

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” TINKLINIO 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	7-12 metų	10-20	8 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 nekontaktinė 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:	100%/352 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Tinklinio stovėsenos (aukšta, vidutinė, žema) mokymas ir pradinis tobulinimas.
3. Tinklinio judėjimo būdų mokymas (pristatomu žingsniu, pirmyn, atgal, nugara, kryžminiu žingsniu).
4. Kūlversčio (pirmyn, atgal) mokymas.
5. Kamuolio perdavimų iš viršaus abiem rankom mokymas.
6. Kamuolio perdavimo iš apačios abiem rankom mokymas.
7. Apatinio tiesinio padavimo mokymas.
8. kamuolio įvedimo į žaidimą pradinis mokymas.
9. Puolamojo žingsnio mokymas.
10. Teorinių žinių kaupimas.
11. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
12. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
13. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji pratimai.
14. Testai.
15. Medicininė kontrolė.

Pirmoji pavyzdinė programa

- Pratimai skirti judėjimui įvairiais būdais, atliekant įvairias užduotis su įvairiais; rekvizitais, lavinantys žinias apie kūną, plokštumą, erdvę, laiką ir pan.;
- Deriniai ir žaidimai su kamuoliu, balionu, (perduoti kamuolį sėdint, stovint, judant.

- Įvairios estafetės;
- Judrieji žaidimai treniruotės pabaigoje (paimti kamuolį, jūrų mūšis, vėliavos ėmimas).

Antroji pavyzdinė programa

- Žaidimo su kamuoliu ir kitais daiktais pratimai, lavinantys koordinaciją, pusiausvyrą, ritmo pojūtį ir t. t.;
- Judėjimo su kamuoliu pratimų tęsinys, įjungiant kitus žaidimo elementus, pagal progresyvinio mokslo metodiką;
- Kamuolio perdavimo iš viršaus vienam ir porose mokymas – individualiai;
- Kamuolio padavimo iš apačios mokymas – individualiai;
- Kamuolio perdavimo iš apačios vienam ir porose mokymas - individualiai;
- Tiesinio kamuolio padavimo mokymas
- Kamuolio įvedimo į žaidimą mokymas.
- Baigiamieji žaidimai.

Trečioji pavyzdinė programa

- Pratimai su kamuoliu ir kitais rekvizitais (fizinis lavinimas)
- Įvairūs judrieji žaidimai;
- Puolamojo žingsnio mokymas – individualiai;
- Kamuolio perdavimo mokslai – pirmoji kolektyvinio darbo forma (varžytuvės dvejetainis, vienas kamuolys porai, estafetės ir t. t.);
- Tiesinio kamuolio padavimo mokymas;
- Užduotys, kuriose sujungtas kamuolio padavimas į aikštelę ir kamuolio priėmimas iš apačios, perdavimas kitam žaidėjui arba permušamas per tinklą;
- Baigiamasis žaidimas (perdavimo iš viršaus ir apačios varžytuvės, estafetės).

Ketvirtoji pavyzdinė programa

- Pratimai – derinukai su kamuoliu, po vieną ir poromis (formos ugdymas);
- Daugiau darbo prie kamuolio perdavimo, kuo daugiau perdavimų, kartu su varžytuvėmis aikštelėje;
- Tiesinio kamuolio padavimo mokymas;
- Kamuolio įvedimo į žaidimą mokymas;
- Mažosios varžybos 2 prieš 2 aikštėje 4,5x4,5.

Turi mokėti:

- judėti įvairiais būdais, atliekant įvairias užduotis;
- perdavimai iš viršaus sau virš galvos (iki 15-30 kartų) atliekant įvairias užduotis;
- kamuolio perdavimai iš viršaus į sieną (sėdint, stovint 10-30 kartų) atliekant įvairias užduotis;
- kamuolio perdavimą sau iš apačios virš galvos (7-20 kartų);
- kamuolio perdavimą iš apačios į sieną (5-10 kartų);
- apatinį tiesinį kamuolio padavimą (nuo 4,5 m. atžymos), taikyti i 4,5 x 4,5 m. kvadratą;
- kamuolio priėmimą ir įvedimą į žaidimą;
- atlikti puolamojo smūgio žingsnius ir įjungti rankos mostą;
- atliekant įvairias estafetes daryti kūlverstį pirmyn, atgal, atsigulti ant pilvo ir t.t.

PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

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

PR-2	12 mokinių	9-12 metų	15-25	10 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 440 val.				

Bendras fizinis parengimas	28%/123
Spec. fizinis parengimas	15%/66
Techninis taktinis parengimas	32%/141
Teorinis parengimas	5%/22
Žaidybinis parengimas	13%/57
Intelektinis parengimas	7%/31
Viso:	100%/440 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo greitumo, vikrumo ypatybėms.
2. kamuolio perdavimai iš viršaus porose, įjungiant įvairias užduotis ir judėjimo būdus, mokymas bei tobulinimas.
3. Kamuolio perdavimas iš viršaus porose per tinklą, įjungiant įvairias užduotis ir judėjimo būdus, mokymas ir tobulinimas.
4. Kamuolio perdavimai iš viršaus trejetuose, ketvertuose. Mokymas ir tobulinimas.
5. Perdavimai kamuolio iš viršaus į taikinį mokymas.
6. Perdavimas kamuolio iš apačios porose, įjungiant įvairias užduotis ir judėjimo būdus.
7. Perduoti kamuolį iš apačios per tinklą, įjungiant įvairias užduotis ir judėjimo būdus.
8. Kamuolio įvedimo į žaidimą tolimesnis mokymas.
9. Puolamojo smūgio į nejudantį kamuolį pradinis mokymas.
10. Tiesinio viršutinio padavimo pradinis mokymas.
11. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
12. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
13. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
14. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
15. Parengtumo lygis: „Eurofito“ ir kitų testų taikymas.
16. Medicininė kontrolė.

Pirmoji pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliu pratimai – vietoje, judant, poromis, trejetais, grupėje ir t. t.;
- Žaidimo pratimas – perduoti kamuolį tris kartus, kuo ilgiau išlaikyti ore;
- Žaidimo pratimas – perduoti kamuolį du kartus ir permesti per tinklą;
- Kamuolio įvedimo į žaidimą tolimesnis mokymas
- Derinių pratimas 1 prieš 1;
- Derinių pratimas 2 prieš 2 ;

- Derinių pratimas 3 prieš 3
- Mažosios varžybos 2 prieš 2; 3 prieš 3 aikštėje 4,5 x 4,5 m.

Antroji pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliu pratimai;
- Kamuolio perdavimo į taikinį – varžytuvės, individualios ir grupinės varžytuvės;
- Perdavimas judant porose;
- Puolamojo žingsnio tolimesnis mokymas;
- Tiesinio padavimo mokymas
- Kamuolio priėmimo tolimesnis mokymas
- Žaidimas 2 prieš 2 sumažintoje aikštėje;
- Mažosios varžybos 3 prieš 3 visoje aikštėje.

Trečioji pavyzdinė programa

- Judrus žaidimas su kamuoliu, penkios minutės (perduoti kamuolį ir mesti į taikinį);
- Žaidimai perduodant kamuolį bet kuriuo būdu (porose; taškų skaičiavimas);
- Derinių pratimai – kamuolio priėmimas iš apačios arba iš viršaus, perdavimas, permetimas per tinklą.
- Puolamojo žingsnio tolimesnis mokymas;
- Tiesinio viršutinio padavimo mokymas;
- Mažosios varžybos 2 prieš 2, 3 prieš 3. 4 prieš 4

Ketvirtoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų;
- Kamuolio perdavimas iš viršaus iš apačios individualiai, porose;
- Perdavimo judant pratimai (į vieną ir kitą pusę);
- Puolamojo žingsnio tolimesnis mokymas;
- Tiesinio viršutinio padavimo mokymas;
- Žaidimai nuo 2 prieš 2, 3 prieš 3;
- Žaidimas 4 prieš 4 visoje aikštelėje, improvizacija (neskiriamos individualios užduotys)

Turi mokėti:

