

## PATVIRTINTA

VšĮ „Šilutės sportas“ direktoriaus

2018 m. spalio 1 d. įsakymu Nr. V1-207

# VIEŠOSIOS ĮSTAIGOS „ŠILUTĖS SPORTAS“ FUTBOLO SPORTINIO MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA

## I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Programos rengėjas: vadybininkas Romualdas Taršauskas.
2. Programos pavadinimas „Vaikų ir jaunimo futbolo meistriskumo rengimo grupių ugdymo programa“.
3. Programos trukmė 5 metai (43 sav./metus).
4. Programos apimtis 3268 val.

## II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

5. Programos tikslas – suteikti futbolo sporto šakos judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.

6. Programos uždaviniai:

6.1. Orientuoti treniruočių procesą į technikos mokymą.

6.2. Suteikti mokiniams visas galimybes atsiskleisti.

6.3. Iš anksto numatyti ir išvengti traumų, susijusių su organizmo fiziologiniais pokyčiais.

6.4. Tobulinti komandinės taktikos pasirengimą.

7. Meistriskumo ugdymo grupių mokinių amžius 12-18 m. (berniukai), 13-18 m. (mergaitės).

8. Meistriskumo ugdymo grupėse tobulinami teisingos laikysenos formavimo, aerobinių galimybių gerinimo, vikrumo ir koordinacijos lavinimo įgūdžiai.

## III. PROGRAMOS TURINYS, METODAI IR PRIEMONĖS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	14-20	13-14 (mergaitės) 12-13 (berniukai)	13 val.
MU2	14-20	13-15 (mergaitės) 13-14 (berniukai)	14 val.
MU3	14-20	15-16 (mergaitės) 14-15 (berniukai)	15 val.
MU4	14-20	16-17 (mergaitės) 15-16 (berniukai)	16 val.
MU5	14-20	17-18 (mergaitės) 16-18 (berniukai)	18 val.

## 9. Meistriškumo ugdymo 1 metų sportininkų rengimas:

Turinys	Ugdomi įgūdžiai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė
1. Sveikatos ugdymas. 2. Funkcinis parengimas. 3. Futbolo technikos ir taktikos ugdymas.	1. 1. Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. 1. 2. Sveika gyvensena. 1. 3. Sveika mityba. 2.1. Organizmo gebėjimas atsistatyti po krūvio (treniruočių ir varžybų). 2.2. Organizmo darbingumo savikontrolės būdai. 3.1. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. 3.2. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	1. Vaizdiniai, žodiniai (aiškinimas, rodymas). 2. Praktiniai (vientisinis, dalinis, kartojimas, klaidų taisymas, įgūdžių tikrinimas)	Kamuoliai, skirtukai, lėkštelės, kopėtelės, lazdos, stoveliai, stulpeliai, varteliai.	Teorija - 54 val. Praktika 403 val.  Testavimas - 8 val. Varžybos-94 varž.
Iš viso:				559 val.

## 10. Meistriškumo ugdymo 2 metų sportininkų rengimas:

Turinys	Ugdomi įgūdžiai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė
1. Sveikatos ugdymas. 2. Funkcinis parengimas. 3. Futbolo technikos ir taktikos ugdymas.	1. 1. Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. 1. 2. Sveika gyvensena. 1. 3. Sveika mityba. 2.1. Organizmo gebėjimas atsistatyti po krūvio (treniruočių ir varžybų). 2.2. Organizmo darbingumo savikontrolės būdai. 3.1. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. 3.2. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	1. Vaizdiniai, žodiniai (aiškinimas, rodymas). 2. Praktiniai (vientisinis, dalinis, kartojimas, klaidų taisymas, įgūdžių tikrinimas)	Kamuoliai, skirtukai, lėkštelės, kopėtelės, lazdos, stoveliai, stulpeliai, varteliai.	Teorija - 60 val. Praktika - 426 val. Varžybos - 108 val. Testavimas - 8 val.
Iš viso:				602val.

