

## MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO KREPŠINIO UGDYMO PROGRAMA

### I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	15	7-9	Parenkama individualiai	8 val.
Viso savaitių per metus: 40 Viso valandų per metus: 326				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	11/19
Bendras fizinis rengimas	21/35
Specialusis fizinis rengimas	22/35
Techninis rengimas	33/54
Taktinis rengimas	33/54
Psichologinis rengimas	18/19
<b>Viso:</b>	<b>129/215</b>

#### **PR1 grupės rengimo tikslai:**

Suteikti pradinių krepšinio judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių krepšinio žaidimo kompetencijų.

#### **PR1 grupės rengimo uždaviniai:**

Ugdyti požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto sveikatos ryšį. Saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų fizinei veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi.

#### **PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

- Teorinis rengimas:
  - Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
  - Supažindinimas su krepšinio taisyklėmis.
- Bendras fizinis rengimas:
  - Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
  - Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
- Specialusis fizinis rengimas:
  - Pratimai lavinti koordinaciją;
  - Pratimai lavinti greitumą.
- Techninis rengimas:
  - Kamuolio valdymo technika;
  - Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitalioti varymo kryptį;

3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos ir judant, išmokyti kur taikyti, kaip stovėti ir išlaikyti pusiausvyrą;
  4. Kamuolio gaudymas, lekiančio oru, atšokusio nuo žemės, riedančio;
  5. Kamuolio perdavimai stovint vietoje, žingsneliu;
  6. Kamuolio laikymas;
  7. Žaidėjo stovėsena, judėjimas aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo.
5. Taktinis rengimas:
    1. Individualus be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo;
    2. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
    3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3.
  6. Psichologinis rengimas:
    1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
    2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

#### **Mokymo metodai:**

- Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
- Mokymosi ( praktiniai ) metodai, dalinis kartojimo;
- Žaidėjų organizavimo metodai – frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

## **II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS**

<b>Ugdymo programos metai</b>	<b>Ugdytinių skaičius grupėje</b>	<b>Ugdytinių amžius</b>	<b>Sužaisti rungtynių</b>	<b>Kontaktinių valandų per savaitę</b>
PR2	20-22	8-9	Parenkama individualiai	8 val. 15 min
Viso savaitių per metus: 40 Viso valandų per metus: 326				

<b>Rengimas</b>	<b>Valandų skaičius</b>
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	75
Specialusis fizinis rengimas	90
Techninis rengimas	90
Taktinis rengimas	36
Psichologinis rengimas	15
<b>Viso:</b>	<b>326</b>

#### **PR2 grupės rengimo tikslas:**

Plačiau supažindinti su sporto šaka, lavinti vaikų fizinį ir krepšinio šakos pasiruošimą

#### **PR2 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Integruoti kuo daugiau specialiojo fizinio ruošimo pagal sporto šaką.
2. Supažindinti su taktikos subtilybėmis.
3. Kuo daugiau išmoktų įgūdžių integruoti rungtyniaujant rungtynėse.

#### **PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Supažindinti su sporto šaka, giliau ją analizuoti.
  - 1.2. Analizuoti priešininkų žaidimo ypatumus, aptarti juos.

2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Ištvėrmės pratimai
  - 2.2. Greitumo – galingumo lavinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Greitumo pratimai priartinti rungtynių tempui ir sąlygoms.
  - 3.2. Krypties, šuolių, judėjimo šonu pritaikymas rungtyniaujant.
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Tobulinama kamuolio varymo, perdavimo ypatumai.
  - 4.2. Metimai, perdavimai silpnąja ranka mokymasis/gerinimas
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Užimto ploto aikštelėje puolime/gynyboje mokymasis.
  - 5.2. Pagalbų gynyboje, užtvarų mokymasis puolime.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Prieš rungtynes aptarimas žaidimo plano, nusiteikimas.
  - 6.2. Filmuotos medžiagos stebėjimas ir analizavimas.

#### **Mokymo metodai:**

- Vizualiniai parodomieji.
- Teoriniai
- Praktinės pratybos
- Rungtyniavimas
- Paskatinamieji varžymaisi tarpusavyje

#### **Prioritetiniai rengimo metodai:**

- Diskusija
- Atkartojimas ir kartojimas
- Rungtyniavimas

#### **Savaitės ciklo programa:**

1. Teorinis planų pristatymas, aptarimas buvusių treniruočių.
2. Dinaminiai-judrieji žaidimai apšilimam ir varymo, metimų, krypties keitimo ir t.t. tobulinimui.
3. Ištvėrmės ruošimas
4. Techninis ruošimas
5. Darbas 1x1 ar 2x2
6. Komandinis darbas 5x5

#### **Pedagoginė kontrolė:**

- Teorinės užduotys kodėl darom vienaip ar kitaip.
- Kontrolės pagrindas stebėjimas ir apžiūra.
- Fiziniai testavimai.
- Traumų prevencija.

#### **Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Pratimo pavadinimas</b>	<b>Pratimo aprašymas</b>	<b>Pratimo nauda</b>
1.	„Karavanas“	Visi žaidėjai eilėje, pirmi du žaidėjai su kamuoliais. Meta pirmas žaidėjas pvz., nuo baudų metimo linijos, o antras žaidėjas turi įmesti greičiau nei pirmas.. Po baudos metimo sekantis metimas iš po krepšio. Jei pirmas	Skubėjimo metu žaidėjai stengiasi greičiau ir tiksliau įmesti metimą, nes jaudulys maksimaliai priartina rungtynių jausmą.

		įmeta pirmiau, duoda perdavimą į eilę sekančiam žaidėjui ir pats eina į eilės galą. Jei įmeta antras žaidėjas greičiau nei pirmas, pirmas žaidėjas iškrenta.	
2.	„Gaudukas“	Du žaidėjai perdavimais gaudo kitus, pagautas žaidėjas prisijungia gaudyti. Gaudom kol visi pagauti bus.	Labai gerai lavina perdavimo sugebėjimą, vietos užsiėmimą kad laiku gauti kamuolį ir juo paliesti gaudomą žaidėją.
3.	„Kvadratas“	Tiesiog žaidžiamas kvadratas kai bandoma iškirsti aikštelėje priešininkus judant savo plotuose. Bet žaidėjai turi krepšinio kamuolius ir juda varinėdami juos.	Labai gerai eina mokintis varinėti kamuolį, nes žaidėjas turi stebėti jog jo neiškirstų, todėl nežiūri į kamuolį jį varantis, taip pat nuolat keisti kryptis varant kamuolį.

## PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS II

### BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios krepšinio pradinio ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis – sukurti prielaidas tikslingam sportiniam rengimui, formuoti pasirinkto žaidimo veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus.

2. Krepšinio programos trukmė – 2 metai.

3. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.

4. Rekomenduojamas mokinių/sportininkų skaičius grupėje – 15 vaikų.

5. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: sporto salė, treniruoklių salė, aikštynas turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam mokinių mokymui bei sporto varžybų organizavimui.

### PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

#### Programos tikslas:

suteikti pradinių krepšinio judesių atlikimo technikos, žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto žaidimo kompetencijų.

#### Programos uždaviniai:

1. ugdyti teigiamą požiūrį į sportą, padėti mokiniui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
2. saugoti ir stiprinti sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai mokinių, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
3. sudaryti galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkantį sporto žaidimą, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
5. šalinti fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų žaidimo judesių;
7. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

## KREPŠINIO ŽAIDIMO TEORIJOS NUOSTATOS

Sporto žaidimų teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinko žaidimo teorijos pradmenis.

