

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO AEROBINĖS GIMNASTIKOS UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sudalyvauti varžybose	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	12	6 – 11	Parenkama individualiai	6,75
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 290,25				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	60
Bendras fizinis rengimas	45
Specialusis fizinis rengimas	30
Techninis rengimas	30
Taktinis rengimas	70
Psichologinis rengimas	55,25
Viso:	290,25

PR1 grupės rengimo tikslas:

Didinti vaikų fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant saviraiškos ugdymą.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
2. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą.
3. Ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 8 ir jaunesni amžiaus grupėje.
- 2.2. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 8 ir jaunesni amžiaus grupėje.
- 2.3. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 8 ir jaunesni amžiaus grupėje.

2.4. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 8 ir jaunesni amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 8 ir jaunesni amžiaus grupėje (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis ir t.t.).
- 3.2. kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis, sukyns ant vienos kojos ir t.t.).
- 3.3. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 8 ir jaunesni amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu).

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).
- 4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 8 ir jaunesni amžiaus grupėje.
- 5.2. Akrobatikos mokymas: 8 ir jaunesni amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas. Patyriminis mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- BFP, elementai: (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji).
- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).
- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Tuck jump	8 atsikėlimai nuožemės, šuolis aukštyn abejomis kojomis 8 atsikėlimai nuožemės, šuolis aukštyn ant dešinės kojos	Ugdoma sprogstamoji kojų jėga

		8 atsikėlimai nuožemės, šuolis aukštyn ant kairės kojos 15 pasistiebimų aukštyn ant vienos kojos, atlikti abejomis kojomis 20 kūno svorio pernešimų	
2.	Atsispaudimas pakelta koja (Wenson pusch up)	20 sek stovėsena ant rankų prie sienelės 10 kartų atsispaudimai, kojos pakeltos iki 90 laipsnių, atremtyje į sieną arba į kitą paviršių (pike pozicija) 10 sek atsigulus ant žemės, stumimas rankomis tolyn	Ugdoma rankų jėga ir viso kūno raumenų stangrumas, stiprinami gilieji stuburo raumenys

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	11	9 – 12	Parenkama individualiai	8,25
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 354,75				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	75
Bendras fizinis rengimas	70
Specialusis fizinis rengimas	60
Techninis rengimas	45
Taktinis rengimas	50
Psichologinis rengimas	54,75
Viso:	354,75

PR2 grupės rengimo tikslas:

Didinti vaikų fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant sportinio meistriškumo ir saviraiškos ugdymą.

PR2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti mokinius sistemingai sportuoti, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio nuostatas.
2. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
3. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą, ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.
- 1.2. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos varžybų bei pasirodymų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.2. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 9-11 amžiaus grupėje.
- 2.3. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 9-11 amžiaus grupėje.
- 2.4. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 9-11 amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 9-11 amžiaus grupėje (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis ir t.t.).
- 3.2. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 9-11 amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu).

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).
- 4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 9-11 amžiaus grupėje.
- 5.2. Akrobatikos mokymas: 9-11 amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Varžybinio nerimo įveikos strategijos.
- 6.2. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis. Iššūkiams grįstas mokymasis.

- BFP, elementai: (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji).
- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).
- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji
- (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Tuck jump	8 atsikėlimai nuožemės, šuolis aukštyn abejomis kojomis 8 atsikėlimai nuožemės, šuolis aukštyn ant dešinės kojos 8 atsikėlimai nuožemės, šuolis aukštyn ant kairės kojos Iš prisėdimo šuolis aukštyn 12 kartų Iš atsispaudimo padėties į šuolį susireičiant (tuck jump) 12 kartų 15 pasistiebimų aukštyn ant vienos kojos, atlikti abejomis kojomis 20 kūno svorio pernešimų	Ugdoma sprogstamoji kojų jėga
2.	Atsispaudimas pakelta koja (Wenson puch up)	20 sek stovėsena ant rankų prie sienelės 20 sek stovėsena ant rankų, judant per pečius žemyn 10 sek stovėsena ant rankų, perkeliant svorį nuo vienos rankos ant kitos 10 kartų atsispaudimai, kojos pakeltos iki 90 laipsnių, atremtyje į sieną arba į kitą paviršių (pike pozicija) 10 sek atsigulus ant žemės, stumimas rankomis tolyn sofas ar kit sunkaus daikto	Ugdoma rankų jėga ir viso kūno raumenų stangrumas, stiprinami gilieji stuburo raumenys