## 11. Meistriškumo ugdymo 3 metų sportininkų rengimas:

Turinys	Ugdomi įgūdžiai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė
1. Sveikatos ugdymas. 2. Funkcinis parengimas. 3. Futbolo technikos ir taktikos ugdymas.	1. 1. Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. 1. 2. Sveika gyvensena. 1. 3. Sveika mityba. 2.1. Organizmo gebėjimas atsistatyti po krūvio (treniruočių ir varžybų). 2.2. Organizmo darbingumo savikontrolės būdai. 3.1. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. 3.2. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	1. Vaizdiniai, žodiniai (aiškinimas, rodymas). 2. Praktiniai (vientisinis, dalinis, kartojimas, klaidų taisymas, įgūdžių tikrinimas)	Kamuoliai, skirtukai, lėkštelės, kopėtelės, lazdos, stoveliai, stulpeliai, varteliai.	Teorija - 68 val. Praktika - 455 val. Varžybos - 114v Testavimas - 8 val.
Iš viso:				645 val.

## 12. Meistriškumo ugdymo 4 metų sportininkų rengimas:

Turinys	Ugdomi įgūdžiai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė
1. Sveikatos ugdymas. 2. Funkcinis parengimas. 3. Futbolo technikos ir taktikos ugdymas.	1. 1. Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. 1. 2. Sveika gyvensena. 1. 3. Sveika mityba. 2.1. Organizmo gebėjimas atsistatyti po krūvio (treniruočių ir varžybų). 2.2. Organizmo darbingumo savikontrolės būdai. 3.1. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. 3.2. Individualių technikos ir taktikos veikslių lavinimas.	1. Vaizdiniai, žodiniai (aiškinimas, rodymas). 2. Praktiniai (vientisinis, dalinis, kartojimas, klaidų taisymas, įgūdžių tikrinimas)	Kamuoliai, skirtukai, lėkštelės, kopėtelės, lazdos, stoveliai, stulpeliai, varteliai.	Teorija - 70 val. Praktika - 486 val. Varžybos - 122 val. Testavimas - 10val.
Iš viso:				688 val.

## 13. Meistriškumo ugdymo 5 metų sportininkų rengimas:

Turinys	Ugdomi įgūdžiai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė
1. Sveikatos ugdymas. 2. Funkcinis parengimas. 3. Futbolo technikos ir taktikos ugdymas.	1. 1. Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. 1. 2. Sveika gyvensena. 1. 3. Sveika mityba. 2.1. Organizmo gebėjimas atsistatyti po krūvio (treniruočių ir varžybų). 2.2. Organizmo darbingumo savikontrolės būdai. 3.1. Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant. 3.2. Individualių technikos ir taktikos veikslių lavinimas.	1. Vaizdiniai, žodiniai (aiškinimas, rodymas). 2. Praktiniai (vientisinis, dalinis, kartojimas, klaidų taisymas, įgūdžių tikrinimas)	Kamuoliai, skirtukai, lėkštelės, kopėtelės, lazdos, stoveliai, stulpeliai, varteliai.	Teorija - 80 val. Praktika - 540val. Varžybos - 144v. Testavimas - 10val.
Iš viso:				774 val.

## IV. PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

14. Ugdytinių vertinimas yra grindžiamas individualios pažangos vertinimo principu, lyginant dabartinius ugdytinio pasiekimus su ankstesniaisiais, stebima ir vertinama pažanga.

15. Vertinimo kriterijai:

15.1. 30 m bėgimas įsibėgėjus laikui (greitumo kriterijus).

15.2. 4 x 30 m bėgimas laikui (spec. ištvermės kriterijus).

15.3. Trišuolis iš vietos (spec. ištvermės kriterijus).

15.4. 30 m bėgimas žongliuojant (kamuolio valdymo technikos kriterijus).

16. Vertinimo metodas meistriškumo ugdymo etape yra testai.

17. Ugdytiniai vertinami mokslo metų pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metais.