### Krepšinio žaidimo teorijos uždaviniai:

1. suteikti žinių apie sporto žaidimų kilmę ir raidą;
2. supažindinti su sporto žaidimų judesių atlikimo technika ir taktika;
3. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
4. suvokti sporto žaidimų taisykles;
5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

<b>Krepšinio žaidimo teorija</b>		
<b>Krepšinio istorija</b>		
<b>Veiklos kryptys</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Krepšinio žaidimo kilmė ir raida	Žinoti krepšinio kilmę ir raidą. Suvokti žaidimo reikšmę bei socialinę funkciją.	Pažinimo, asmeninė ir socialinė kompetencijos.
Socialinė krepšinio reikšmė		
<b>Judesių atliko technika ir taktika</b>		
<b>Veiklos kryptys</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Krepšinio judesių technika.	Suprasti krepšinio pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus.	Asmeninė, gebėjimas mokytis.
Supaprastinta žaidimo taktika.		
<b>Krepšinio taisyklės</b>		
Pagrindinės krepšinio taisyklės.	Žinoti pagrindines krepšinio taisykles.	Pažinimo, asmeninė.
Varžybų rūšys ir organizavimas.		
<b>Asmenybės ugdymas</b>		
Žaidėjų santykiai	Gebėti pažinti save, bendrauti.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo.
Garbingo žaidimo principai	Garbingai elgtis per treniruotes ir varžybas.	Sąžiningumas, teisingumas, atsidavimas.
Dorovinės savybės rungtyniaujant.		

## KREPŠINIO ŽAIDIMO PRAKTINĖS NUOSTATOS

Krepšinio žaidimo praktikos paskirtis – sukurti prielaidas tikslinam sportiniam mokinių rengimui.

### Krepšinio žaidimo praktikos uždaviniai:

1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;
2. mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;
3. išmokyti pagrindinių kamuolio valdymo technikos ir taktikos veiksmų ir pritaikyti juos žaidimuose;
4. formuoti individualius ir grupinius taktikos veiksmų gebėjimus;
5. mokyti individualios ir grupinės gynybos.

<b>Krepšinio žaidimo praktika</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios ir spec. ištvermės lavinimas.	Gebėti nepertraukiamai bėgti iki 10 min.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo kompetencijos.
Greitumo ir jėgos lavinimas.	Gebėti teisingai atlikti judesius	
Koordinacijos ir lankstumo lavinimas.	Atlikti judesius reikiama amplitude ir ritmu.	
Judėjimo įvairiais būdais mokymas.	Gebėti greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį.	
<b>Kūno valdymo veiksmų mokymas</b>		
Krepšinininko stovėsenos mokymas.	Mokėti pasirinkti tinkamą stovėseną ginantis ir puolant.	Asmeninė ir komunikavimo kompetencijos.
Bėgimo ir sustojimo mokymas.	Taikyti tinkamus bėgimo ir sustojimo būdus.	
Kovos dėl kamuolio veiksmų mokymas.	Įvertinti varžovo veiksmus kovojant dėl kamuolių.	
<b>Kamuolio valdymo veiksmų mokymas</b>		
Žaidimo technikos veiksmų ir jų derinių mokymas, panaudojant judriuosius žaidimus ir estafetes.	Gebėti taikyti technikos veiksmus žaidžiant .	Asmeninė, iniciatyvumo, kūrybingumo, mokėjimo mokyti.
Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo, gaudymo, varymo, metimų, apgaulingų judesių) mokymas	Mokėti panaudoti pagrindinius kamuolio valdymo veiksmus žaidžiant.	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant ir ginantis.	Mokėti taikyti individualius ir grupinius žaidimo veiksmus puolant ir ginantis.	Asmeninė ir kūrybingumo iniciatyvumo.
Tinkamos vietos žaidžiant pasirinkimas.	Mokėti pasirinkti tinkamą žaidimui poziciją.	

## **VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS**

Krepšinio varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

### **Varžybinės veiklos uždaviniai:**

1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus rungtyniaujant;
2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus rungtyniaujant;
3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;
4. skatinti mokinius siekti užsibrėžto tikslo, derinant asmeninius ir komandinius veiksmus.
5. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, mokiniai turi sužaisti s 3–6 kontrolines rungtynes;

6. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis (kas taisyklingiau, kas geriau, kas greičiau, kas daugiau ir kt.);
7. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

### III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	19	8-9 m	18	10
Viso savaitių per metus: 40 Viso valandų per metus: 400				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	70
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	120
Taktinis rengimas	50
Psichologinis rengimas	30
<b>Viso:</b>	<b>400</b>

#### **MU1 grupės rengimo tikslas:**

Sudaryti kuo geresnes sąlygas ugdytiniam siekti tiek sportinių tiek bendrai gyvenimiškų patirčių ir mokėti jas panaudoti savo karjereje ir gyvenime.

#### **MU1 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Tikslingai planuoti ir organizuoti sportinę veiklą.
2. Skatinti ir mokinti savo sporto šakos žinomumą, prieinamumą ir jos populiarinimą Marijampolės miesto vardu.
3. Per savo sporto šaką skatinti vaikų užimtumą, saviraišką ir juos rengti savivaldybės, bei Lietuvos krepšinio rinktinėms.

#### **MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

##### 1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Teorinių žinių apie krepšinio sporto šakos pažinimą patikrinimas diskutuojant.
- 1.2. Krepšinio taisyklių teorinis – vizualinis pristatymas.

##### 2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Išstvertės – galingumo bendrasis lavinimas.
- 2.2. Kardio pratimai bendrai fiziniai veiklai.

##### 3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Greitumo – išstvertės rengimas specialiai krepšinio šakoje.
- 3.2. Šuolio gerinimo darbas kamuolio kovojimui.

##### 4. Techninis rengimas:

- 4.1. Baziniai kamuolio varymo, metimų, perdavimo, gaudymo pratimai
- 4.2. Sudėtingesni pratimai sudedant visus elementus judesyje kart su bėgimu, krypties keitimu ir t.t.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Vietos aikštelėje sustojimo mokymas
- 5.2. Gynybos 1x1 stovėjimo mokymasis

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Aptarimas prieš ir po rungtynių ko tikimės ir kas gavosi kas ne.
- 6.2. Diskusijos apie krepšinį, mėgstamus krepšininkus, kas patinka, kaip ugdytiniam atrodo priimtina kaip ne krepšinyje.

**Mokymo metodai:**

- Teoriniai
- Praktinės pratybos
- Rungtyniavimas
- Paskatinamieji varžymaisi tarpusavyje.

**Prioritetiniai rengimo metodai:**

- Atkartojimas ir kartojimas
- Rungtyniavimas

**Savaitės ciklo programa:**

1. Teorinis planų pristatymas, aptarimas buvusių treniruočių.
2. Dinaminiai-judrieji žaidimai apšilimam ir varymo, metimų, krypties keitimo ir t.t. tobulinimui.
3. Ištvėrmės ruošimas
4. Techninis ruošimas
5. Darbas 1x1 ar 2x2
6. Komandinis darbas 5x5

**Pedagoginė kontrolė:**

- Teorinės užduotys kodėl darom vienaip ar kitaip.
- Kontrolės pagrindas stebėjimas ir apžiūra.
- Fiziniai testavimai.
- Traumų prevencija.

**Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	„Gaudukas“	Gali vienas vaikas, galima poromis. Jei lengviau tai vienas vaikas gaudo kitus, pagautas perima gaudytojo rolę, jei sudėtingiau, gaudytojai perdavimais turi pagauti kitus vaikus, kurie bėgioja varinėdami kamuolius	Gaudantieji turi nuolat galvoti kaip gaudyt, visi varinėjasi kamuolį stengdamiesi kad nepagautų, taip mažiau žiūri į kamuolį, visi krypties keitimai ir pan. gaunasi per daug apie tai negalvojant..
2.	„Šuniukas“	Galima po 3, 5 žaisti. Reikia žaidėjam perduoti kamuolį vienas kitam kad tarp jų stovintis/ys žaidėjai nepagautų kamuolio, neperimtų jo.	Žaidimo principu stengiamasi taisyklingai ir saugiai perduoti kamuolį, jį gaudyti, galvoti kaip jį perimti jei esu viduryje, kaip turiu stovėti kad greitai keisčiau kryptį ir pan.
3.	Žaidimas 1x1	Tiesiog iš statinės padėties žaidžiama veinas prieš vieną.	Varžymosi pagrindu tobulėja žaidėjai ir puolime, nes turi priimti veiksmus kad neprarastų kamuolį, kad jį driblinguotų, kad nepadarytų klaidos, o



			gynyboje žaidėjas mokosi lavinti šoninį judėjimą, gynybos poziciją, kovoti kamuolį ir t.t
--	--	--	---

## MEISTRISKUMO UGDYMO I IR II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS II

### BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios krepšinio sporto žaidimų 1-2 ugdymo mokymo metų programos paskirtis užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir teigiamą poveikį vaikams.

2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Bendrosiomis programomis ir išsilavinimo standartais, komandinių sportinių žaidimų metodiniais nurodymais ir rekomendacijomis.

3. Atsižvelgdama į ugdytinių poreikius ir gebėjimus Sporto centras formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones.

4. Programos trukmė – 2 metai.

5. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje – 12-15 vaikų.

6. Rekomenduojamų treniruočių valandų skaičiaus vidurkis – 12 val. per savaitę.

7. Vaikų sportinis ugdymas organizuojamas ir vykdomas atsižvelgiant į vaiko judėjimo ir savęs realizavimo poreikius, siekiant užtikrinti krepšinio sporto šakos ir įvairių fizinio aktyvumo formų prieinamumą.

8. Ugdymo rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomendacijas, kokio meistriskumo vaikai gali lankyti sporto pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatybes.

9. Programos įgyvendinimo priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

10. higienos normas atitinkanti sporto bazė (sporto salės, aikštynai, kt.), teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui ir sporto varžybų organizavimui pritaikyta įranga ir inventorių;

11. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą

### PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

**Programos tikslas** – suteikti pagrindinių pasirinkto sporto žaidimo judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių krepšinio žaidimo kompetencijų.

#### Programos uždaviniai:

1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų fizinei veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
3. svarbiausiose varžybose pasiekti geriausių rezultatų.
4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualius pratimus;
6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų žaidimo judesių;
7. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, treneriui.

#### Programos rengimo principai:

- prieinamumo – veiklos ir metodai prieinami visiems vaikams pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį;
- individualizavimo – ugdymas individualizuojamas pagal kiekvienam vaikui reikalingą kompetenciją, atsižvelgiant į jo asmenybę, galimybes, poreikius ir pasiekimus;
- sąmoningumo ir aktyvumo – ugdymas organizuojamas suprantamai pateikiant mokomosios medžiagos, užduočių, pratimų esmę, siekiant vaikų (sportininkų) noro aktyviai mokytis;

- ugdymo grupėje – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;
- savanoriškumo – vaikai laisvai renka Sporto mokyklą;
- pozityvumo – žaidimo pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir gerai savijautai;
- demokratiškumo – treneriai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.

**Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:**

- krepšinio žaidimo teorija;
- krepšinio žaidimo praktika;
- varžybinė veikla.

**Krepšinininkų 1-2 ugdymo metų rengimo rūšių santykis metiniame (46 savaitių) treniruočių cikle/val.:**

- Bendras fizinis rengimas 144
- Specialus fizinis rengimas 72
- Teorinis rengimas 12
- Techninis rengimas 144
- Taktinis rengimas 84
- Žaidybinis rengimas 84
- Testavimas, parengtumo kontrolė 12

Viso: 552 val.

## **KREPŠINIO ŽAIDIMO TEORIJOS NUOSTATOS**

Krepšinio žaidimo teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinkto žaidimo teorijos pradmenis.

**Krepšinio žaidimo teorijos uždaviniai:**

- suteikti žinių apie krepšinio žaidimo kilmę ir raidą;
- supažindinti su krepšinio žaidimo judesių atlikimo technika ir taktika;
- padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
- suvokti krepšinio žaidimo taisykles;
- ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

## **KREPŠINIO ŽAIDIMO PRAKTIKOS NUOSTATOS**

Krepšinio žaidimo praktikos paskirtis – sukurti prielaidas tikslinam sportiniam vaikų rengimui.

**Krepšinio žaidimo praktikos uždaviniai:**

- ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;
- mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;
- išmokyti pagrindinių kamuolio valdymo technikos ir taktikos veiksmų ir pritaikyti juos žaidimuose;
- mokyti vartininko žaidimo judesių technikos ir taktikos veiksmų;
- formuoti individualius ir grupinius taktikos veiksmų gebėjimus;
- mokyti individualios ir grupinės gynybos.

**Krepšinio žaidimo praktikos metodinės nuostatos:**

- suformuoti fizinės veiklos įpročius pirmajame daugiamečio žaidėjo rengimo etape, lemsiančius jo sportinio meistriškumo lygį vėlesniais rengimo etapais;
- taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems krepšinio žaidimo veiksmams;
- užtikrinti vaiko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;
- mokyti vaiką atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose;

- skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;
- mokyti vaikui malonaus žaidimo veiksmų, sudarant sąlygas jam priimtina fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių savybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.

#### **Taikomi šie mokymo metodai:**

- Aiškinimo
- Dalinis
- Individualusis
- Kartojimo
- vientisinis

Mokymosi metodu sportininkai įgyja fizinio, techninio, taktinio parengtumo, judesių įsisavinimo, technikos veiksmų atlikimo žinių.

### **VARŽYBŲ VEIKLOS NUOSTATOS**

Krepšinio žaidimo varžybų veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų žaidimo technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

#### **Varžybų veiklos uždaviniai:**

1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus rungtyniaujant;
2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus rungtyniaujant;
3. įvertinti varžybų veiklos efektyvumą;
4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo, derinant asmeninius ir komandinius veiksmus.

#### **Sporto žaidimų varžybų veiklos metodinės nuostatos:**

1. pirmaisiais rengimo metais sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 20-25, antraisiais – 30-35 rungtynių;
2. rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 3–8 kontrolines rungtynes

### **BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

Pagrindinis rengimo tikslas – sistemingos, vientisos bei kryptingos treniruotės, optimalaus reikiamo rungtynių skaičiaus bei tikslingo krepšinininkų organizmo darbingumo atstatymo dėka pasiekti, kad 13-14 metų krepšinininkai būtų pasirengę siekti sportinių rezultatų ir ilgai juos išlaikyti.

Atsiradus ugdymo plane nenumatytiems atvejams, ugdymo proceso metu galima koreguoti ugdymo plano įgyvendinimą priklausomai nuo situacijos ir mokymo lėšų.

## **IV. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS**

<b>Ugdymo programos metai</b>	<b>Ugdytinių skaičius grupėje</b>	<b>Ugdytinių amžius</b>	<b>Sužaisti rungtynių</b>	<b>Kontaktinių valandų per savaitę</b>
MU3	17	15 m.	30-40	14
Viso savaitė per metus: 40 Viso valandų per metus: 560 val.				