III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	10	10 – 13	Parenkama individualiai	9
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 387				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	60
Bendras fizinis rengimas	70
Specialusis fizinis rengimas	70
Techninis rengimas	50
Taktinis rengimas	80
Psichologinis rengimas	57
Viso:	387

MU1 grupės rengimo tikslas:

Didinti vaikų fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant sportinio meistriškumo ir saviraiškos ugdymą

MU1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti mokinius sistemingai sportuoti, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio nuostatas.
2. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
3. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą, ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.
- 1.2. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos varžybų bei pasirodymų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 12-14 amžiaus grupėje.
- 2.2. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14 amžiaus grupėje.
- 2.3. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14 amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14 amžiaus grupėje, (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis, sukinyš ant vienos kojos ir t.t.).
- 3.2. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14 amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (Helicopter, kampas atremtyje žergtai arba glaustai šuolis susiriečiant, 2 ratai sukinyš ant vienos kojos).

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).
- 4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 12 -14 amžiaus grupėje.
- 5.2. Akrobatikos mokymas: 12 -14 amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Varžybinio nerimo įveikos strategijos.
- 6.2. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis. Iššūkiškas mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- BFP, elementai: (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji); Studdle Support 2/1 turn, Split Jump, Helicopter (+parengiamieji).
- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).
- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas
1.	Špagatai (vertikalus, horizontalus, šuolis į špagatą)	Lankstumo lavinimo treniruotė. 1. Špagatas, paruošiamieji pratimai 2. Virvutė, paruošiamieji pratimai 3. Vertikalus špagatas, paruošiamieji pratimai 4. Šuolis – špagatas į špagatą, paruošiamieji pratimai 5. Kojų, pėdų tempimas 6. Plataus kampo kėlimas, paruošiamieji pratimai 7. Siauro kampo kėlimas, paruošiamieji pratimai
2.	Bendras fizinis rengimas	1. 30 sek išlaikymas sėdėjimo pozicijoje, nugara prie sienelės, pakėlus dešinę koją 2. 30 sek išlaikymas sėdėjimo pozicijoje, nugara prie sienelės, pakėlus kairę koją 3. 10 kartų atsisėdimai ant dešinės kojos 4. 10 kartų atsisėdimai ant kairės kojos 5. 20 kartų atsisėdimas, stojimas ant abiejų kojų 6. 20 kartų iš pritūpimo šuolis aukštyn 7. 20 sek pasistiebimas aukštyn 8. 20 kartų prisėdimas, rotaciniai judesiai, pernešant svorį nuo vienos kojos, ant kitos 9. 40 atsispaudimų trigalviui

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	9	11 – 14	Parenkama individualiai	9,75
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 419,25				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	80
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	80
Techninis rengimas	80
Taktinis rengimas	80
Psichologinis rengimas	19,25
Viso:	419,25

MU2 grupės rengimo tikslas:

Didinti vaikų fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant sportinio meistriskumo ir saviraiškos ugdymą

MU2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti mokinius sistemingai sportuoti, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio nuostatas.
2. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
3. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą, ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.
- 1.2. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos varžybų bei pasirodymų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 9-11, 12-14 amžiaus grupėje.
- 2.2. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 9-11, 12-14 amžiaus grupėje.
- 2.3. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 9-11; 12-14 amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 9-11; 12-14 amžiaus grupėje, (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis, sukinyš ant vienos kojos ir t.t.).