- Perduoti kamuolį iš viršaus 2-20 ir daugiau kartu;
- Perduoti kamuolį iš viršaus porose per tinklą 2-20 ir daugiau kartu;
- Išmokyti vaiką išbėgti prie tinklo, pasisukti šonu ir atlikti antrąjį perdavimą iš viršaus lygiagrečiai tinklui;
- Perduoti kamuolį iš viršaus į nupieštą taikinį ant sienos 5-15 kartų;
- Turi atlikti perdavimą iš viršaus į krepšį, ir pataikyti iš 10 kartu 3-4 kartus;
- atlikti perdavimą iš viršaus žaidėjui prie tinklo ir po to perduoti kamuolį į kitą pusę (pratimai trejetuose, ketvertuose);
- perduoti kamuolį iš apačios porose (5-15 kartu ir daugiau) įjungiant užduotis ir judėjimą;
- perduoti kamuolį iš apačios per tinklą porose (5-12 kartu ir daugiau);
- įvesti kamuolį (atmušti) iš apačios dviem rankom draugui, stovinčiam prie tinklo (pratimas trejetuose, ketvertuose);
- atlikti puolamojo smūgio žingsnius su mostu ir pašokus suduoti į nejudanti kamuol

MEISTRISKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 1	12 mokinių	11-13 metų	25-40	12 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 528 val.				

Bendras fizinis parengimas	30%/158
Spec. fizinis parengimas	18%/95
Techninis taktinis parengimas	30%/158
Teorinis parengimas	4%/21
Žaidybinis parengimas	12%/64
Intelektinis parengimas	6%/32
Viso:	100%/528 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Kamuolio įvedimo tolimesnis mokymas.
3. Antrojo perdavimo tolimesnis mokymas.
4. Puolamojo smūgio po antrojo perdavimo mokymas.
5. Tiesinio viršutinio padavimo tolimesnis mokymas.
6. Padavimo priėmimo tolimesnis ugdymas.
7. Viengubos užtvaros pradinis mokymas.
8. Tinklinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
9. Komandinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
10. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
11. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
12. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
13. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
14. Testavimas.
15. Medicininė kontrolė.

Pirmoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės judrieji žaidimai;
- Derinukų su kamuoliu pratimai individualiai, porose;
- Antrojo perdavimo tolimesnis mokymas;
- Kamuolio įvedimo tolimesnis mokymas
- Tiesinio viršutinio padavimo tolimesnis mokymas
- Laisvas žaidimas 4 prieš 4;
- Varžytuvės 6 prieš 6 ;

Antroji pavyzdinė programa

- Penkios minutės judrieji žaidimai;
- Kamuolio valdymo pratimai, po vieną ir poromis;
- Puolamojo smūgio po antrojo perdavimo mokymas;
- Viengubos užtvaros mokymas;
- Tiesinio viršutinio padavimo tolimesnis mokymas.
- Laisvas žaidimas 6 prieš 6.

Turi mokėti:

- laisvai mušinėti kamuolį porose iš viršaus, iš apačios (30-100 kartų) įjungiant judėjimą, įvairias užduotis;
- laisvai mušinėti kamuolį porose per tinklą iš viršaus, iš apačios, įjungiant judėjimą ir įvairias užduotis;
- mokėti išbėgti prie tinklo, pasisukti šonu ir atlikti antrąjį perdavimą iš viršaus lygiagrečiai tinklui;
- įmestą kamuolį dviem rankom iš apačios įvesti žaidėjui stovinčiam prie tinklo, kad šis galėtų atlikti perdavimą iš viršaus puolamajam smūgiui;
- po antrojo perdavimo iš viršaus atlikti puolamojo smūgio žingsnius, mostą ir pašokus pasiekti kamuolį kuo aukščiau ir permesti kamuolį dviem rankom ir viršaus per tinklą į nurodytą kvadratą.
- Nešokus perduotą antrąjį perdavimą permušti viena ranka per tinklą;
- Tiesinį viršutinį padavimą paduoti nuo 7 m. atžymos ir pataikyti į 7 x7 kvadratą

MEISTRISKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 2	12 mokinių	12 -15 metų	30-40	14 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktines val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 616 val.				

Bendras fizinis parengimas	23%/142
Spec. fizinis parengimas	17%/105
Techninis taktinis parengimas	34%/209
Teorinis parengimas	4%/24
Žaidybinis parengimas	17%/105
Intelektinis parengimas	5%/31
Viso:	100%/616 val.