<b>Rengimas</b>	<b>Valandų skaičius</b>
Teorinis rengimas	12
Bendras fizinis rengimas	192
Specialusis fizinis rengimas	41
Techninis rengimas	225
Taktinis rengimas	40
Psichologinis rengimas	50
<b>Viso:</b>	<b>560 val.</b>

### **MU3 grupės rengimo tikslas:**

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriškumą, puoselėti krepšininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes, kaip sporto komanda siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu ir tarptautiniu lygiu.

### **MU3 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Treniruotė, jos trukmė
2. Apšilimas pratybose
3. Planavimo idėjos ir uždaviniai. Pratybų išdėstymas mikrocikle.
4. Trenerio rengimasis rungtynėms.
5. sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikos mokymas.
6. Komandinės puolimo ir gynybos galimybės.
7. Tyrimai, testavimas.
8. Sportininkų atsigavimas ir mityba.

### **MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų reabilitacija.
  - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruotės aspektai.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Greitumo ugdymo pratimai.
  - 2.2. Galingumo ir jėgos ugdymo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Pliometrinio pobūdžio pratimų programa krepšininkams.
  - 3.2. Spec.greitumo ir ištvėmės rengimas.
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas.
  - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Individualios ir taktikos rengimas.
  - 5.2. Komandinės taktikos rengimas.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Kognityvinių funkcijų stiprinimas
  - 6.2. Emocijų valdymas.

### **Mokymo metodai:**

- Demonstravimo ir stebėjimo mokymo metodas.
- Individualūs mokymo metodai.
- Aktyvaus mokymosi, motyvaciniai metodai.

### Prioritetiniai rengimo metodai:

- Individualūs mokymo metodai.
- Motyvacinio mokymo metodai.

### Savaitės ciklo programa:

1. Pirmadienis: fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1, 3x3 135 min.
2. Antradienis: komandinė puolimo ir gynybos taktika, metimai į krepšį, technikos tobulinimas, žaidimas 3x3 90 min.
3. Trečiadienis: aktyvus atsigavimas individualiai 45 min., kineziterapija arba baseinas 45 min.
4. Ketvirtadienis: komandinė puolimo ir gynybos taktika- naudojami tie deriniai ir gynybos sistemos, kurie bus per varžybas, metimai į krepšį 90 min.
5. Penktadienis: analizuojamas varžovo žaidimas, modeliuojama gynyba ir puolimas žaidžiant prie vieno krepšio tada per visą aikštelę, metimai į krepšį 90 min.
6. Šeštadienis rungtynės 135 min.
7. Sekmadienis – poilsis.

### Pedagoginė kontrolė:

- Sportininkų rengimo valdymo kontrolė
- Fizinio parengimo testai.
- Metimo į krepšį testai.
- Kompleksinis Rehako testas.

### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Pratimas „Eglutė“	Porai duodamas vienas kamuolys, pusė komandos yra už vienos galinės linijos, kita už kitos. Žaidėjas su kamuoliu įeina į aikštelę ir varosi jį iki vidurio linijos keturis kartus keisdamas kryptį, t.y. "eglute"	Pratimas ugdo individualią puolimo ir gynybos techniką
2.	„Kamuolio metimas gulint“	Pratimas kamuolio metimas į viršų gulint ant gimnastikos suolelio. Gulėdamas ant suolelio žaidėjas bus priverstas taisyklingai laikyti metančios rankos alkūnę, matyti kamuolį ir kontroliuoti jį išmesdamas. Kūnui esant tokios padėties, kamuolio stūmimas neįmanomas, galima tik viena išeitis - mesti į įsivaizduojamą tikslą (krepšį) aukštin.	Ugdo metimo į krepšį taisyklingus rankų judesius.
3.	Pratimas „lenta“ angl. „plank“	Atsiklaupkite ir alkūnėmis atsiremkite į grindis. Kojos pečių plotyje. rankos sulenktos, alkūnės atremtos lygiagrečiai į grindis ir yra pečių plotyje, plaštakos kartu apkabinusios viena kitą. Ištieskite kojas atgal ir atsiremkite pirštų galais į grindis. Įtempkite presą. Kūnas turi būti tiesioje linijoje. Neleiskite klubams kaboti neatpalaiduokite kelių. Stenkitės tarsi "plūduriuoti" virš grindų įtempto stuburo ir pilvo preso raumenų sąskaita, neperkelkite kūno svorio į priekį ant dilbių. stenkitės laikyti kojas suglaustas, pirštai turi būti šalai, neišskėskite jų. Kuo plačiau bus kojų pirštai, tuo mažesnis krūvis teks pilvo presui, o didesnis - keliams	Unikalus pratimas stiprinantis praktiškai visus kūno raumenis, gerinantis taisyklingą laikyseną

## V. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	16	15 m.	30-40	12
Viso savaitės per metus: 40 Viso valandų per metus: 436,75				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	12
Bendras fizinis rengimas	149
Specialusis fizinis rengimas	31
Techninis rengimas	163
Taktinis rengimas	32
Psichologinis rengimas	49,75
<b>Viso:</b>	<b>436,75</b>

### **MU4 grupės rengimo tikslas:**

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriskumą, puoselėti krepšininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes, kaip sporto komanda siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu ir tarptautiniu lygiu.

### **MU4 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Treniruotė, jos trukmė
2. Apšilimas pratybose
3. Planavimo idėjos ir uždaviniai. Pratybų išdėstymas mikrocikle.
4. Trenerio rengimasis rungtynėms.
5. sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikos mokymas.
6. Komandinės puolimo ir gynybos galimybės.
7. Tyrimai, testavimas.
8. Sportininkų atsigavimas ir mityba.

### **MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų rehabilitacija.
  - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruotės aspektai.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Greitumo ugdymo pratimai.
  - 2.2. Galingumo ir jėgos ugdymo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Pliometrinio pobūdžio pratimų programa krepšininkams.
  - 3.2. Spec. greitumo ir ištvermės rengimas.
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas.
  - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Individualios ir taktikos rengimas.
  - 5.2. Komandinės taktikos rengimas.

6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Kognityvinių funkcijų stiprinimas
  - 6.2. Emocijų valdymas.

**Mokymo metodai:**

- Demonstravimo ir stebėjimo mokymo metodas.
- Individualūs mokymo metodai.
- Aktyvaus mokymosi, motyvaciniai metodai.

**Prioritetiniai rengimo metodai:**

- Individualūs mokymo metodai.
- Motyvacinio mokymo metodai.

**Savaitės ciklo programa:**

1. Pirmadienis: fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1, 3x3 90 min.
2. Antradienis: komandinė puolimo ir gynybos taktika, metimai į krepšį, technikos tobulinimas, žaidimas 3x3 90 min.
3. Trečiadienis: aktyvus atsigavimas individualiai 45 min.
4. Ketvirtadienis: komandinė puolimo ir gynybos taktika- naudojami tie deriniai ir gynybos sistemos, kurie bus per varžybas, metimai į krepšį 90 min.
5. Penktadienis: analizuojamas varžovo žaidimas, modeliujama gynyba ir puolimas žaidžiant prie vieno krepšio tada per visą aikštelę, metimai į krepšį 90 min.
6. Šeštadienis rungtynės 135 min.
7. Sekmadienis – poilsis.

