

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO LENGVOSIOS ATLETIKOS UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	12	M – iki 12 m. B – iki 13 m.	Parenkama individualiai	9
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 387				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	38
Bendras fizinis rengimas	183
Specialusis fizinis rengimas	58
Techninis rengimas	90
Taktinis rengimas	8
Varžybinė veikla	10
Viso:	387

PR1 grupės rengimo tikslas:

Supažindinti vaikus su lengvosios atletikos rungtimis, kompleksiskai tobulinti jų fizines ypatybes, gerinti funkcinės organizmo sistemas, ugdytinių fizinę būklę, vykdyti gabių vaikų atranką.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Ugdyti holistinį (visapusišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį.
2. Įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
3. Mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų lengvosios atletikos rungčių judesių.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - 1.2. Mankšta, jos būtinumas sportuojant;
 - 1.3. Supaprastintos lengvosios atletikos varžybų taisyklės;
 - 1.4. Sveikatos ugdymo, higienos pagrindai: sveika mityba, darbo – poilsio režimas, tinkamos aprangos, avalynės pasirinkimas, švara.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo – vikrumo lavinimas;
 - 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;
 - 2.3.. Maksimalios jėgos lavinimas;
 - 2.4 Greitumo jėgos lavinimas;

- 2.5. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
 - 2.6. Judesių koordinacijos lavinimas;
 - 2.7. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Mankštos pratimai;
 - 3.2. Spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - 3.3. Atsipalaidavimo pratimai;
 4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Lengvosios atletikos rungčių technikos mokymas:
 - lėtas ištvermės pakaitinis ėjimas – bėgimas (sinchroniškai rankų – kojų judesiai, kvėpavimas, galvos padėtis);
 - aukštas startas, trumpų nuotolių bėgimas;
 - šuolis į tolį iš vietos ir nepilno įsibėgėjimo;
 - kamuoliuko metimas iš vietos, į taikinį, iš nepilno įsibėgėjimo;
 - vertikalūs šuoliai per neaukštą barjerą, gumą ir pan.;
 - estafetinis bėgimas (kombinuotos – žaidybinės estafetės, lazdelės perdavimas).
 5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;
 - tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas;
 - startinės pozicijos užsiėmimas.
 6. Varžybinė veikla;
 - 6.1. Varžybinių veiksnių įsisavinimas;
 - 6.2. varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
 - 6.2. Kontrolinės pratybos, varžybos;
 - 6.3. pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;

Prioritetiniai rengimo metodai:

žaidybinis, mokymo, pažinimo;

Pedagoginė kontrolė:

Padėti ugdytiniui pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas. Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl ugdymo procesas turi būti emocionalus, stengtis, kad kiekvienas vaikas patirtų judėjimo, laimėjimo džiaugsmą, užsiėmimų metu jaustųsi svarbus, reikalingas. Efektyviausios ir tikslingiausios šiame amžiuje greitumo ir koordinacijos savybių lavinimas. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas ir vaiko įsivertinimas.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	11	9 – 13	Parenkama individualiai	10
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 430				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	40
Bendras fizinis rengimas	200
Specialusis fizinis rengimas	75
Techninis rengimas	90
Taktinis rengimas	10
Varžybinė veikla	15
Viso:	430

PR2 grupės rengimo tikslas:

Suteikti pradinės pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų, vykdyti gabių vaikų atranką

PR2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančią lengvosios atletikos rungtį, tenkinant jų saviraiškos poreikį;
2. Įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
3. Šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
4. Tobulinti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų lengvosios atletikos rungčių judesius;
5. Puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, garbingą rungtyniavimą;

PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - 1.2. Lengvosios atletikos kilmė ir raida;
 - 1.3. Supaprastintos lengvosios atletikos varžybų taisyklės, varžybų organizavimo pagrindai;
 - lengvosios atletikos rungčių grupės ir dalyvavimo varžybose taisyklės (starto protokolai, dalyvių susirinkimo vietos, dalyvavimo varžybose taisyklės, rezultatų paieška);
 - 1.4. Lengvaatlečių santykiai, garbingos kovos principai;
 - 1.5. Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis;
 - 1.6. Taisyklingas kvėpavimas atliekant įvairios apimties ir intensyvumo pratimus.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo – vikrumo lavinimas;
 - 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;
 - 2.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 2.4. Maksimalios jėgos lavinimas;
 - 2.5. Greitumo jėgos lavinimas;
 - 2.6. Jėgos ištvermės lavinimas;
 - 2.7. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
 - 2.8. Judesių koordinacijos lavinimas;
 - 2.9. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - 3.2. Spec. paruošiamieji pratimai;

- bėgimo;
- šuoliavimo;
- mėtymo;

3.3. Atsipalaidavimo pratimai.

4. Techninis rengimas:

4.1. Lengvosios atletikos rungčių technikos mokymas:

- lėtas, nepertraukiamas ištvėrmės bėgimas raižyta vietove (krosas) iki 2 km.;
- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 1000m;
- aukštas, žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 200 m, 300 m
- 60 m barjerinis bėgimas;
- šuolis į tolį iš vietos ir įsibėgėjus;
- šuolis į aukštį iš nepilno įsibėgėjimo peržengimu;
- kamuoliuko metimas įsibėgėjus;
- rutulio (2 kg. mergaitėms, 3 kg. berniukams) stūmimas iš vietos;
- disko (0,75 kg. mergaitėms, 1 kg. berniukams) metimas iš vietos;
- estafetinis bėgimas: 4x200 m, kombinuotos – žaidybinės estafetės, lazdelės perdavimo būdai.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas varžantis;
- startinės pozicijos užsiėmimas;
- finalinės pastangos (finišas).

