4. Teigiamos psichologinės nuostatos formavimas didelėms sportiniams krūviams treniruočių ir varžybų metu.
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.
3. Parengtumo lygio įvertinimas:
  - a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
  - b) LSTA reitingas;
  - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

## MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 4	3 mokiniai	16 metų ir vyresni	<b>26 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 1144 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	11 % - 126 val.
Spec. fizinis parengimas	16 % - 183 val.
Techninis taktinis parengimas	45 % - 515 val.
Teorinis parengimas	4 % - 46 val.
Varžybinė veikla	24 % - 274 val.
Viso:	<b>100%/1144 val.</b>

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius stalo tenisininkų gebėjimus, tobulinti individualų žaidėjo stilių.

1. Darbo turinys:
  - 1.1 Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
  - 1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam individualaus žaidimo stiliaus techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų galingumo ir greitumo gerinimui.
  - 1.3. Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius. Fizinis krūvis siekiant 165-180 tv/min.
  - 1.4. Teigiamos psichologinės nuostatos didelėms sportiniams krūviams formavimas.
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.
3. Parengtumo lygio įvertinimas:
  - a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
  - b) LSTA ir ITTF reitingas;
  - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

## AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM-1	2 mokiniai	16 metų ir vyresni	<b>28 val.</b>
AM-2	2 mokiniai	17 metų ir vyresni	<b>32 val.</b>
AM-3	2 mokiniai	17 metų ir vyresni	<b>36 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 1232/1408/1584 val.</b>			

Bendras fizinis parengimas	10 % - 123/141/158 val.
Spec. fizinis parengimas	13 % - 160/183/206 val.
Techninis taktinis parengimas	40 % - 493/563/634 val.
Teorinis parengimas	5 % - 62/70/79 val.
Varžybinė veikla	32 % - 394/451/507 val.
Viso:	<b>100%/1232/1408/1584 val.</b>

Tikslas – individualių stalo tenisininkų gebėjimų ugdymas ir puoselėjimas.

1. Darbo turinys:
  - 1.1 Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
  - 1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam individualaus žaidimo stiliaus techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų galingumo ir greitumo gerinimui.
  - 1.3. Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius. Fizinis krūvis siekiant 165-180 tv/min.
  - 1.4. Varžybinio patyrimo įgijimas.
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.
3. Parengtumo lygio įvertinimas:
  - a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
  - b) LSTA ir ITTF reitingas;
  - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.



## 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	<b>6 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 264 val.</b>				

### 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. Stalo teniso technikos veiksnių 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: „Eurofito“ ir testai.
10. Medicininė kontrolė.

## NEĮGALIŪJŲ (SPORTININKŲ SU JUDĖJIMO NEGALIA) SPORTINIO UGDYMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR,MU,MT, DM	4/2 mokiniai	17 metų ir vyresni	15-30	<b>6/12/18val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 264/528/792 val.</b>				

### DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioriteta 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: testavimas.
10. Medicininė kontrolė.