

STALO TENISO PRADINIO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Programos paskirtis - užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.
2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, formuojamas ugdymo turinys, numatomos jos apimtys, planuojamas jos įgyvendinimo nuoseklumas, priemonės.
3. Programos trukmė - 2 metai.
4. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
5. Mokinių skaičius grupėse 1-ą metų -12 vaikų, 2-ą metų -10 vaikų.
6. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
 - 6.1. sporto bazė (specializuota stalo teniso sporto šakos salė, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
 - 6.2. teoriniam mokymui(si) turėti kompiuterį, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

7. Programos tikslas – suteikti pradines stalo teniso žaidimo judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių stalo teniso sporto šakos kompetencijų.
8. Programos uždaviniai:
 - 8.1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 8.2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
 - 8.3. sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančius stalo teniso sporto šaką, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
 - 8.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
 - 8.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
 - 8.6 mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų pasirinktos stalo teniso sporto šakos žaidimo judesių;
 - 8.7 puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

9. Atsižvelgiant į jaunųjų stalo tenisininkų ugdymo metus ir parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo (si) metus. Vienerių metų etapo trukmė – 44 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	264	8	352
2	8	352	10	440

10. Programos įvairių sportinio rengimo rūšių, varžybų veiklos bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Valandos			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		12	14	13	15
Fizinis	Bendrasis	62	80	72	99
	Specialusis	48	68	61	70
Techninis		77	95	99	116
Taktinis		22	32	43	52
Integralusis		29	43	43	60
Varžybų veikla		10	16	16	23
Testavimas		4	4	5	5
Iš viso:		264	352	352	440

11. Stalo teniso sporto šakos pradinio ugdymo programos racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,5	3,9	3,8	3,4
Fizinis	Bendrasis	23,6	22,7	20,5	22,4
	Specialusis	18,2	19,2	17,4	15,9
Techninis		29,1	26,9	28,0	26,4
Taktinis		8,2	9,1	12,1	11,9
Integralusis		10,9	12,3	12,1	13,6
Varžybų veikla		3,6	4,5	4,5	5,1
Testavimas		1,8	1,3	1,5	1,1

12. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti stalo teniso veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaiką stalo teniso veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

13. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jų noras lavinti pasirinktos stalo teniso sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti registruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. STALO TENISO SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

14. Stalo teniso sporto šakos teorija – programos branduolio dalykas.
15. Stalo teniso sporto šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui stalo teniso sporto šakos teorijos pradmenis.
16. Stalo teniso sporto šakos teorijos uždaviniai:
- 16.1. suteikti žinių apie stalo teniso sporto šakos kilmę ir raidą;
- 16.2. supažindinti su pasirinktos stalo teniso sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;
- 16.3. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
- 16.4. suvokti stalo teniso sporto šakos taisykles;
- 16.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
17. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
18. Stalo teniso sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

STALO TENISO SPORTO ŠAKOS TEORIJA		
Stalo teniso sporto šakos istorija		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stalo teniso sporto šakos kilmė ir raida	Žinos apie stalo teniso sporto šakos kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė stalo teniso sporto šakos reikšmė	Žinos apie stalo teniso sporto šakos reikšmę.	
Socialinė stalo teniso sporto šakos funkcijos	Žinos apie socialines stalo teniso šakos funkcijas.	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stalo teniso sporto šakos judesių technika	Žinos apie stalo teniso sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Stalo teniso sporto šakos taktika		
Asmenybės ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stalo teniso sporto šakos sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę. Gebės garbingai elgtis per treniruotes ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo.
Garbingo žaidimo principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant.		
Stalo teniso taisyklės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos stalo teniso taisyklės	Žinos stalo teniso pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė, socialinė.
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos apie dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė.

	<p>Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius.</p> <p>Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus</p>	
--	---	--

V. STALO TENISO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19. Stalo teniso praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

20. Stalo teniso praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.

21. Stalo teniso praktikos uždaviniai:

21.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;

21.2. mokyti specialiųjų stalo teniso sporto šakos judesių;

21.3. išmokyti kontroliuoti raketės laikymą;

21.4. išmokyti nuolat stebėti kamuoliuką;

21.5. išmokyti kūno laikysenos ir orientavimosi tarp smūgių;

21.6. mokyti pagrindinių smūgių iš kairės ir dešinės;

21.7. stabilizuoti smūgius ir juos keisti;

21.8. sugebėti koncentruoti dėmesį į įvairų kamuoliuko atšokimą, jo greitį, aukštį, ilgį ir t.t.;

21.9. išmokyti pagrindinių stalo teniso sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti rungtynėse;

21.10. formuoti stalo teniso sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus;

22. Stalo teniso praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

STALO TENISO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų jėgos lavinimas	Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Įvairių judėjimo būdų, greičio lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
Jėgos, jėgos greičio lavinimas taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
Specialiųjų judesių mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti tinkamą stovėseną.	

Judėjimo būdų mokymas	Žinios pagrindinius judėjimo būdus bei gebės taikyti žaidime	Asmeninė, komunikavimo
Imitacinių judesių mokymas	Mokės pagrindinius imitacinius judesius	
Kamuoliuko valdymo veiksmų mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Žaidimo technikos veiksmų ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes.	Gebės taikyti technikos elementus žaisdamas judriuosius žaidimus ir estafetes	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokyti
Kamuoliuko, raketės valdymo veiksmų: smūgiavimo/priėmimo ir padavimo mokymas.	Taikys pagrindinius kamuoliuko padavimo, smūgiavimo ir priėmimo būdus. Gebės taisyklingai atlikti kūno ir raketės valdymo pagrindinius veiksmus.	
Taktinis rengimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, kontratakuojant ir ginantis.	Taikys individualius žaidimo situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant ir ginantis.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

23. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

24. Stalo teniso varžybinės veiklos paskirtis - įvertinti išmoktų stalo teniso sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

25. Varžybinės veiklos uždaviniai:

25.1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus rungtyniaujant;

25.2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus rungtyniaujant;

25.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

25.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

26. Stalo teniso sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

26.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama ne daugiau kaip 1-2, 2-ųjų rengimo metų – ne mažiau kaip 4 varžybų dienos;

26.2. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per treniruotes.;

26.3. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

27. Stalo teniso sporto šakos varžybinės veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo
Draugiškos rungtynės		

Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti draugiškose varžybose.	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus varžybinėje veikloje.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontrolinės rungtynės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis	Asmeninė, komunikavimo
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti Centro metiniame varžybų plane numatytose varžybose.	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose.	Asmeninė, komunikavimo

VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

28. Planuojant jaunųjų stalo tenisininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

29. 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.

30. 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 – etapas kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

31. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais, t.y. vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo Jonavos kūno kultūros ir sporto centre tvarkos aprašo 1 priede nustatytais meistriskumo rodikliais.

Parengė:

Stalo teniso treneris Saulius Bureika

Suderinta:

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Dalia Venckevičienė