6. Varžybinė veikla;

6.1. Varžybinių veiksmų įsisavinimas;

- varžybinių elementų modeliavimas pratybose;

6.2. Kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;

- pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;

6.3. Pagrindinės varžybos;

- dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, žaidybinis, lavinimo, varžymosi.

Pedagoginė kontrolė:

Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaikui malonaus lengvosios atletikos pratimo, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą, elgseną. Užtikrinti gerą mikroklimatą grupėje. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas. Svarbiausia vaikų kvietimo į lengvosios atletikos pradinio ugdymo grupes idėja yra jo noras lavinti bėgimo, šuolių, metimų, estafetinio bėgimo judesius, patirti kokybiško judesių atlikimo teikiama malonumą, palyginti savo ir bendraamžių sportinius pasiekimus varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos skatinimui sportinių rezultatų rodikliai, analizuojama daroma pažanga. Po kiekvienų varžybų vaikas, padedamas trenerio, įsivertina ir apibendrina savo pasiekimus.

III. MEISTRIŠKUMO 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	11
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 473				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	196
Specialusis fizinis rengimas	90
Techninis rengimas	121
Taktinis rengimas	12
Parengtumo vertinimas	4
Varžybinė veikla	20
Viso:	473

MU1 grupės rengimo tikslas:

Suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

MU1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
2. Taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti paauglio organizmo augimą ir brandą;
3. Tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;

MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - 1.2. Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena;
 - 1.3. Sveika gyvensena, kvaišalų vartojimo nesuderinamumas su sportu;
 - 1.4. Varžybų taisyklės;
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;
 - 2.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 2.4. Maksimalios jėgos lavinimas;
 - 2.5. Greitumo jėgos lavinimas;
 - 2.6. Jėgos ištvermės lavinimas;
 - 2.7. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
 - 2.8. Judesių koordinacijos lavinimas;
 - 2.9. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - 3.2. Spec. paruošiamieji pratimai;

- bėgimo;
- šuoliavimo;
- mėtymo;

3.3. Atsipalaidavimo pratimai;

4. Techninis rengimas:

4.1. Lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas:

- lėtas, nepertraukiamas ištvėrmės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 3 km.;
- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 1000m;
- aukštas, žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 200 m, 300 m
- 60 m barjerinis bėgimas;
- sportinis ėjimas 1000 m (merg.), 2000 m (bern.);
- šuolis į tolį įsibėgėjus;
- šuolis į aukštį iš nepilno įsibėgėjimo peržengimu ir nugara;
- kamuoliuko metimas įsibėgėjus;
- rutulio (2 kg. mergaitėms, 3 kg. berniukams) stūmimas su šoksneliu;
- disko (0,75 kg. mergaitėms, 1 kg. berniukams) metimas iš vietos ir pusės apsisukimo;
- estafetinis bėgimas: 4x200 m, 400 – 300 – 200 – 100 kombinuotos, priešpriešinės estafetės, lazdelės perdavimo būdai;

5. Taktinis rengimas:

5.1. Taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas varžantis;
- startinės pozicijos užsiėmimas;
- finalinės pastangos (finišas);

6. Parengtumo vertinimas:

- 6.1. Rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (apskrities, respublikos);
- 6.2. Rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
- 6.3. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai.

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, žaidybinis, lavinimo, varžymosi;

Pedagoginė kontrolė:

skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti lengvosios atletikos judesius, patirti malonumą varžantis. Svarbu ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą, elgseną. Kalbėti žalingų įpročių prevencijos klausimais, užtikrinti gerą mikroklimatą grupėje. Mokinti sportininką įsivertinti savo pasiekimus, reguliariai aptarti su treneriu gebėjimus, pasiektus rezultatus. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	10	M 11 – 13 B 12 – 13	Parenkama individualiai	12
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 516				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	189
Specialusis fizinis rengimas	96
Techninis rengimas	155
Taktinis rengimas	20
Parengtumo vertinimas	4
Varžybinė veikla	22
Viso:	516

MU2 grupės rengimo tikslas:

suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

MU2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Suteikti žinių apie judesių mokymo, technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
2. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
3. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - 1.2. Sveikos gyvensenos sampratos ir įgūdžių gilinimas;
 - 1.3. Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimasis, savikontrolė;
 - 1.4. Varžybų taisyklės, pagalba teisėjaujant varžybose.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;
 - 2.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 2.4. Maksimalios jėgos lavinimas;
 - 2.5. Greitumo jėgos lavinimas;
 - 2.6. Jėgos ištvermės lavinimas;
 - 2.7. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
 - 2.8. Judesių koordinacijos lavinimas;
 - 2.9. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - 3.2. Spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo.
 - 3.3. Atsipalaidavimo pratimai.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas – mokymas:
 - vidutinio tempo ištvermės bėgimas raižyta vietove (krosas) iki 3 km.;

- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
- žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
- barjeriniai bėgimai 60 m, 100 m (mergaitėms), 110 m (berniukams), 300 m;
- kliūtiniai bėgimai 1000 m (mergaitėms), 1500 m (berniukams);
- sportinis ėjimas 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
- šuolis į tolį įsibėgėjus;
- trišuolis iš nepilno įsibėgėjimo;
- šuolis į aukštį įsibėgėjus nugarą;
- kamuoliuko metimas įsibėgėjus;
- ieties metimas (400 g. mergaitėms, 500g. berniukams) iš vietos ir nepilno įsibėgėjimo;
- rutulio (2 – 3 kg. mergaitėms, 3 – 4 kg. berniukams) stūmimas su šoksneliu;
- disko (0,75 kg. mergaitėms, 1 kg. berniukams) metimas su apsisukimu;
- estafetinis bėgimas: 4x100 m, 4x200 m, 400 – 300 – 200 – 100;

5. Taktinis rengimas:

5.1. Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu;
- startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
- taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
- finalinės pastangos (finišas).