3.2. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 9-11; 12-14 amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (Helicopter, kampas atremtyje žergtai arba glaustai šuolis susiriečiant, 2 ratai sukinyš ant vienos kojos).

6. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).
- 4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 12 -14 amžiaus grupėje.
- 5.2. Akrobatikos mokymas: 12 -14 amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Varžybinio nerimo įveikos strategijos.
- 6.2. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis. Iššūkiškas mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- BFP, elementai: (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji); Studdle Support 2/1 turn, Split Jump, Helicopter, Špagatas į špagatą nusileidimas (+parengiamieji).
- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).
- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji Sukiniai, (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas
1.	Bendras fizinis rengimas	<ol style="list-style-type: none">1. Apšilimas (standartinis).2. Rankų lenkimas su svareliais sėdint, 3*83. Tricepso raumenų tempimas su svareliais gulint, „plaktuko suėmimas“ 3*8.4. Rankų kėlimas su svareliais stovint, delnai nusukti žemyn, 3*8.5. Tricepso raumenų tempimas su svareliais pasilenkus, atmetant ranką atgal, 2*12.

		6. Svarelių kėlimas priešais save prie smakro, 3*8. 7. Svarelių išspaudimas gulint ant suolo pakeltu galvūgaliu, 3*8 8. Svarelių kėlimas prie pilvo, stovint pasilenkus į priekį, delnai pasukti į vidų, 3*8. 9. Įtūpstai viena koja į priekį su svareliais rankose, 2*12.
2.	Sukinių lavinimo treniruotė	1. 30 sek pasistiebimas aukštyn, laikysena ant puspirčių, korpusas pasuktas kairėn 2. 30 sek pasistiebimas aukštyn, laikysena ant puspirčių, korpusas pasuktas dešinėn 3. 10 kartų tiesios dešinės kojos pakėlimas (5 pozicija) 4. 10 kartų tiesios kairės kojos pakėlimas (5 pozicija) 5. 10 kartų dešinės kojos mostas iki 90 laipsnių 6. 10 kartų kairės kojos mostas iki 90 laipsnių 7. 20 sek išlaikymas dešinės kojos (pakelta 90 laipsnių)

V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	8	12 – 15	Parenkama individualiai	10,5
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 451,5				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	80
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	120
Taktinis rengimas	25,5
Psichologinis rengimas	26
Viso:	451,5

MU3 grupės rengimo tikslas:

Didinti vaikų fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant sportinio meistriskumo ir saviraiškos ugdymą

MU3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti mokinius sistemingai sportuoti, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio nuostatas.
2. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
3. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą, ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.
- 1.2. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos varžybų bei pasirodymų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 12-14 amžiaus grupėje.
- 2.2. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14 amžiaus grupėje.
- 2.3. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14 amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14 amžiaus grupėje, (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis, sukinyš ant vienos kojos ir t.t.).
- 3.2. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14 amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (Helicopter, kampas atremtyje žergtai arba glaustai šuolis susiriečiant, 2 ratai sukinyš ant vienos kojos).

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).
- 4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 12 -14 amžiaus grupėje.
- 5.2. Akrobatikos mokymas: 12 -14 amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Varžybinio nerimo įveikos strategijos.
- 6.2. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis. Iššūkiškas mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- BFP, elementai: (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji); Studdle Support 2/1 turn, Split Jump, Helicopter, Špagatas į špagatą nusileidimas (+parengiamieji).

- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).
- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji Sukiniai, Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos žergtai (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas
1.	Bendras fizinis rengimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apšilimas (standartinis). 2. Rankų lenkimas su svareliais sėdint, 3*8 3. Tricepso raumenų tempimas su svareliais gulint, „plaktuko suėmimas“3*8. 4. Rankų kėlimas su svareliais stovint, delnai nusukti žemyn, 3*8. 5. Tricepso raumenų tempimas su svareliais pasilenkus, atmetant ranką atgal, 2*12. 6. Svarelių kėlimas priešais save prie smakro, 3*8. 7. Svarelių išspaudimas gulint ant suolo pakeltu galvūgaliu, 3*8 8. Svarelių kėlimas prie pilvo, stovint pasilenkus į priekį, delnai pasukti į vidų, 3*8. 9. Įtūpstai viena koja į priekį su svareliais rankose, 2*12.
2.	Bendras fizinis rengimas	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30 sek išlaikymas sėdėjimo pozicijoje, nugara prie sienelės, pakėlus dešinę koją 2. 30 sek išlaikymas sėdėjimo pozicijoje, nugara prie sienelės, pakėlus kairę koją 3. 10 kartų atsisėdimai ant dešinės kojos 4. 10 kartų atsisėdimai ant kairės kojos 5. 20 kartų atsisėdimas, stojimas ant abiejų kojų 6. 20 kartų iš pritūpimo šuolis aukštyn 7. 20 sek pasistiebimas aukštyn 8. 20 kartų prisėdimas, rotaciniai judesiai, pernešant svorį nuo vienos kojos, ant kitos 9. 40 atsispaudimų trigalviui
3.	Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos žergtai (Studle jump to push up)	<p>Prižemėjimo mokymas iš šuolio Tuck jump. Prižemėjimo mokymas iš šuoliuko kojos žergtai. Prižemėjimo mokymas iš šuolio žergtai, permojant ore.</p>

VI. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	7	13 – 16	Parenkama individualiai	12
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 516				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	80
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	120
Techninis rengimas	120
Taktinis rengimas	50
Psichologinis rengimas	46
Viso:	516

MU4 grupės rengimo tikslas:

Didinti vaikų fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant sportinio meistriskumo ir saviraiškos ugdymą.

MU4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti mokinius sistemingai sportuoti, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio nuostatas.
2. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
3. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą, ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.
- 1.2. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos varžybų bei pasirodymų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 2.2. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 2.3. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis, sukinyš ant vienos kojos ir t.t.).
- 3.2. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (Helicopter, kampas atremtyje žergtai arba glaustai šuolis susiriečiant, 2 ratai sukinyš ant vienos kojos).

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).
- 4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 5.2. Akrobatikos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Varžybinio nerimo įveikos strategijos.
- 6.2. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis. Iššūkiams grįstas mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- BFP, elementai: (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji); Studdle Support 2/1 turn, Split Jump, Helicopter, Špagatas į špagatą nusileidimas (+parengiamieji).
- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).
- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji Sukiniai, Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos žergtai (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas
1.	Sukinių lavinimo treniruotė	1. 30 sek pasistiebigimas aukštyn, laikysena ant puspilčių, korpusas pasuktas kairėn 2. 30 sek pasistiebigimas aukštyn, laikysena ant puspilčių, korpusas pasuktas dešinėn 3. 10 kartų tiesios dešinės kojos pakėlimas (5 pozicija) 4. 10 kartų tiesios kairės kojos pakėlimas (5 pozicija) 5. 10 kartų dešinės kojos mostas iki 90 laipsnių 6. 10 kartų kairės kojos mostas iki 90 laipsnių 7. 20 sek išlaikymas dešinės kojos (pakelta 90 laipsnių)
2.	Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos suglaustos (Pike Jump to push up)	Prižemėjimo mokymas iš šuolio Tuck jump. Prižemėjimo mokymas iš šuoliuko kojos pergtai. Prižemėjimo mokymas iš šuolio žergtai, permojant ore. Prižemėjimo mokymas iš šuolio glaustai, iš posūkiu, permojant ore.
3.	Bendras fizinis rengimas	Apšilimas (standartinis). Rankų lenkimas su svareliais sėdint, 3*8 Tricepso raumenų tempimas su svareliais gulint, „plaktuko suėmimas“3*8.