**Pedagoginė kontrolė:**

- Sportininkų rengimo valdymo kontrolė
- Fizinio parengimo testai.
- Metimo į krepšį testai.
- Kompleksinis Rehako testas

**Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Pratimas „Eglutė“	Porai duodamas vienas kamuolys, pusė komandos yra už vienos galinės linijos, kita už kitos. Žaidėjas su kamuoliu įeina į aikštelę ir varosi jį iki vidurio linijos keturis kartus keisdamas kryptį, t.y. "eglutė"	Pratimas ugdo individualią puolimo ir gynybos techniką
2.	„Kamuolio metimas gulint“	Pratimas kamuolio metimas į viršų gulint ant gimnastikos suolo. Gulėdamas ant suolo žaidėjas bus priverstas taisyklingai laikyti metančios rankos alkūnę, matyti kamuolį ir kontroliuoti jį išmesdamas. Kūnui esant tokios padėties, kamuolio stūmimas neįmanomas, galima tik viena išėitis - mesti į įsivaizduojamą tikslą (krepšį) aukštyne.	Ugdo metimo į krepšį taisyklingus rankų judesius.

3.	Pratimas „lenta“ angl. „plank“	Atsiklaupkite ir alkūnėmis atsiremkite į grindis. Kojos pečių plotyje. rankos sulenktos, alkūnės atremtos lygiagrečiai į grindis ir yra pečių plotyje, plaštakos kartu apkabinusios viena kitą. Ištieskite kojas atgal ir atsiremkite pirštų galais į grindis. Įtempkite presą. Kūnas turi būti tiesioje linijoje. Neleiskite klubams kaboti neatpalaiduokite kelių. Stenkitės tarsi "plūduriuoti" virš grindų įtempto stuburo ir pilvo preso raumenų sąskaita, neperkelkite kūno svorio į priekį ant dilbių. stenkitės laikyti kojas suglaustas, pirštai turi būti šalai, neišskėskite jų. Kuo plačiau bus kojų pirštai, tuo mažesnis krūvis teks pilvo presui, o didesnis - keliams	Unikalus pratimas stiprinantis praktiškai visus kūno raumenis, gerinantis taisyklingą laikyseną
----	--------------------------------	---	---

## VI. MEISTRISKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	18	17 m.	50-60	18
Viso savaitę per metus: 40 Viso valandų per metus: 720 val.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	12
Bendras fizinis rengimas	250
Specialusis fizinis rengimas	78
Techninis rengimas	280
Taktinis rengimas	50
Psichologinis rengimas	50
<b>Viso:</b>	<b>720 val.</b>

### MU5 grupės rengimo tikslas:

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriškumą, puoselėti krepšinininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes, kaip sporto komanda siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu ir tarptautiniu lygiu.

### MU5 grupės rengimo uždaviniai:

1. Krepšinininkų judamųjų gebėjimų lavinimo strategija. Treniruotė, jos trukmė
2. Apšilimas pratybose
3. Planavimo idėjos ir uždaviniai. Pratybų išdėstymas mikrocikle.
4. Trenerio rengimasis rungtynėms.
5. Sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikos mokymas.
6. Komandinės puolimo ir gynybos galimybės.
7. Sportininkų rengimo valdymas. Tyrimai, testavimas.
8. Sportininkų atsigavimas ir mityba.

### MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų rehabilitacija. Sportininkų mityba.
  - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruotės aspektai.



2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Galingumo ugdymas
  - 2.2. Jėgos ugdymas
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Spec. galingumo ugdymas.
  - 3.2. Spec. jėgos ir spec. ištvėmės ugdymas.
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas.
  - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Individualios ir taktikos rengimas.
  - 5.2. Komandinės taktikos rengimas.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Psichomotorika
  - 6.2. Mokymosi ir suvokimo sporte psichologija.
  - 6.3. Sporto kolektyvo (grupės) komandos psichologija.
  - 6.4. Sportininkų būsenos ir jų psichoreguliacijos.

#### **Mokymo metodai:**

- Demonstravimo ir stebėjimo mokymo metodas.
- Individualūs mokymo metodai.
- Aktyvaus mokymosi, motyvaciniai metodai.

#### **Prioritetiniai rengimo metodai:**

- Individualūs mokymo metodai.
- Motyvacinio mokymo metodai.

#### **Savaitės ciklo programa:**

1. Pirmadienis: fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1, 3x3 135 min.
2. Antradienis: komandinė puolimo ir gynybos taktika, metimai į krepšį, technikos tobulinimas, žaidimas 3x3 135 min.
3. Trečiadienis: aktyvus atsigavimas individualiai, kineziterapija arba baseinas, treniruotė su fizinio rengimo treneriu 135 min.
4. Ketvirtadienis: komandinė puolimo ir gynybos taktika- naudojami tie deriniai ir gynybos sistemos, kurie bus per varžybas, metimai į krepšį 135 min.
5. Penktadienis: analizuojamas varžovo žaidimas, modeliuojama gynyba ir puolimas žaidžiant prie vieno krepšio tada per visą aikštelę, metimai į krepšį 135 min.
6. Šeštadienis rungtynės 135 min.
7. Sekmadienis – poilsis.

#### **Pedagoginė kontrolė:**

Sportininkų rengimo valdymo kontrolė. Tyrimai ir testavimai.

#### **Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Pratimo pavadinimas</b>	<b>Pratimo aprašymas</b>	<b>Pratimo nauda</b>
1.	Pratimas „Eglutė“	Porai duodamas vienas kamuolys, pusė komandos yra už vienos galinės linijos, kita už kitos. Žaidėjas su kamuoliu įeina į	Pratimas ugdo individualią puolimo ir gynybos techniką

		aikštelę ir varosi jį iki vidurio linijos keturis kartus keisdamas kryptį, t.y. "eglute"	
2.	„Kamuolio metimas gulint“	Pratimas kamuolio metimas į viršų gulint ant gimnastikos suolelio. Gulėdamas ant suolelio žaidėjas bus priverstas taisyklingai laikyti metančios rankos alkūnę, matyti kamuolį ir kontroliuoti jį išmesdamas. Kūnui esant tokios padėties, kamuolio stūmimas neįmanomas, galima tik viena išėitis - mesti į įsivaizduojamą tikslą (krepšį) aukštin.	Ugdo metimo į krepšį taisyklingus rankų judesius.
3.	Pratimas „lenta“ angl. „plank“	Atsiklaupkite ir alkūnėmis atsiremkite į grindis. Kojos pečių plotyje. rankos sulenktos, alkūnės atremtos lygiagrečiai į grindis ir yra pečių plotyje, plaštakos kartu apkabinusios viena kitą. Ištieskite kojas atgal ir atsiremkite pirštų galais į grindis. Įtempkite presą. Kūnas turi būti tiesioje linijoje. Neleiskite klubams kaboti neatpalaiduokite kelių. Stenkitės tarsi "plūduriuoti" virš grindų įtempto stuburo ir pilvo preso raumenų sąskaita, neperkelkite kūno svorio į priekį ant dilbių. stenkitės laikyti kojas suglaustas, pirštai turi būti šalai, neišskėskite jų. Kuo plačiau bus kojų pirštai, tuo mažesnis krūvis teks pilvo presui, o didesnis - keliams	Unikalus pratimas stiprinantis praktiškai visus kūno raumenis, gerinantis taisyklingą laikyseną

## VII. MEISTRISKUMO TOBULINIMO I IR III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

### PROGRAMA BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Krepšinio meistriskumo tobulinimo programos (toliau – Programos) paskirtis padėti treneriams pasirengti Programos įgyvendinimo planą ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir žaidimų teigiamą poveikį vaikams.

2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis,

3. Vadovaudamasi Programa ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Marijampolės sporto centras (toliau – Centras) formuoja

4. Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, mokinių sportininkų pasiekimų kontrolę ir vertinimą, trenerio veiklos efektyvumo vertinimą.

5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengtumo rodiklių kaitą, mokiniai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę.

6. Krepšinio meistriskumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

7. Sportininkų skaičius grupėje: 1-ą metų – 13, 3-ią metų – 10.

8. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.

#### Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

1. sporto bazė (specializuotos krepšinio salės, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose turėti vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

## **PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA**

### **Programos tikslas:**

suteikti pasirinktos krepšinio sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių krepšinio kompetencijų.

### **Programos uždaviniai:**

1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti fizinio ugdymo, sporto, sveikatos ryšį;
2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;
4. tobulinti meistriskumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
5. suteikti žinių apie judesių mokymą, krepšinio technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
7. puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

### **Programos realizavimo principai:**

1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniams pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;
2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;
3. sąmoningumo ir aktyvumo principas turėtų laiduoti optimalų ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, treneriai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslingumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstytų;
4. ugdymo(si) grupėje – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;
5. pozityvumo – pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;
6. demokratiškumo – treneriai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.

### **Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:**

1. krepšinio sporto šakos teorija;
2. krepšinio sporto šakos praktika;
3. varžybų veikla.

## **PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS**

Atsižvelgiant į jaunųjų krepšinio sporto šakos sportininkų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinė valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus. Vienerių metų etapo trukmė – 48 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinė valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinė valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	20	960	22	1056
3	24	1152	26	1248

Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		3	
		Valandos			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		31	36	38	41
Fizinis	Bendrasis	209	237	244	265
	Specialusis	159	189	206	223
Techninis		209	222	244	253
Taktinis		153	159	182	196
Integralusis		143	150	170	198
Varžybų veikla		47	54	56	60
Testavimas		9	9	12	12
Iš viso:		960	1056	1152	1248

Krepšinio meistriškumo tobulinimo programoje turi būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		3	
		Procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		3,2	3,4	3,3	3,3
Fizinis	Bendrasis	21,8	21,2	21,2	21,2
	Specialusis	16,6	17,9	17,9	17,9
Techninis		21,8	21,0	21,2	20,2
Taktinis		15,9	15,1	15,8	15,7
Integralusis		14,9	14,2	14,8	15,9
Varžybų veikla		4,9	5,1	4,9	4,8
Testavimas		1,0	0,9	1,0	1,0

### Programos paskirtis:

realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiametio rengimo etape. Tobulinti krepšinio sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie žaidimo taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

Pagrindine varomąja jėga siekiant užsibrėžtų tikslų turėtų tapti siekimų motyvacija. Ji realizuojama treneriui valdant sportininkų elgesį sportinės veiklos ir rengimosi jai metu.

### PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

1. Planuojant jaunųjų krepšinio sporto šakos sportininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

2. 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.

3. 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 – etapinis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

4. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

5. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal kriterijus.

6. Asmeniui baigusiam meistriško tobulinimo programą, išduoda pačios Centro parengtą ir vadovo pasirašytą pažymėjimą, kuriame nurodoma programos pavadinimas, geriausias rezultatas.

## KREPŠINIO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

Krepšinio – programos branduolio dalykas.

Krepšinio teorijos paskirtis – suvokti individualios ir komandinės taktikos, žaidimo technikos veiksmų vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

### Krepšinio teorijos uždaviniai:

1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir
2. praradimo dėsniumus;
3. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;
4. suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją;
5. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;
6. pagrįsti individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

### Krepšinio sporto šakos teorijos metodinės nuostatos:

1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;
2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;
3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;
4. krepšinio sporto šakos teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.

Krepšinio sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose.</li> <li>• Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas.</li> <li>• Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumai.</li> <li>• Fizinės būsenos savistaba.</li> <li>• Sportinių traumų prevencija.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žinos apie kūno priežiūros veikiant įvairiose aplinkos sąlygose ypatumus.</li> <li>• Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus.</li> <li>• Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsniumus.</li> <li>• Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką.</li> <li>• Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pažinimo, asmeninė, savikontrolės</li> </ul>

<b>Krepšininko asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas.</li> <li>• Psichinio stabilumo ugdymas.</li> <li>• Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebės derinti individualius interesus su komandiniais.</li> <li>• Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose.</li> <li>• Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą.</li> <li>• Suvoks trenerio veiklos motyvus.</li> <li>• Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.</li> <li>• Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos</li> </ul>
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizmo atsigavimas treniruočių ir varžybų.</li> <li>• Organizmo darbingumo savikontrolė.</li> <li>• Funkcinio rengimo technologija.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją.</li> <li>• Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius.</li> <li>• Žinos funkcinio rengimo technologiją.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mokėjimo asmeninė mokyti</li> </ul>
<b>Krepšinio technikos ir taktikos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techninio ir taktinio rengimo planavimas.</li> <li>• Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant.</li> <li>• Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.</li> <li>• Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos.</li> <li>• Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebės pasirinkti technikos ir taktikos veiksmus, atsižvelgiant į varžovų taikomą žaidimo taktiką ir savo parengtumo lygį.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Socialinė,</li> <li>• iniciatyvumo ir kūrybingumo</li> <li>• tinkamų žaidimo veiksmų taikymo.</li> </ul>

## **KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

Krepšinio praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

Krepšinio praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno valdymo veiksmų techniką, individualią ir komandinę žaidimo taktiką.

### **Krepšinio sporto šakos praktikos uždaviniai:**

1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
2. tobulinti kūno valdymo technikos veiksmus;
3. tobulinti kamuolio valdymo technikos veiksmus puolant ir ginantis; 31.4. tobulinti individualią, komandinę techniką ir taktiką.

### **Krepšinio sporto šakų praktikos metodinės nuostatos:**

1. taikyti šiuos treniruotės metodus: didesnio krūvio, didžiausių pastangų, greitosios informacijos, individualųjį, intervalinį ir kompleksinį;
  2. formuoti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinktos krepšinio sporto žaidimo veiksmams;
  3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;
  4. tobulinti greitą judesių atlikimo techniką;
  5. skatinti sportininko judesių individualumą;
  6. tobulinti individualią techniką ir taktiką;
  7. plėtoti žaidėjo fizinės veiklos įpročius.
- Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių savybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.
  - Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veiksmų būdų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui siekti. Taikomi rodomieji (pvz., asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratinimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), baumės (nepritarimas, pastaba). Taikomos šios svarbiausios metodinės priemonės: sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų skiepijimas, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, pagaliau sporto varžybos.
  - Mokymo metodas suvokiamas kaip tarpusavyje susiję pedagogo ir mokinių veiklos būdai, kuriais mokiniai, pedagogo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant krepšinio sporto šakos technikos veiksmų ir jų derinių, suteikiamos
  - teorinės žinios, formuojami judesių mokėjimai, kurie po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti judesių įgūdžiai mokomi taikyti varžybose, savarankiškai tobulinami, kuriami nauji.

### **Taikomi šie mokymo metodai:**

- Aiškinimo
- Dalinis
- Individualusis
- Kartojimo
- vientisinis.

Mokymosi metodas suvokiamas kaip sistema ugdytinių veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi mokėjimai, įgūdžiai.

### **Ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai:**

- frontalusis
- grupinis
- rato

- srautinis.

Jie nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbus yra tinkamas jų taikymas.

- Raumenų jėgos ugdymo metodai tai pamatinės sportininko fizinės ypatybės ugdymas
- taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi šie raumenų jėgos lavinimo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
- Išvermės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).
- Treniruotės metodai suvokiami kaip trenerio ir sportininko bendros veiklos būdų
- konkretiems sportinio rengimo uždaviniams spręsti visuma. Treniruotės metodai padeda įgyti
- reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių
- sportinių rezultatų.

#### Dažniausiai naudojami treniruotės metodai:

- Individualusis
- intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis)
- kartojimo
- Pakaitinis
- Tolydusis
- Varžybų
- žaidimo ir kt.

Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų krepšinininkų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms ištaisyti. Treneris prieš parinkdamas pratimus klaidoms ištaisyti turi nustatyti klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai atliekami dėl: naujų ir tuo pačiu neįprastų pratimų atlikimo, nepakankamo individualaus parengtumo, sudėtingų žaidimo sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų žaidimo įgūdžių ir kt.

Krepšinio sporto šakos praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>KREPŠINIO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
• Bendrosios ir specialiosios išvermės lavinimas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebės nepertraukiamai bėgti 25-30 min. ir atlikti 10-15 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą.</li> <li>• Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaegio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asmeninė,</li> <li>• komunikavimo</li> </ul>
• Raumenų greitumo ir išvermės, jėgos lavinimas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena ir be jos.</li> <li>• Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.</li> </ul>	
• Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	• Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu.	
• Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	• Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	



• Įvairių judėjimo būdų lavinimas	• Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	
<b>Kūno valdymo veiksmų tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
• Pagrindinės krepšinininko stovėsenos tobulinimas	• Mokės pasirinkti reikiama stovėseną ginantis ir atakuojant žaidime.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asmeninė,</li> <li>• komunikavimo</li> </ul>
• Judėjimo būdų tobulinimas	• Išmanys pagrindinius judėjimo būdus ir taikys juos žaidime.	
• Kovos dėl kamuolio tobulinimas	• Įvertins varžovo veiksmus ir gebės pasirinkti tinkamus kovos dėl kamuolio būdus.	
• Sustojimo būdų tobulinimas	• Pasirinks ir taikys tinkamus sustojimo būdus puolant ir ginantis	
<b>Kamuolio valdymo veiksmų tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
• Kamuolio valdymo veiksmų (perdavimo/gaudymo; varymo/metimo; klaidinamų veiksmų) tobulinimas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taikys kamuolio gaudymo, perdavimo, varymo, metimo būdus.</li> <li>• Taisyklingai atliks kūno ir kamuolio valdymo veiksmus.</li> <li>• Panaudos individualius, komandinius taktikos veiksmus atsižvelgdamas į varžovų taikomas sistemas gynyboje ir puolime.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asmeninė,</li> <li>• iniciatyvumo</li> </ul>
• Efektyviausių, (sau priimtinausių, mėgstamiausių) technikos veiksmų ir jų kombinacijų tobulinimas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti varžovą žaidimo metu</li> </ul>	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
• Taktikos veiksmų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taikys situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.</li> <li>• Bendradarbiaudamas su komandos draugais pasirinks gynybos ir puolimo taktiką žaidimo metu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo</li> </ul>

## VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

Krepšinio varžybų veiklos paskirtis – įvertinti sportininkų pasirinktos krepšinio technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

**Varžybinės veiklos uždaviniai:**

- modeliuoti krepšinininkų varžybinę veiklą;
- vertinti komandos ir savo varžybų veiklos efektyvumą;
- nustatyti sąsajas tarp krepšinininkų parengtumo ir varžybų veiklos efektyvumo.

**Krepšinio varžybų veiklos metodinės nuostatos:**

- sportininkams sudalyvauti ne mažiau 30 varžybų dienų;
- varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas.
- Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;
- įgyvendinant meistriskumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

Varžybinės veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių judesių įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilius, kokybiškus judesius žaidimo metu.	Asmeninė, komunikavimo
<b>Kontrolinės rungtynės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis kontrolinėse rungtynėse. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Asmeninė, suvokimo, savivertės, komunikavimo
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybinę veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos komandines žaidimo užduotis, sieks bendro tikslo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės

**PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS**

- Krepšinio meistriskumo tobulinimo programa savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 11-12 klasių programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.
- Krepšinio sporto šakos meistriskumo tobulinimo programa papildo Bendrųjų ugdymo programų ir išsilavinimo standartų, Fizinio ugdymo vidurinio ugdymo 11-12 klasių programos turinį.

## VIII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	19	17-18 m.	50	20
Viso savaitių per metus: 40 Viso valandų per metus: 503,25				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	12
Bendras fizinis rengimas	170
Specialusis fizinis rengimas	49
Techninis rengimas	203
Taktinis rengimas	27
Psichologinis rengimas	42,25
<b>Viso:</b>	<b>503,25</b>

### MT2 grupės rengimo tikslas:

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriškumą, puoselėti krepšininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes, kaip sporto komanda siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu ir tarptautiniu lygiu.

### MT2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Krepšininkų judamųjų gebėjimų lavinimo strategija. Treniruotė, jos trukmė
2. Apšilimas pratybose
3. Planavimo idėjos ir uždaviniai. Pratybų išdėstymas mikrocikle.
4. Trenerio rengimasis rungtynėms.
5. Sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikos mokymas.
6. Komandinės puolimo ir gynybos galimybės.
7. Sportininkų rengimo valdymas. Tyrimai, testavimas.
8. Sportininkų atsigavimas ir mityba.

### MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų reabilitacija. Sportininkų mityba.
  - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruotės aspektai.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Galingumo ugdymas
  - 2.2. Jėgos ugdymas
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Spec. galingumo ugdymas.
  - 3.2. Spec. jėgos ir spec. ištvėmės ugdymas.
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas.
  - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Individualios ir taktikos rengimas.
  - 5.2. Komandinės taktikos rengimas.

## 6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Psichomotorika
- 6.2. Mokymosi ir suvokimo sporte psichologija.
- 6.3. Sporto kolektyvo (grupės) komandos psichologija.
- 6.4. Sportininkų būsenos ir jų psichoreguliacijos.

## Mokymo metodai:

1. Demonstravimo ir stebėjimo mokymo metodas.
2. Individualūs mokymo metodai.
3. Aktyvaus mokymosi, motyvaciniai metodai.
4. Prioritetiniai rengimo metodai:
5. Individualūs mokymo metodai.
6. Motyvacinio mokymo metodai.

## Savaitės ciklo programa:

1. Pirmadienis: fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1, 3x3 135 min.
2. Antradienis: komandinė puolimo ir gynybos taktika, metimai į krepšį, technikos tobulinimas, žaidimas 3x3 135 min.
3. Trečiadienis: aktyvus atsigavimas individualiai 135 min.
4. Ketvirtadienis: komandinė puolimo ir gynybos taktika- naudojami tie deriniai ir gynybos sistemos, kurie bus per varžybas, metimai į krepšį 135 min.
5. Penktadienis: analizuojamas varžovo žaidimas, modeliujama gynyba ir puolimas žaidžiant prie vieno krepšio tada per visą aikštelę, metimai į krepšį 170 min.
6. Šeštadienis rungtynės 170 min.
7. Sekmadienis – poilsis.

## Pedagoginė kontrolė:

Sportininkų rengimo valdymo kontrolė. Tyrimai ir testavimai.

## Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
4.	Pratimas „Eglutė“	Porai duodamas vienas kamuolys, pusė komandos yra už vienos galinės linijos, kita už kitos. Žaidėjas su kamuoliu įeina į aikštelę ir varosi jį iki vidurio linijos keturis kartus keisdamas kryptį, t.y. "eglude"	Pratimas ugdo individualią puolimo ir gynybos techniką
5.	„Kamuolio metimas gulint“	Pratimas kamuolio metimas į viršų gulint ant gimnastikos suolelio. Gulėdamas ant suolelio žaidėjas bus priverstas taisyklingai laikyti metančios rankos alkūnę, matyti kamuolį ir kontroliuoti jį išmesdamas. Kūnui esant tokios padėties, kamuolio stūmimas neįmanomas, galima tik viena išeitis - mesti į įsivaizduojamą tikslą (krepšį) aukštyn.	Ugdo metimo į krepšį taisyklingus rankų judesius.
6.	Pratimas „lenta“ angl. „plank“	Atsiklaupkite ir alkūnėmis atsiremkite į grindis. Kojos pečių plotyje. rankos sulenktos, alkūnės atremtos lygiagrečiai į grindis ir yra pečių plotyje, plaštakos kartu apkabinusios viena kitą. Ištieskite kojas atgal ir atsiremkite pirštų galais į grindis. Įtempkite presą. Kūnas turi būti tiesioje linijoje. Neleiskite klubams kaboti neatpalaiduokite kelių. Stenkitės tarsi	Unikalus pratimas stiprinantis praktiškai visus kūno raumenis, gerinantis taisyklingą laikyseną

		„plūduriuoti“ virš grindų įtempto stuburo ir pilvo preso raumenų sąskaita, neperkelkite kūno svorio į priekį ant dilbių. stenkitės laikyti kojas suglaustas, pirštai turi būti šalai, neišskėskite jų. Kuo plačiau bus kojų pirštai, tuo mažesnis krūvis teks pilvo presui, o didesnis - keliams	
--	--	--	--

## IX. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	8-12	19-23 m.	50 -70	24
Viso savaitę per metus: 44 Viso valandų per metus: 1056 val.				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	40
Bendras fizinis rengimas	220
Specialusis fizinis rengimas	320
Techninis rengimas	296
Taktinis rengimas	120
Psichologinis rengimas	60
<b>Viso:</b>	<b>1056 val.</b>

### AM grupės rengimo tikslas:

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriškumą, puoselėti krepšininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes, kaip sporto komanda siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu ir tarptautiniu lygiu.

### AM grupės rengimo uždaviniai:

1. Treniruotė, jos trukmė
2. Apšilimas pratybose
3. Planavimo idėjos ir uždaviniai. Pratybų išdėstymas mikrocikle.
4. Trenerio rengimasis rungtynėms.
5. Sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikos mokymas.
6. Komandinės puolimo ir gynybos galimybės.
7. Tyrimai, testavimas.
8. Sportininkų atsigavimas ir mityba.
9. Naujausių mokslinių tyrimų pritaikymas aukšto meistriškumo sportininkų rengime.
10. DI pritaikymas aukšto meistriškumo sportininkų rengime.
11. Treniruočių procesas žymiai svarbesnis už varžybas.

### AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų rehabilitacija.
  - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruotės aspektai.

2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Greitumo ugdymo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Pliometrinio pobūdžio pratimų programa krepšininkams.
  - 3.2. Spec. greitumo ir ištvermės rengimas.
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas.
  - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Individualios ir taktikos rengimas.
  - 5.2. Komandinės taktikos rengimas.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Kognityvinių funkcijų stiprinimas
  - 6.2. Emocijų valdymas.
  - 6.3. Relaksacija, meditacija.

#### **Mokymo metodai:**

- Demonstravimo ir stebėjimo mokymo metodas.
- Individualūs mokymo metodai.
- Aktyvaus mokymosi, motyvaciniai metodai.
- Sportininkų parengtumo vertinimo metodai.

#### **Prioritetiniai rengimo metodai:**

- Individualūs mokymo metodai.
- Motyvacinio mokymo metodai.

#### **Savaitės ciklo programa:**

1. Pirmadienis: rytinė treniruotė aerobinis bėgimas dinaminiai tempimo pratimai 45 min. Vakarinė treniruotė fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1, 3x3 135 min.
2. Antradienis: rytinė treniruotė metimo į krepšį tobulinimas, tempimo pratimai 90 min. Vakarinė treniruotė komandinė puolimo ir gynybos taktika, metimai į krepšį, technikos tobulinimas, žaidimas 3x3 90 min.
3. Trečiadienis: aktyvus atsigavimas individualiai 45 min., kineziterapija arba baseinas 45 min. Vakarinė treniruotė. Psichologinis rengimas. Psichomotorinės reakcijos greičio lavinimas, video peržiūros, teorinės paskaitos 135 min.
4. Ketvirtadienis: rytinė treniruotė metimo į krepšį tobulinimas, tempimo pratimai 90 min. Vakarinė treniruotė. Komandinė puolimo ir gynybos taktika- naudojami tie deriniai ir gynybos sistemos, kurie bus per varžybas, metimai į krepšį 90 min.
5. Penktadienis: rytinė treniruotė aerobinis bėgimas dinaminiai tempimo pratimai metimo į krepšį tobulinimas 90 min. Vakarinė treniruotė. Analizuojamas varžovo žaidimas, modeliujama gynyba ir puolimas žaidžiant prie vieno krepšio tada per visą aikštelę, metimai į krepšį, judesiai pagal žaidėjų pozicijas 135 min.
6. Šeštadienis rungtynės 135 min.
7. Sekmadienis - poilsis.

**Pedagoginė kontrolė:**

1. Sportininkų rengimo valdymo kontrolė.
2. Tyrimai, testavimas.
3. Fizinio parengimo testai.
4. CNSP (centrinės nervų sistemos paslankumo testai)
5. Metimo į krepšį testai.
6. Kompleksinis Rehako testas

**Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Pratimo pavadinimas</b>	<b>Pratimo aprašymas</b>	<b>Pratimo nauda</b>
1.	Pratimas „Eglutė“	Porai duodamas vienas kamuolys, pusė komandos yra už vienos galinės linijos, kita už kitos. Žaidėjas su kamuoliu įeina į aikštelę ir varosi jį iki vidurio linijos keturis kartus keisdamas kryptį, t.y. „eglutė“	Pratimas ugdo individualią puolimo ir gynybos techniką
2.	„Kamuolio metimas gulint“	Pavyzdžiui, pratimai metant 5,10 ir daugiau baudos metimų iš eilės tinka sezono pradžioje mokant taisyklingos technikos. Palaipsniui juos turėtų pakeisti pratimai, kurie reikalauja maksimalios koncentracijos, emocijų suvaldymo, atsakomybės. tai būtų pratimai, kai metama į krepšį nedaug kartų- 1,2,3 baudos, arba 2x1, 2x2, 1x3 metimai su užduotimi, nuobauda.	Ugdo taikliai mesti baudų metimus rungtynių metu.
3.	Pratimas „lenta“ angl. „plank“	Atsiklaupkite ir alkūnėmis atsiremkite į grindis. Kojos pečių plotyje. rankos sulenktos, alkūnės atremtos lygiagrečiai į grindis ir yra pečių plotyje, plaštakos kartu apkabinusios viena kitą. Ištieskite kojas atgal ir atsiremkite pirštų galais į grindis. Įtempkite presą. Kūnas turi būti tiesioje linijoje. Neleiskite klubams kaboti neatpalaiduokite kelių. Stenkitės tarsi "plūduriuoti" virš grindų įtempto stuburo ir pilvo preso raumenų sąskaita, neperkelkite kūno svorio į priekį ant dilbių. stenkitės laikyti kojas suglaustas, pirštai turi būti šalai, neišskėskite jų. Kuo plačiau bus kojų pirštai, tuo mažesnis krūvis teks pilvo presui, o didesnis - keliams	Unikalus pratimas stiprinantis praktiškai visus kūno raumenis, gerinantis taisyklingą laikyseną

- 
1. Literatūros sąrašas: Sakalauskas, Š. Krepšinio trenerio užrašai: mokymo knyga. - Vilnius 2016.

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro krepšinio treneriai:

1. Domas Kriščiūnas
2. Ela Bajorūnienė
3. Vidmantas Juškevičius
4. Aivaras Žibūda
5. Gintautas Žibūda
6. Mindaugas Sagaitis