6. Varžybinė veikla;

6.1. Varžybinių veiksnių ugdymas;

- varžybinių elementų modeliavimas pratybose;

6.2. Kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;

- pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;

6.3. Pagrindinės varžybos;

- dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.

7. Parengtumo vertinimas:

7.1. Rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos);

7.2. Pateikimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;

7.3. Suteikimas MP (meisteriškumo pakopų);

7.4. Rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;

7.5. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, lavinimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi;

Pedagoginė kontrolė:

skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo. Siekiant išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio tikslinga taikyti atstatomasias treniruotes, kurių metu kardinaliai būtų pakeista fizinė veikla, nei prieš tai buvusi (pvz.; įvairūs komandiniai ar judrieji žaidimai, plaukimas, pirtis ir pan.). Nuolat užsiėmimuose sekti vaikų fizinę ir psichologinę savijautą, elgseną, bendravimą ir bendradarbiavimą su komandos draugais. Skatinti sportininką džiaugtis ne tik savo, bet ir komandos draugų pasiekimais, objektyviai ir nepašiepiančiai vertinti nesėkmes. Didelį dėmesį skirti rūkymo, energetinių gėrimų, IT priklausomybių prevencijai. Skatinti sportininką įsivertinti savo pasiekimus, reguliariai aptarti su treneriu gebėjimus, pasiektus rezultatus. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	9	M 12 – 14 B 13 – 14	Parenkama individualiai	14
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 602				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	208
Specialusis fizinis rengimas	128
Techninis rengimas	160
Taktinis rengimas	48
Parengtumo vertinimas	4
Varžybinė veikla	24
Viso:	602

MU3 grupės rengimo tikslas:

suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

MU3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Gilinti žinias apie judesių mokymą, technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
2. Atsižvelgiant į individualias sportininko savybes lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
3. Puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - 1.2. Organizmo nuovargis, atsigavimas po pratybų ir varžybų;
 - 1.3. Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas;
 - 1.4. Ligų ir traumų prevencija;
 - 1.5. Varžybų taisyklės, teisėjavimas varžybose.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;
 - 2.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 2.4. Maksimalios jėgos lavinimas;
 - 2.5. Greitumo jėgos lavinimas;
 - 2.6. Jėgos ištvermės lavinimas
 - 2.7. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
 - 2.8. Judesių koordinacijos lavinimas;
 - 2.9. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai.

3. Specialusis fizinis rengimas:

3.1. Mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;

3.2. Spec. paruošiamieji pratimai:

- bėgimo;
- barjerinio bėgimo;
- šuoliavimo;
- mėtymo.

3.3. Atsipalaidavimo pratimai.

4. Techninis rengimas:

4.1. Lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas – mokymas:

- vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvėrmės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 4 km.;
- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
- žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
- barjeriniai bėgimai 60 m, 100 m (mergaitėms), 110 m (berniukams), 300 m;
- kliūtiniai bėgimai 1000 m (mergaitėms), 1500 m (berniukams);
- sportinis ėjimas 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
- šuolis į tolį įsibėgėjus;
- trišuolis įsibėgėjus;
- šuolis į aukštį įsibėgėjus nugara;
- šuolio su kartimi technikos pagrindai:
- kamuoliuko metimas įsibėgėjus;
- ieties metimas (400 g. mergaitėms, 500g. berniukams) iš nepilno įsibėgėjimo;
- rutulio (2 – 3 kg. mergaitėms, 3 – 4 kg. berniukams) stūmimas su šoksneliu;
- disko (0,75 kg. mergaitėms, 1 kg. berniukams) metimas su apsisukimu;
- kūjo metimo pagrindai (3 kg. mergaitėms, 4 kg. berniukams);
- estafetinis bėgimas: 4x100 m, 4x200 m, 400 – 300 – 200 – 100.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
- lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu;
- startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
- taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
- finalinės pastangos (finišas);

6. Varžybinė veikla;

6.1. Varžybinių veiksmų ugdymas;

- varžybinių elementų modeliavimas pratybose;

6.2. Kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;

- pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;

6.3. Pagrindinės varžybos;

- dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.

7. Parengtumo vertinimas:

7.1. Rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos);

7.2. Rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;

7.3. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai.

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, lavinimo, mokymosi, varžymosi, žaidybinis.

Pedagoginė kontrolė:

Siekiant išlaikyti sportininko optimalią motyvaciją, drausmę, tikslinga palaikyti glaudžius, draugiškus santykius ne tik su sportininku, bet ir jo tėvais, artimais giminaičiais, draugais, mokytojais. Stebėti auklėtinio fizinio ir psichologinio nuovargio pasireiškimo požymius, nedelsiant juos šalinti taikant atstatomasias treniruotes. Didelį dėmesį skirti ligų ir traumų prevencijai, gebėjimui įsivertinti savo galias atliekant sudėtingus techniniu ar fiziniu atžvilgiu pratimus. Skatinti sportininką nuolat sekti ir įsivertinti savo pasiekimus, aptartis juos su treneriu. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

VI. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	8	M 13 – 15 B 14 – 15	Parenkama individualiai	16
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 688				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	220
Specialusis fizinis rengimas	170
Techninis rengimas	185
Taktinis rengimas	51
Varžybinė veikla	26
Parengtumo vertinimas	6
Viso:	688

MU4 grupės rengimo tikslas:

suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

MU4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti domėtis lengvosios atletikos veikla, raida ir pasiekimais mokyklos, rajono, respublikos mastu, patriotizmo jausmą;
2. Tobulinti įgytus technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose, fizinio išsivystymo galias, skatinti sportininko savarankiškumą, sąmoningumą ir iniciatyvumą;
3. Bendromis pastangomis formuoti sportininko specializaciją, kuri atitiktų jo fizinį, techninį ir emocinį pasirengimą.

MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
- 1.2. Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas;
- 1.3. Organizmo darbingumo savikontrolė;
- 1.4. Varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas, teisėjavimas varžybose.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
- 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;

- 2.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
- 2.4. Maksimalios jėgos lavinimas;
- 2.5. Greitumo jėgos lavinimas;
- 2.6. Jėgos ištvermės lavinimas;
- 2.7. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
- 2.8. Judesių koordinacijos lavinimas;
- 2.9. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai.

3. Specialusis fizinis rengimas

3.1. Mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;

3.2. Spec. paruošiamieji pratimai:

- bėgimo;
- barjerinio bėgimo;
- šuoliavimo;
- mėtymo;

3.3. Atsipalaidavimo pratimai;

4. Techninis rengimas:

4.1. Lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas – mokymas:

- vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvermės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 5 km.;
- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
- žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
- barjeriniai bėgimai 60 m, 100 m (mergaitėms) (12,0 – 0,762 – 7,75), 110 m (berniukams) (13,0 – 0,84 – 8,25), 300 m (0,762 – 35,0);
- kliūtiniai bėgimai 1000 m (mergaitėms), 1500 m (berniukams);
- sportinis ėjimas 2000 m (mergaitėms), 3000 m (berniukams);
- šuolis į tolį įsibėgėjus;
- trišuolis įsibėgėjus;
- šuolis į aukštį įsibėgėjus nugara;
- šuolio su kartimi technikos pagrindai:
- ieties metimas (400 g. mergaitėms, 500g. berniukams) įsibėgėjus;
- rutulio (3 kg. mergaitėms, 4 kg. berniukams) stūmimas su šoksneliu;
- disko (0,75 kg. mergaitėms, 1 kg. berniukams) metimas su apsisukimu;
- kūjo metimas (3 kg. mergaitėms, 4 kg. berniukams);
- estafetinis bėgimas: 4x100 m, 4x200 m, 400 – 300 – 200 – 100.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
- kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
- pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
- lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu;
- startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
- taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
- finalinės pastangos (finišas); is rengimas.

6. Varžybinė veikla;

6.1. Varžybinių veiksmų ugdymas;

- varžybinių elementų modeliavimas pratybose

6.2. Kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;

- pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmuktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;

6.3. Pagrindinės varžybos;

- dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.

7. Parengtumo vertinimas:

- 7.1. Rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos);
- 7.2. Rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
- 7.3. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai.

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, lavinimo, mokymosi, varžymosi, žaidybinis.

Pedagoginė kontrolė:

reguliarūs ir individualūs pokalbiai su auklėtiniu motyvacijos išlaikymui ir skatinimui. Tikslinga sportininkui leisti pasijusti svarbiu komandos nariu, tartis su juo, vykstant į varžybas, komandos komplektavimo klausimais, dėl rungties pasirinkimo, prašant pagalbos organizuojant varžybas, padedant jaunesniems treniruočių draugams ir t.t. Skatinti sportininko pasitikėjimo, lyderystės, patriotizmo jausmą. Kontroliuoti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

VIII. MEISTRISKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	7	M 14 – 16 B 15 – 16	Parenkama individualiai	18
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 774				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	240
Specialusis fizinis rengimas	205
Techninis rengimas	195
Taktinis rengimas	64
Varžybinė veikla	32
Parengtumo vertinimas	8
Viso:	774

MT1 grupės rengimo tikslas:

suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir jų taikymo varžybose taktiką, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

MT1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Tobulinti meistriskumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
2. Ugdyti visapusišką asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos vertybes bei jų sąsajas.

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - 1.2. Kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose;
 - 1.3. Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumai;
 - 1.4. Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų;
 - 1.5. Varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas, teisėjavimas varžybose, savo rezultatų paieška ir analizė.

2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;
 - 2.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 2.4. Maksimalios jėgos lavinimas;
 - 2.5. Greitumo jėgos lavinimas;
 - 2.6. Jėgos ištvermės lavinimas;
 - 2.7. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
 - 2.8. Judesių koordinacijos lavinimas;
 - 2.9. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;

3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - 3.2. Spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - 3.3. Atsipalaidavimo pratimai;

4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas:
 - vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvermės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 6 – 7 km.;
 - vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m;
 - žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
 - barjeriniai bėgimai: 60 m, 100 m (merginoms), 110 m (vaikinams), 300 m, 400 m;
 - kliūtiniai bėgimai: 1000 m, 2000 m (merginoms), 1500 m, 2000 m (vaikinams);
 - sportinis ėjimas: 2000 m, 5000 m (merginoms), 3000 m, 10000 m (vaikinams);
 - šuolis į tolį;
 - trišuolis;
 - šuolis į aukštį;
 - šuolis su kartimi;
 - ieties metimas (400 g., 500 g merginoms, 500 g., 700 g. vaikinams);
 - rutulio (3 kg. merginoms, 4 – 5 kg. vaikinams) stūmimas;
 - disko (0,75 – 1 kg. merginoms, 1 – 1,5 kg. vaikinams);
 - kūjo metimas (3 kg. merginoms, 4 – 5 kg. vaikinams);
 - daugiakovė: 7 – kovė merginoms, 8 – kovė ir 10 – kovė vaikinams;
 - estafetiniai bėgimai: 4x100 m, 4x200 m, 400 – 300 – 200 – 100, kroso estafetė.