		<p>Rankų kėlimas su svareliais stovint, delnai nusukti žemyn, 3*8.</p> <p>Tricepso raumenų tempimas su svareliais pasilenkus, atmetant ranką atgal, 2*12.</p> <p>Svarelių kėlimas priešais save prie smakro, 3*8.</p> <p>Svarelių išspaudimas gulint ant suolo pakeltu galvūgaliu, 3*8</p> <p>Svarelių kėlimas prie pilvo, stovint pasilenkus į priekį, delnai pasukti į vidų, 3*8.</p> <p>Įtūpstai viena koja į priekį su svareliais rankose, 2*12.</p>
--	--	--

VII. MEISTRISKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	6	14 – 17	Parenkama individualiai	13,5
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 580,5				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	90
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	100
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	90,5
Viso:	580,5

MU5 grupės rengimo tikslas:

Didinti jaunimo fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant sportinio meistriškumo ir saviraiškos ugdymą

MU5 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti mokinius sistemingai sportuoti, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio nuostatas.
2. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
3. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą, ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.
- 1.2. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos varžybų bei pasirodymų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.

- 2.2. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 2.3. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis, sukyns ant vienos kojos ir t.t.).
- 3.2. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (Helicopter, kampas atremtyje žergtai arba glaustai šuolis susiriečiant, 2 ratai sukyns ant vienos kojos).

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).
- 4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 5.2. Akrobatikos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Varžybinio nerimo įveikos strategijos.
- 6.2. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis. Iššūkiams grįstas mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- BFP, elementai: (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji); Studdle Support 2/1 turn, Split Jump, Helicopter, Špagatas į špagatą nusileidimas (+parengiamieji).
- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).
- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji Sukiniai, Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos žergtai (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas
1.	Sukinių lavinimo treniruotė	<ol style="list-style-type: none"> 30 sek pasistiebimas aukštyn, laikysena ant puspirčių, korpusas pasuktas kairėn 30 sek pasistiebimas aukštyn, laikysena ant puspirčių, korpusas pasuktas dešinėn 10 kartų tiesios dešinės kojos pakėlimas (5 pozicija) 10 kartų tiesios kairės kojos pakėlimas (5 pozicija) 10 kartų dešinės kojos mostas iki 90 laipsnių 10 kartų kairės kojos mostas iki 90 laipsnių 20 sek išlaikymas dešinės kojos (pakelta 90 laipsnių)
2.	Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos suglaustos (Pike Jump to push up)	<p>Prižemėjimo mokymas iš šuolio Tuck jump. Prižemėjimo mokymas iš šuoliuko kojos pergtai. Prižemėjimo mokymas iš šuolio žergtai, permojant ore. Prižemėjimo mokymas iš šuolio glaustai, iš posūkio, permojant ore.</p>
3.	Bendras fizinis rengimas	<p>Apšilimas (standartinis). Rankų lenkimas su svareliais sėdint, 3*8 Tricepso raumenų tempimas su svareliais gulint, „plaktuko suėmimas“ 3*8. Rankų kėlimas su svareliais stovint, delnai nusukti žemyn, 3*8. Tricepso raumenų tempimas su svareliais pasilenkus, atmetant ranką atgal, 2*12. Svarelių kėlimas priešais save prie smakro, 3*8. Svarelių išspaudimas gulint ant suolo pakeltu galvūgaliu, 3*8 Svarelių kėlimas prie pilvo, stovint pasilenkus į priekį, delnai pasukti į vidų, 3*8. Itūpstai viena koja į priekį su svareliais rankose, 2*12.</p>

VIII. MEISTRISKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	5	15 – 18	Parenkama individualiai	15
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 645				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	90
Bendras fizinis rengimas	120
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	120
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	115
Viso:	645

MT1 grupės rengimo tikslas:

Didinti jaunimo fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant sportinio meistriškumo ir saviraiškos ugdymą.