DARBO TURINYS:

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

Pirmoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės judriųjų žaidimų su tinklinio elementais;
- Derinukų su kamuoliu pratimai;
- Perdavimai iš viršaus ir apačios porose, įjungiant smūgį. Vienam žaidėjui atlikus smūgį, kitas turi apsiginti,
- Kamuolio perdavimo pratimai (analizė ir varžytuvės);
- Kamuolio įvedimo tolimesnis mokymas;
- Dvigubos užtvaros mokymas;
- Žaidimas 6 prieš 6 visoje aikštelėje.

Antroji pavyzdinė programa

- Penkios minutės judriųjų žaidimų;
- Kamuolio valdymo pratimai, po vieną ir poromis;
- Tiesinio viršutinio padavimo tolimesnis mokymas;
- Padavimo, priėmimo tolimesnis mokymas;
- Gynybos trikampiu į priekį, trikampiu atgal pradinis mokymas;
- Dvigubos užtvaros mokymas;
- Žuveles mokymas;
- Žaidimas 6 prieš 6 .zoną;

Turi mokėti:

- žaisti porose su smūgiais, kad kuo ilgiau kamuolys išsilaikytų žaidime;
- atlikti antrąjį perdavimą po judesio ir perduoti į reikiamą zoną;
- dviem rankom iš apačios įvesti kamuolį jungiančiam žaidėjui, po permetimo dviem rankom iš viršaus ir apačios, po smūgio nešokus;
- atlikti puolamąjį smūgį į aikštelės pusę;
- paduoti padavimą į reikiamą aikštelės pusę;
- priimti nesudėtingą padavimą į 3 zoną, sudėtingą padavimą priimti ant 3 metrų linijos;
- mokėti gintis antroje linijoje, gale ir gintis už užtvaros. Suprasti ir žinoti, kur turi stovėti gynyboje ginantis trikampių pirmyn ir trikampių atgal;
- išsirinkti vietą užtvaros tvėrimui;
- pristatomu žingsniu ar kryžminių-pristatomu žingsniu judėti iš vienos zonos į kitą

- dviem sportininkėms tveriant užtvaram, pašokti kartu.

MEISTRISKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 3	12 mokinių	13 – 15 metų	30-45	16 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 704 val.				

Bendras fizinis parengimas	19%/134
Spec. fizinis parengimas	17%/120
Techninis taktinis parengimas	37%/260
Teorinis parengimas	6%/43
Žaidybinis parengimas	16%/112
Intelektinis parengimas	5%/35
Viso:	100%/704 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis rengimas.
2. Fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
3. Technikos veikslių intensyvus tobulinimas.
4. Taktinių technikos veikslių įgūdžių taikymo žaidžiant ugdymas, žaidimo kombinacijų mokymas ir tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas, tobulinimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: testavimas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

Turi mokėti:

- žaisti porose su smūgiais, kad kuo ilgiau kamuolys išsilaikytų žaidime;
 - atlikti antrąjį perdavimą po judesio ir perduoti į reikiamą zoną;
 - dviem rankom iš apačios įvesti kamuolį jungiančiam žaidėjui, po permetimo dviem rankom iš viršaus arba apačios, po smūgio nešokus;
 - atlikti puolamąjį smūgį į aikšteles pusę;
 - paduoti padavimą į reikiamą aikštelės pusę;
 - priimti nesudėtingą padavimą į 3 zoną, sudėtingą padavimą priimti ant 3 metrų linijos;
 - gintis antroje linijoje, gale ir gintis už užtvaros. Suprasti ir žinoti, kur turi stovėti gynyboje ginantis
- trikampiu pirmyn ir trikampiu atgal;
- išsirinkti vietą užtvaros tvėrimui;
 - pristatomu žingsniu ar kryžminiu-pristatomu žingsniu judėti iš vienos zonos į kitą zoną;
 - dviem sportininkams tveriant užtvarą pašokti kartu.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 4	12 mokinių	14-16 metų	35-50	18 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktines val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 792val.				

Bendras fizinis parengimas	17%/135
Spec. fizinis parengimas	11%/87
Techninis taktinis parengimas	42%/333
Teorinis parengimas	5%/40
Žaidybinis parengimas	21%/166
Intelektinis parengimas	4%/31
Viso:	100%/792 val.