5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas:
 - bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
 - kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
 - taktiniai sprendimai šuoliuose ir metimuose taupant jėgas (bandymų praleidimas);
 - pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
 - lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;

- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu, siekiant laimėjimo, aukšto rezultato;
- startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
- taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
- finalinės pastangos (finišas).

6. Varžybinė veikla;

6.1. Varžybinių veiksmų ugdymas;

- varžybinių elementų modeliavimas pratybose;

6.2. Kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;

- pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;

6.3. Pagrindinės varžybos;

- dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
- vertinti varžybinės veiklos efektyvumą.

7. Parengtumo vertinimas:

7.1. Rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos);

7.2. Patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;

7.3. Patekimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;

7.4. Suteiktos MP (meistriškumo pakopos)

7.5. Rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;

- rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5 kontrolinėse varžybose;

7.6 Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;

- įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininkų.

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, intervalinis, varžybinis;

Pedagoginė kontrolė:

nepertraukiamas, atviras ir nuoširdus bendradarbiavimas su sportininku siekiant bendro tikslo. Skatinti sportininką domėtis savo rungties ypatumais ir rezultatų pasiekimais Lietuvos mastu, turėti savo rungties autoritetą. Esant reikalui, padėti sportininkui įveikti psichologinius sunkumus ar įtampą, skatinti jo savarankiškumą, pasitikėjimo savimi jausmą. Aptarti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

IX. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	6	M 15 – 17 V 16 – 17	Parenkama individualiai	20
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 860				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	276
Specialusis fizinis rengimas	225
Techninis rengimas	215
Taktinis rengimas	70
Varžybinė veikla	38
Parengtumo vertinimas	8
Viso:	860

MT2 grupės rengimo tikslas:

suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir jų taikymo varžybose taktiką, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

MT2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Taikant optimalius fizinius krūvius realizuoti sportininko organizmo augimo ir brendimo genetines prielaidas;
2. Tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
3. Ugdyti visapusišką asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos vertybes bei jų sąsajas.

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - 1.2. Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas;
 - 1.3. Fizinės būsenos savistaba;
 - 1.4. Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas;
 - 1.5. Varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas, teisėjavimas varžybose, savo rezultatų paieška ir analizė.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;
 - 2.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 2.4. Maksimalios jėgos lavinimas;
 - 2.5. Greitumo jėgos lavinimas;
 - 2.6. Jėgos ištvermės lavinimas;
 - 2.7. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
 - 2.8. Judesių koordinacijos lavinimas;
 - 2.9. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - 3.2. Spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - 3.3. Atsipalaidavimo pratimai;

4. Techninis rengimas:

4.1. Lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas:

- vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo išsvermės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 7 – 8 km.;
- vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m, 3000 m;
- žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
- barjeriniai bėgimai: 60 m, 100 m (merginoms), 110 m (vaikinams), 300 m, 400 m;
- kliūtiniai bėgimai: 1000 m, 2000 m (merginoms), 1000 m, 1500 m, 2000 m (vaikinams);
- sportinis ėjimas: 2000 m, 3000 m, 5000 m (merginoms), 3000 m, 5000 m, 10000 m (vaikinams);
- šuolis į tolį;
- trišuolis;
- šuolis į aukštį;
- šuolis su kartimi;
- ieties metimas (400 g., 500 g merginoms, 500g., 700 g. vaikinams);
- rutulio (3 kg. merginoms, 4 – 5 kg. vaikinams) stūmimas;
- disko (0,75 – 1 kg. merginoms, 1 – 1,5 kg. vaikinams);
- kūjo metimas (3 kg. merginoms, 4 – 5 kg. vaikinams);
- daugiakovė: 7 – kovė merginoms, 8 – kovė ir 10 – kovė vaikinams;
- estafetiniai bėgimai: 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 400 – 300 – 200 – 100, kroso estafetė;

5. Taktinis rengimas:

5.1. Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
- kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
- taktiniai sprendimai šuoliuose ir metimuose taupant jėgas (bandymų praleidimas);
- pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
- lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu, siekiant laimėjimo, aukšto rezultato rezultato;
- startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
- taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
- finalinės pastangos (finišas);
- jėgų racionalus paskirstymas rungtyniaujant daugiakovėje; • taktinis etapų išdėstymas bėgant estafetinius bėgimus;

6. Varžybinė veikla;

6.1. Varžybinių veiksnių ugdymas;

- varžybinių elementų modeliavimas pratybose;

6.2. Kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;

- pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;

6.3. Pagrindinės varžybos;

- dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas. • vertinti varžybinės veiklos efektyvumą, užimta vieta;
- patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus.

7. Parengtumo vertinimas:

- 7.1. Rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos, tarptautinėse);
- 7.2. Patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
- 7.3. Patekimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;
- 7.4. Suteiktos MP (meistriškumo pakopos);
- 7.5. Rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;

- rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5 kontrolinėse varžybose;

7.6. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;

- įgyvendinant meistriško tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko.