MT1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti mokinius sistemingai sportuoti, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio nuostatas.
2. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
3. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą, ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.
- 1.2. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos varžybų bei pasirodymų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 2.2. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 2.3. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis, sukinyš ant vienos kojos ir t.t.).
- 3.2. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (Helicopter, kampas atremtyje žergtai arba glaustai šuolis susiriečiant, 2 ratai sukinyš ant vienos kojos).

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).
- 4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 5.2. Akrobatikos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Varžybinio nerimo įveikos strategijos.
- 6.2. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis. Iššūkiams grįstas mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- BFP, elementai: (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji); Studdle Support 2/1 turn, Split Jump, Helicopter, Špagatas į špagatą nusileidimas (+parengiamieji).
- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).
- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji Sukiniai, Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos žergtai (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	4	16 ir vyresni	Parenkama individualiai	16,5
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 709,5				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	100
Bendras fizinis rengimas	120
Specialusis fizinis rengimas	140
Techninis rengimas	150
Taktinis rengimas	120
Psichologinis rengimas	79,5
Viso:	709,5

MT2 grupės rengimo tikslas:

Didinti jaunimo fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant sportinio meistriskumo ir saviraiškos ugdymą.

MT2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti mokinius sistemingai sportuoti, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio nuostatas.
2. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
3. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą, ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.
- 1.2. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos varžybų bei pasirodymų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 2.2. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 2.3. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis, sukinyš ant vienos kojos ir t.t.).
- 3.2. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (Helicopter, kampas atremtyje žergtai arba glaustai šuolis susiriečiant, 2 ratai sukinyš ant vienos kojos).

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).
- 4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 5.2. Akrobatikos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Varžybinio nerimo įveikos strategijos.
- 6.2. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis. Iššūkiškas mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- BFP, elementai: (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji); Studdle Support 2/1 turn, Split Jump, Helicopter, Špagatas į špagatą nusileidimas (+parengiamieji).
- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji Sukiniai, Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos žergtai (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas
1.	Sukinių lavinimo treniruotė	1. 30 sek pasistiebimas aukštyn, laikysena ant puspirčių, korpusas pasuktas kairėn 2. 30 sek pasistiebimas aukštyn, laikysena ant puspirčių, korpusas pasuktas dešinėn 3. 10 kartų tiesios dešinės kojos pakėlimas (5 pozicija) 4. 10 kartų tiesios kairės kojos pakėlimas (5 pozicija) 5. 10 kartų dešinės kojos mostas iki 90 laipsnių 6. 10 kartų kairės kojos mostas iki 90 laipsnių 7. 20 sek išlaikymas dešinės kojos (pakelta 90 laipsnių)
2.	Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos suglaustos (Pike Jump to push up)	Prižemėjimo mokymas iš šuolio Tuck jump. Prižemėjimo mokymas iš šuoliuko kojos pergtai. Prižemėjimo mokymas iš šuolio žergtai, permojant ore. Prižemėjimo mokymas iš šuolio glaustai, iš posūkio, permojant ore.
3.	Bendras fizinis rengimas	Apšilimas (standartinis). Rankų lenkimas su svareliais sėdint, 3*8 Tricepso raumenų tempimas su svareliais gulint, „plaktuko suėmimas“ 3*8. Rankų kėlimas su svareliais stovint, delnai nusukti žemyn, 3*8. Tricepso raumenų tempimas su svareliais pasilenkus, atmetant ranką atgal, 2*12. Svarelių kėlimas priešais save prie smakro, 3*8. Svarelių išspaudimas gulint ant suolo pakeltu galvūgaliu, 3*8 Svarelių kėlimas prie pilvo, stovint pasilenkus į priekį, delnai pasukti į vidų, 3*8. Įtūpstai viena koja į priekį su svareliais rankose, 2*12.

X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT3	4	17 ir vyresni	Parenkama individualiai	18
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 774				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	120
Bendras fizinis rengimas	120
Specialusis fizinis rengimas	140
Techninis rengimas	200
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	94
Viso:	774

MT3 grupės rengimo tikslas:

Didinti jaunimo fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant sportinio meistriškumo ir saviraiškos ugdymą.