DARBO TURINYS:

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

Turi mokėti:

- žaisti porose, trejetuose su smūgiais (kamuolys turi laikytis ore, turi būti ir smūgio ir priėmimo tikslumas);
- visi žaidėjai turi atlikti antrąjį perdavimą po judesio, perduoti iš bet kurios aikštes vietos į norimą zoną;
- dviem rankom iš apačios įvesti kamuolį jungiančiam žaidėjui tiksliai (po permetimo dviem rankom, po smūgio nešokus);
- smūgiuota kamuolį įvesti į pirmą liniją;
- smūgiuoti kamuolį pagal liniją iš 4 zonos, ir įstrižai iš 4-2 zonų;
- smūgiuoti iš 3 zonos;
- užmesti kamuolį dviem rankom į 1 ir 5 zonų kampus;
- paduoti padavimą į nurodytą zoną;
- priimti stiprų padavimą į 1 liniją, nestiprų padavimą tiksliai jungiančiam žaidėjui (tarp 2 ir 3 zonos);
- gintis trikampiui atgal, kai yra dviguba užtvara, kai yra vienguba užtvara;
- pasaugoti mušantį žaidėją;
- išsirinkti vietą užtvaros tvėrimui.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 5 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 5	12 mokinių	15-17 metų	50-60	20 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 880val.				

Bendras fizinis parengimas	15%/132
Spec. fizinis parengimas	14%/123
Techninis taktinis parengimas	43%/378
Teorinis parengimas	5%/44
Žaidybinis parengimas	19%/167
Intelektinis parengimas	4%/35
Viso:	100%/880 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 intelektualinių 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: testavimas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 1	12 mokinių	17 ir vyresni	50-60	22 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 968 val.				

Bendras fizinis parengimas	15%/146
Spec. fizinis parengimas	14%/136
Techninis taktinis parengimas	37%/358
Teorinis parengimas	5%/48
Žaidybinis parengimas	24%/232
Intelektinis parengimas	5%/48
Viso:	100%/968 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, 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.

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 2	12 mokinių	17 m. ir vyresni	60-65	24 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1056 val.				

Bendras fizinis parengimas	15%/158
Spec. fizinis parengimas	13%/137
Techninis-taktinis parengimas	42%/443
Teorinis parengimas	4%/43
Žaidybinis parengimas	22%/232
Intelektinis parengimas	4%/43
Viso:	100%/1056 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 ir tikslumo 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, varžybinis.
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, savikontrolė.
9. Parengtumo lygis: Testavimas ir kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 3	12 mokinių	18 m. ir vyresni	60-75	28 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1232 val.				

Bendras fizinis parengimas	16%/197
Spec. fizinis parengimas	14%/173
Techninis-taktinis parengimas	40%/493
Teorinis parengimas	4%/49
Žaidybinis parengimas	22%/271
Intelektinis parengimas	4%/49
Viso:	100%/1232 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 ir tikslumo 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, varžybinis.
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, savikontrolė.
9. Parengtumo lygis: testavimas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM-1 ir AM - 2	10 mokinių	18 metų ir daugiau	60-75	32-36 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 nekontaktinės val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1408-1584 val.				

Bendras fizinis parengimas	16%/225	16%/254
Spec. fizinis parengimas	15%/211	15%/237
Techninis-taktinis parengimas	40%/563	40%/633
Teorinis parengimas	4%/56	4%/64
Žaidybinis parengimas	22%/310	22%/348
Intelektinis parengimas	3%/42	3%/48
Viso:	100%/1408 val.	100%1584 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 ir tikslumo 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, varžybinis.
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, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

NEFORMALIOJO VAIKŲ RENGIMO 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	8 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 352 val.				

DARBO TURINYS:

1. Ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.
2. Visapusiškas fizinį ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
3. Tinklinio 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, fizinį ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
9. Parengtumo lygis: „Eurofito“ testas ir kiti.
10. Medicininė kontrolė.

NEIĞALIŲJŲ (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, DM	8 mokiniai	7 -17 metų ir vyresni	15-30	8-15 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 nekontaktinė val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 352-660 val.				

DARBO TURINYS:

11. Funkcinis ir atletinis rengimas.
12. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
13. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
14. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
15. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
16. Varžybinio patyrimo įgijimas.
17. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
18. 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.
19. Parengtumo lygis: testavimas ir kiti normatyvai.
20. Medicininė kontrolė.