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, analizavimo, varžybinis;

Pedagoginė kontrolė:

Glaudūs santykiai su sportininku, patarimai, pagalba profesinio orientavimo klausimais. Skatinti sportininką domėtis savo rungties ypatumais ir rezultatais Lietuvos bei Pasaulio mastu, turėti savo rungties autoritetą. Padėti auklėtiniui tapti brandžia, išprususia ir atsakinga asmenybe. Aptarti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įšivertinimą, bendrai nuspręsti tolimesnius tobulėjimo žingsnius. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

X. MEISTRISKO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT3	5	M 16 – 18 V 17 – 19	Parenkama individualiai	21
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 903				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	32
Bendras fizinis rengimas	286
Specialusis fizinis rengimas	235
Techninis rengimas	225
Taktinis rengimas	75
Varžybinė veikla	40
Parengtumo vertinimas	10
Viso:	903

MT3 grupės rengimo tikslas:

suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir jų taikymo varžybose taktiką, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

MT3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti tinkamą psichoemocinę būseną per sporto pratybas, emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
2. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ir be jo. Saugaus elgesys išvykų ir varžybų metu;
- 1.2. Sportinių traumų prevencija;
- 1.3. Psichinio stabilumo ugdymas;

- 1.4. Organizmo darbingumo savikontrolė;
 - 1.5. Varžybų taisyklės, varžybų organizavimo ypatumai, teisėjavimas, savo rezultatų paieška ir analizė.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;
 - 2.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 2.4. Maksimalios jėgos lavinimas;
 - 2.5. Greitumo jėgos lavinimas;
 - 2.6. Jėgos ištvermės lavinimas;
 - 2.7. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
 - 2.8. Judesių koordinacijos lavinimas;
 - 2.9. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
 3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. ankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - 3.2. Spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - 3.3. Atsipalaidavimo pratimai;
 4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Lengvosios atletikos rungties judesių technikos ugdymas :
 - vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvermės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 8 – 10 km.;
 - vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m , 3000 m;
 - žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
 - barjeriniai bėgimai: 60 m, 100 m (merginoms), 110 m (vaikinams), 400 m;
 - kliūtiniai bėgimai: 2000 m, 3000 m (merginoms, vaikinams);
 - sportinis ėjimas: 2000 m, 3000 m, 5000 m (merginoms), 3000 m, 5000 m, 10000 m (vaikinams);
 - šuolis į tolį;
 - trišuolis;
 - šuolis į aukštį;
 - šuolis su kartimi;
 - ieties metimas (500 g, 600 g merginoms, 700 g, 800 g vaikinams);
 - rutulio (3 – 4 kg merginoms, 5 – 6 kg vaikinams) stūmimas;
 - disko metimas (1 kg. merginoms, 1,5 – 1,75 kg. vaikinams);
 - kūjo metimas (3 – 4 kg merginoms, 5 – 6 kg vaikinams);
 - daugiakovė: 7 – kovė merginoms, 10 – kovė vaikinams;
 - estafetiniai bėgimai: 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 400 – 300 – 200 – 100, kroso estafetė;
 5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas:
 - bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
 - kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
 - taktiniai sprendimai šuoliuose ir metimuose taupant jėgas (bandymų praleidimas);
 - pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
 - lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
 - tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu, siekiant laimėjimo, aukšto rezultato;
 - startinės pozicijos užsiėmimas, startinio išibėgėjimo ypatumai;
 - taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;

- finalinės pastangos (finišas);
- jėgų racionalus paskirstymas rungtyniaujant daugiakovėje;
- taktinis etapų išdėstymas bėgant estafetinius bėgimus;

6. Varžybinė veikla;

6.1. Varžybinių veiksmų ugdymas;

- varžybinių elementų modeliavimas pratybose;

6.2. Kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;

- pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmuktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas; c. pagrindinės varžybos;
- dalyvavimas varžybose, išmuktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
- vertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

7. Parengtumo vertinimas:

7.1. Rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (miesto, apskrities, respublikos, tarptautinėse);

7.2. Pateikimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;

7.3. Pateikimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;

7.4. Suteikimas MP (meistriškumo pakopų);

7.5. Rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;

- rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5 kontrolinėse varžybose;

7.6. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;

- įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko;

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, analizavimo, varžybinis;

Pedagoginė kontrolė:

Svarbu pasidžiaugti sportininko pasiekimais, tačiau ir tuo pačiu stebėti ar sportininkas neišpuiksta, ar pakankamai deda pastangų tolimesniam tobulėjimui. Padėti auklėtiniui susivokti kokioje profesinėje srityje galėtų pritaikyti savo gebėjimus. Aptarti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įšivertinimą, bendrai nuspręsti tolimesnius tobulėjimo žingsnius. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas, traumų prevencija.

X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT4	4	M 17 ir vyr. V 18 ir vyr.	Parenkama individualiai	24
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1032				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	34
Bendras fizinis rengimas	374
Specialusis fizinis rengimas	285
Techninis rengimas	200

Taktinis rengimas	85
Varžybinė veikla	44
Parengtumo vertinimas	10
Viso:	1032

MT 4 grupės rengimo tikslas:

suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir jų taikymo varžybose taktiką, suteikti bendrųjų ir dalykinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

MT 4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes, siekiant rezultato kilimo;
2. Puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas;