MT3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti mokinius sistemingai sportuoti, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio nuostatas.
2. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
3. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą, ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.
- 1.2. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos varžybų bei pasirodymų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 2.2. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.
- 2.3. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis, sukinyš ant vienos kojos ir t.t.).
- 3.2. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (Helicopter, kampas atremtyje žergtai arba glaustai šuolis susiriečiant, 2 ratai sukinyš ant vienos kojos).

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).
- 4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.

5.2. Akrobatikos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Varžybinio nerimo įveikos strategijos.

6.2. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis. Iššūkiams grįstas mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- BFP, elementai: (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji); Studdle Support 2/1 turn, Split Jump, Helicopter, Špagatas į špagatą nusileidimas (+parengiamieji).
- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).
- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji Sukiniai, Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos žergtai (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas
1.	Sukinių lavinimo treniruotė	1. 30 sek pasistiebimas aukštyn, laikysena ant puspirčių, korpusas pasuktas kairėn 2. 30 sek pasistiebimas aukštyn, laikysena ant puspirčių, korpusas pasuktas dešinėn 3. 10 kartų tiesios dešinės kojos pakėlimas (5 pozicija) 4. 10 kartų tiesios kairės kojos pakėlimas (5 pozicija) 5. 10 kartų dešinės kojos mostas iki 90 laipsnių 6. 10 kartų kairės kojos mostas iki 90 laipsnių 7. 20 sek išlaikymas dešinės kojos (pakelta 90 laipsnių)
2.	Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos suglaustos (Pike Jump to push up)	Prižemėjimo mokymas iš šuolio Tuck jump. Prižemėjimo mokymas iš šuoliuko kojos pergtai. Prižemėjimo mokymas iš šuolio žergtai, permojant ore. Prižemėjimo mokymas iš šuolio glaustai, iš posūkio, permojant ore.
3.	Bendras fizinis rengimas	Apšilimas (standartinis). Rankų lenkimas su svareliais sėdint, 3*8 Tricepso raumenų tempimas su svareliais gulint, „plaktuko suėmimas“ 3*8. Rankų kėlimas su svareliais stovint, delnai nusukti žemyn, 3*8.

		Tricepso raumenų tempimas su svareliais pasilenkus, atmetant ranką atgal, 2*12. Svarelių kėlimas priešais save prie smakro, 3*8. Svarelių išspaudimas gulint ant suolo pakeltu galvūgaliu, 3*8 Svarelių kėlimas prie pilvo, stovint pasilenkus į priekį, delnai pasukti į vidų, 3*8. Įtūpstai viena koja į priekį su svareliais rankose, 2*12.
--	--	--

XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	2	18 ir vyresni	Parenkama individualiai	19,5 – 21
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 838,5 - 903				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	120 – 120
Bendras fizinis rengimas	120 – 140
Specialusis fizinis rengimas	140 – 140
Techninis rengimas	180 – 200
Taktinis rengimas	200 – 200
Psichologinis rengimas	78,5 - 103
Viso:	838,5 - 903

AM grupės rengimo tikslas:

Didinti jaunimo fizinį aktyvumą, taikant aerobinės gimnastikos tobulinimo metodus, įgalinant sportinio meistriskumo ir saviraiškos ugdymą.

AM grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti mokinius sistemingai sportuoti, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio nuostatas.
2. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
3. Populiarinti aerobinės gimnastikos sportą, ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos užsiėmime.
- 1.2. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių aerobinės gimnastikos varžybų bei pasirodymų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lankstumo lavinimas ir lankstumo elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.

2.2. Jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.

2.3. Sprogstamosios jėgos lavinimas ir paruošiamųjų elementų mokymas, tobulinimas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje.