MT 4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriu ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - 1.2. Fizinio pasirengimo reikalaujančios profesijos;
 - 1.3. Sporto studijų galimybės Lietuvoje ir užsienyje.
 - 1.4. Draudžiami preparatai sporte. Dopingas, jo žala.
 - 1.5. Varžybų taisyklės, varžybų organizavimo ypatumai, elektronikos veikimo principai, vėjo greičio reikšmė, teisėjavimas, savo ir varžovų rezultatų paieška, analizė.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;
 - 2.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 2.4. Maksimalios jėgos lavinimas;
 - 2.5. Greitumo jėgos lavinimas;
 - 2.6. Jėgos ištvermės lavinimas;
 - 2.7. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
 - 2.8. Judesių koordinacijos lavinimas;
 - 2.9. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - 3.2. Spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - 3.3. Atsipalaidavimo pratimai;
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas :
 - vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvermės bėgimas raižyta vietove (krosas) iki 9 – 12 km.;
 - vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m , 3000 m;
 - žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
 - barjeriniai bėgimai: 60 m, 100 m (merginoms), 110 m (vaikinams), 400 m;
 - kliūtiniai bėgimai: 2000 m, 3000 m (merginoms, vaikinams);
 - sportinis ėjimas: 3000 m, 5000 m (merginoms), 5000 m, 10000 m (vaikinams);

- šuolis į tolį;
- trišuolis;
- šuolis į aukštį;
- šuolis su kartimi;
- ieties metimas (500 g, 600 g merginoms, 700 g, 800 g vaikinams);
- rutulio (3 – 4 kg merginoms, 5 – 6 kg vaikinams) stūmimas;
- disko metimas (1 kg. merginoms, 1,5 – 1,75 kg. vaikinams);
- kūjo metimas (3 – 4 kg merginoms, 5 – 6 kg vaikinams);
- daugiakovė: 7 – kovė merginoms, 10 – kovė vaikinams;
- estafetiniai bėgimai: 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m;

5. Taktinis rengimas:

5.1. Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;

- bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
- kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
- taktiniai sprendimai šuoliuose ir metimuose taupant jėgas (bandymų praleidimas);
- pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
- lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
- tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu, siekiant laimėjimo, aukšto rezultato;
- startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
- taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
- finalinės pastangos (finišas);
- jėgų racionalus paskirstymas rungtyniaujant daugiakovėje;
- taktinis etapų išdėstymas bėgant estafetinius bėgimus;

6. Varžybinė veikla;

6.1. Varžybinių veiksnių ugdymas;

- varžybinių elementų modeliavimas pratybose;

6.2. Kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;

- pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;

6.3. Pagrindinės varžybos;

- dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
- vertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

7. Parengtumo vertinimas:

7.1. Rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (respublikos, tarptautinėse);

7.2. Patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;

7.3. Patekimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;

7.4. Suteikimas MP (meistriškumo pakopų);

7.5. Rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;

- rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5 kontrolinėse varžybose;

7.6. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;

- įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko;

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, analizavimo, varžybinis;

Pedagoginė kontrolė:

Bendradarbiaujant su sportininku aptarti jo tolimesnės sportinės karjeros galimybes, pagalba pasirenkant kitą trenerį. Skatinti sportininką tęsti sportininko karjerą ir bandyti ją suderinti su jam labiausiai tinkančiomis studijomis. Skatinti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą, bendrai nuspręsti tolimesnius tobulėjimo žingsnius. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas, traumų prevencija.

XI. AUKŠTO MEISTRIŠKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	2	18 m ir vyr.	Parenkama individualiai	28 – 36
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1204 – 1548				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	38 – 42
Bendras fizinis rengimas	344 – 460
Specialusis fizinis rengimas	317 – 395
Techninis rengimas	267 – 312
Taktinis rengimas	113 – 178
Varžybinė veikla	72 – 98
Parengtumo vertinimas	53 – 63
Viso:	1204 – 1548

AM grupės rengimo tikslas:

mokslininkų parengtomis bei praktiškai patvirtintomis priemonėmis rengti sportininkus, galinčius deramai atstovauti miestui ir šaliai olimpinėse žaidynėse, pasaulio, Europos čempionatuose ir kituose tarptautiniuose renginiuose.

AM grupės rengimo uždaviniai:

lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes, siekiant rezultato kilimo; puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas, skatinti siekti aukštų rezultatų.

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Fizinio pasirengimo reikalaujančios profesijos;
 - 1.2. Sporto studijų galimybės Lietuvoje ir užsienyje.
 - 1.3. Draudžiami preparatai sporte. Dopingas, jo žala.
 - 1.4. Varžybų taisyklės, varžybų organizavimo ypatumai, elektronikos veikimo principai, vėjo greičio reikšmė, teisėjavimas, savo ir varžovų rezultatų paieška, analizė.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo – vikrumo, reakcijos lavinimas;
 - 2.2. Bendrosios ištvermės lavinimas;
 - 2.3. Specialiosios ištvermės lavinimas;
 - 2.4. Maksimalios jėgos lavinimas;
 - 2.5. Greitumo jėgos lavinimas;

- 2.6. Jėgos ištvėrmės lavinimas;
- 2.7. Dinaminis – statinis lankstumo lavinimas;
- 2.8. Judesių koordinacijos lavinimas;
- 2.9. Taisyklingą laikyseną formuojantys – koreguojantys pratimai;
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Mankštos pratimai atitinkantys individualios rungties pasirinkimą;
 - 3.2. Spec. paruošiamieji pratimai:
 - bėgimo;
 - barjerinio bėgimo;
 - šuoliavimo;
 - mėtymo;
 - 3.3. Atsipalaidavimo pratimai;
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Lengvosios atletikos rungčių judesių technikos ugdymas :
 - vidutinio ir intensyvaus, pakaitinio tempo ištvėrmės bėgimas raižyta vietoje (krosas) iki 9 – 12 km.;
 - vidutinių nuotolių bėgimas: 600 m, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m , 3000 m;
 - žemas startas, trumpų nuotolių bėgimas: 60 m, 100 m, 200 m, 300 m, 400 m;
 - barjeriniai bėgimai: 60 m, 100 m (merginoms), 110 m (vaikinams), 400 m;
 - kliūtiniai bėgimai: 2000 m, 3000 m (merginoms, vaikinams);
 - sportinis ėjimas: 3000 m, 5000 m (merginoms), 5000 m, 10000 m (vaikinams);
 - šuolis į tolį;
 - trišuolis;
 - šuolis į aukštį;
 - šuolis su kartimi;
 - ieties metimas (500 g, 600 g merginoms, 700 g, 800 g vaikinams);
 - rutulio (3 – 4 kg merginoms, 5 – 6 kg vaikinams) stūmimas;
 - disko metimas (1 kg. merginoms, 1,5 – 1,75 kg. vaikinams);
 - kūjo metimas (3 – 4 kg merginoms, 5 – 6 kg vaikinams)
 - daugiakovė: 7 – kovė merginoms, 10 – kovė vaikinams;
 - estafetiniai bėgimai: 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, 400 – 300 – 200 – 100, kroso estafetė.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Taktikos veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas;
 - bėgimo taktikos ypatumai bėgant posūkyje, viražu;
 - kliūtinio bėgimo taktikos ypatumai;
 - taktiniai sprendimai šuoliuose ir metimuose taupant jėgas (bandymų praleidimas);
 - pradinio aukščio pasirinkimo taktika šuolyje į aukštį;
 - lenkimo taktikos ypatumai bėgant vidutinius nuotolius;
 - tinkamo bėgimo tempo pasirinkimas bėgant individualiai, varžantis su varžovu, siekiant laimėjimo, aukšto rezultato;
 - startinės pozicijos užsiėmimas, startinio įsibėgėjimo ypatumai;
 - taktinis bėgimas distancijoje įvertinant savo ir varžovo fizinį pasirengimą;
 - finalinės pastangos (finišas);
 - jėgų racionalus paskirstymas rungtyniaujant daugiakovėje;
 - taktinis etapų išdėstymas bėgant estafetinius bėgimus;
6. Varžybinė veikla:
 - 6.1. Varžybinių veiksmų ugdymas;
 - varžybinių elementų modeliavimas pratybose;
 - 6.2. Kontrolinės pratybos, varžybos, testavimai;

- pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas;
- 6.3. Pagrindinės varžybos;
- dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas, asmeninio rezultato pokyčio sekimas.
 - vertinti varžybinės veiklos efektyvumą, užimta vieta;
 - patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus.

7. Parengtumo vertinimas

- 7.1. Rezultatų sekimas ir analizė ugdytinio amžių atitinkančiose varžybose (respublikos, tarptautinėse);
- 7.2. Patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
- 7.3. Patekimas į Lietuvos sezonų (žiemos, vasaros) geriausiųjų rezultatų dešimtukus;
- 7.4. Suteikimas MP (meistriškumo pakopų);
- 7.5. Rezultatų sekimas ir analizė kontrolinėse varžybose;
- rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, sportininkai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5 kontrolinėse varžybose;
- 7.6. Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai, testavimai;
- įgyvendinant meistriškumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko;

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, analizavimo, varžybinis;

Pedagoginė kontrolė:

Bendradarbiaujant su sportininku aptarti jo tolimesnės sportinės karjeros galimybes. Skatinti sportininką tęsti sportininko karjerą ir bandyti ją suderinti su jam labiausiai tinkančiomis studijomis. Skatinti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą, bendrai nuspręsti tolimesnius tobulėjimo žingsnius. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas, traumų prevencija.

Literatūros sąrašas:

1. A. Muliarčikas (sudarytojas) „Lengvoji atletika“ EGALDA 1995;
2. A. Stanislovaitis, A. Grūnovas, V. Butkus „Trumpųjų nuotolių bėgimas“. Kaunas 2006;
3. V. Butkus, V. Streckis „Šuolininkų į tolį treniruočių metodikos pagrindai“. Kaunas 2002;
4. V. Ivaškienė „Fizinių ypatybių lavinimas per kūno kultūros pamokas“. Kaunas 2002;
5. V.5.Streckis, G. Mamkus „100 ir 110 metrų barjerinis bėgimas“. Kaunas 2002;
6. LLAF „Lietuvos lengvoji atletika. XXI amžiaus pradžia“, Vilnius 2017;
7. A. Skurvydas „Judesių mokslas. Metodologija, mokymas, valdymas, raumenys, sveikatinimas, treniravimas, rehabilitacija“, Vitae Litera 2017;
8. A. Skurvydas „Modernioji neuroreabilitacija. Judesių valdymas ir proto treniruotė“ Vitae Litera 2017;
9. A. Raslanas, J. Skernevičius „Sportininkų testavimas, fizinio parengtumo įvertinimas“, Vilnius 1998;
10. A. Grūnovas, V. Streckis, V. Šilinskas „Lengvosios atletikos vyrų daugiakovės pagrindai“, LKKA 2011;
11. E. Hufton „Bėgimas. Universalus gidas“, 2014;
12. K. Miškinis „Trenerio pagalbininkas“, LSIC 2008;
13. R. Dadelienė „Sporto medicinos pagrindai“, LSIC 2006;
14. Vadovautasi: Ugdymo plėtotės centro pasirenkamojo vaikų ugdymo rekomendacijomis dėl sportinio formalų švietimą papildančio ugdymo.

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro lengvosios atletikos treneriai:

1. Regina Bindokienė;
2. Gintautas Janušauskas.