3. Specialusis fizinis rengimas:

3.1. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, (atsispaudimas, kampas atremtyje žergtai, šuolis susiriečiant, aukšti mostai kojomis, sukinys ant vienos kojos ir t.t.).

3.2. Privalomų sudėtingumo elementų mokymas: 12-14, 15-17 amžiaus grupėje, pagal tarptautinės gimnastikos federacijos patvirtintas taisykles (Helicopter, kampas atremtyje žergtai arba glaustai šuolis susiriečiant, 2 ratai sukinys ant vienos kojos).

4. Techninis rengimas:

4.1. Baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika. (aerobinis ėjimas, kulnas atgal, kryžminis žingsnis, mambo žingsnis).

4.2. Aukšto intensyvumo baziniai aerobinės gimnastikos žingsniai, jų atlikimo technika (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).

5. Taktinis rengimas:

5.1. Pratimo choreografijos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.

5.2. Akrobatikos mokymas: 12 -14, 15-17 amžiaus grupėje.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Varžybinio nerimo įveikos strategijos.

6.2. Komandinio bendradarbiavimo ugdymo mokymas

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis tyrimas Skaitmeninių mokymosi objektų naudojimas. Patyriminis mokymasis. Iššūkiams grįstas mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- BFP, elementai: (atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji); Studdle Support 2/1 turn, Split Jump, Helicopter, Špagatas į špagatą nusileidimas (+parengiamieji).
- Aerobinio pratimo choreografija (aerobinis bėgimas, mostai primyn, kelio kėlimo šuoliukas, glaustai, žergtai šuoliukas, spyris).
- BFP, Aerobinio pratimo choreografijos aštunkės, analizė. Elementai atsispaudimas/atsipausimas su pakelta koja (Wenson push up), kampas atremtyje žergtai, šuolis ratu +parengiamieji Sukiniai, Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos žergtai (+parengiamieji). Papildomos priemonės: guma ir svareliai, akrobatikos takas, čiužiniai.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus (Ruduo, Pavasaris) fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas
1.	Sukinių lavinimo treniruotė	<ol style="list-style-type: none"> 1. 30 sek pasistiebimas aukštyn, laikysena ant puspisrčių, korpusas pasuktas kairėn 2. 30 sek pasistiebimas aukštyn, laikysena ant puspisrčių, korpusas pasuktas dešinėn 3. 10 kartų tiesios dešinės kojos pakėlimas (5 pozicija) 4. 10 kartų tiesios kairės kojos pakėlimas (5 pozicija) 5. 10 kartų dešinės kojos mostas iki 90 laipsnių 6. 10 kartų kairės kojos mostas iki 90 laipsnių 7. 20 sek išlaikymas dešinės kojos (pakelta 90 laipsnių)
2.	Prižemėjimas į žemę iš šuolio kojos suglaustos (Pike Jump to push up)	<p>Prižemėjimo mokymas iš šuolio Tuck jump. Prižemėjimo mokymas iš šuoliuko kojos pergtai. Prižemėjimo mokymas iš šuolio žergtai, permojant ore. Prižemėjimo mokymas iš šuolio glaustai, iš posūkio, permojant ore.</p>
3.	Bendras fizinis rengimas	<p>Apšilimas (standartinis). Rankų lenkimas su svareliais sėdint, 3*8 Tricepso raumenų tempimas su svareliais gulint, „plaktuko suėmimas“ 3*8. Rankų kėlimas su svareliais stovint, delnai nusukti žemyn, 3*8. Tricepso raumenų tempimas su svareliais pasilenkus, atmetant ranką atgal, 2*12. Svarelių kėlimas priešais save prie smakro, 3*8. Svarelių išspaudimas gulint ant suolo pakeltu galvūgaliu, 3*8 Svarelių kėlimas prie pilvo, stovint pasilenkus į priekį, delnai pasukti į vidų, 3*8. Įtūpstai viena koja į priekį su svareliais rankose, 2*12.</p>

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro aerobinės gimnastikos trenerė:

1. Irina Klizienė.