

## MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO ŠAŠKIŲ UGDYMO PROGRAMA

Šaškės - tai puiki loginio mąstymo bei sportinio rezultato siekimo mokykla. Šaškės yra labai paplitęs žaidimas įvairiausiuose visuomenės sluoksniuose. Šaškėmis gali žaisti ir žaidžia ikimokyklinukai ir vaikai, įvairaus amžiaus moksleiviai, darbuotojai ir tarnautojai, senjorai bei žmonės su negalia. Vieniems – tai puikus laisvalaikio praleidimas, kiti tuo neapsiriboja ir dalyvauja oficialiose šaškių varžybose, pirmenybėse ir čempionatuose.

Kiekviena šaškių partija yra tarsi tyrimų laukas, o žaidėjas – tyrėjas, kuriantis savo tyrimų seką. Tai sporto šaka vystanti loginį mąstymą, mokanti nuoseklumo, intuicijos, kūrybiškumo, dėmesio sutelktumo, mokanti pripažinti savo padarytas klaidas.

Analizuojant klaidas padedama išmokyti, kaip atmetimo būdu iš daugelio variantų pasirinkti teisingą ir tinkamą variantą, įgalinantį pasiekti pranašumą arba pergalę. Šaškės žaidžiančius žmones moko sutelkti dėmesį į esminius dalykus, suprasti gautos informacijos loginę struktūrą.

Galima teigti, jeigu nebus įvaldyti ir atmintyje saugomi tam tikri šabloniniai žaidimo elementai, ir nebus mokomasi teisingai įvertinti poziciją, vargiai sugebėsite gerai žaisti.

Ši programa daugumoje skirta moksleiviams. Tačiau programos apačioje nurodyta šaškių literatūrą gali padėti visiems ne tik normaliai žaisti šaškėmis, bet ir siekti laimėjimų įvairiose šaškių varžybose ir čempionatuose.

### I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR1	12 mokinių	Iki 12 metų	8 val.
<b>44 sav. / 352 val.</b>			

Teorinis parengimas. Šaškių žaidimas.	30 val.
Kas yra šaškės. Šaškių žaidimo nauda, rūšys, žaidimo inventorių, taisyklės, tikslai	6
Pradinės sąvokos ir žaidimo elementai. Terminų žodynas. Lenta ir šaškės	6
(Literatūra 6) paprastosios šaškės. Šaškių žaidimo, istorija ir apžvalga.	6
Varžybų dalyvių pareigos, šaškių varžybų organizavimo reikalavimai, teisėjavimas	6
saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis	6
Partijos vidurys.	118 val.
Kombinacinio žaidimo pagrindai. Kas yra kombinacija. (Literatūra 6)	16
Baigiamasis kirtimas iš laukelio b2, d2, f2, h2, a1, c1, e1, g6, a3 (Literatūra 7)	22
c3, e3, g3, b4, h4, kombinacijos "laiptai", a5, h6, ir kitų laukelių, (Literatūra 7)	22
Daugiavariantinės kombinacijos a3 (Literatūra 70)	4
Pozicinis žaidimas Šaškės laimėjimas. Kelio užkirtimas. Vartai. Daliniai vartai.	20
Atkirtimas-ties dvikeliu, trikeliu. Atmetimas. Lemtinga kryžkelė. Uždarymas.	20
Atokvėpis. Žirklys. (Literatūra 6)	4
Stabas. Tiesioginė, netiesioginė s, įstrižinė ir daminė savivarža. Kilpa. Perdengimas	14
Opozicija. Palankiausioji opozicija. Stiprioji opozicija. (Literatūra 6)	6
Pagrindiniai strateginiai žaidimo principai. (Literatūra 6)	4

Baigmės	22 val.
Kombinacija partijos pabaigoje. Klaidingos kombinacijos. (Literatūra 70	4
Daminės baigmės. Keturios damos prieš vieną. Trys damos prieš vieną	16
Bendras fizinis parengimas	6 val.
Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.	4
Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.	2
Praktinis parengimas	76 val.
Lengvos turnyrinės partijos, Praktinis skaičiavimas, Teminis žaidimas, komb. sprend	8
Varžybinė veikla ir oficialūs čempionatai bei pirmenybės	98 val.
<b>Viso:</b>	<b>352 val.</b>

### **PR1 grupės rengimo tikslas:**

1. Supažindinti vaikus su šaškių žaidimu, jo taisyklėmis, šaškių varžybų reikalavimais;
2. vykdyti gabių vaikų atranką ir juos skaityti;
3. Informuoti apie žaidimo šaškėmis naudingumą;
4. Apibūdinti šaškių žaidimo vietą Lietuvos visuomenėje, mūsų mieste, Europos ir Pasaulio gyvenime.

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

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį
2. Mokyti vaikus susikaupti, sutelkti dėmesį į atliekamus veiksmus.
3. Žaidžiant šaškėmis, siekiant teigiamų rezultatų ugdyti val.ia, išsvermę
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

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

1. Teorinis rengimas. Jo turinį sudaro:
  - 1.1. saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
  - 1.2. Pagrindinės šaškių taisyklės.
  - 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena.
  - 1.4. sportininko garbės kodekso laikymasis.

### **2. Bendras fizinis rengimas**

- 2.1. Kasdien per pertraukėles rekomenduojama žaisti judriuosius, žaidimus;
- 2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.

### **3. Praktinis rengimas:**

- 3.1. Spręsti uždavinius, kombinacijas, žaisti lengvas šaškių partijas su varžovu.
- 3.2. Analizuoti sužaistas partijas.
- 3.3. Lavinti ir tobulinti praktinį skaičiavimą.
- 3.4. Išmokyti pagrindinius partijų pabaigų elementus.

### **4. Psichologinis rengimas**

- 4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.
- 4.2. Nusiramimas po stresų (pralaimėjimų)
- 4.3. Išmokyti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

### **5. Varžybinė veikla**

- 5.1. Dalyvauti miesto, kaimyninių miestų ir rajonų atvirose šaškių renginiuose bei šalies čempionatuose.

### **6. Mokymo metodai**

- 6.1. Bendras darbas prie demonstracinės lentos su magnetinėmis šaškėmis.
- 6.2. Darbas su kitu varžovu – lengvos turnyrinės partijos, teminis žaidimas.
- 6.3. Darbas po vieną – uždavinių ir kombinacijų sprendimai.
- 6.4. Darbas su treneriu – naujų žaidimo elementų įsisavinimas.

## 7. Savaitės ciklo programa

1. Savaitės ciklo varžybų skaičius – vienerios kontrolinės arba oficialios varžybos, daugiausia šeštadieniais.
2. Uždavinių ar kombinacijų sprendimo konkursai.

## 8. Pedagoginė kontrolė:

- 8.1 Savijautos, elgsenos kasdien.
- 8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.
- 8.3. Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomieji žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus
- 8.4. Po kiekvieno turnyro visiems turnyrų dalyviams skaičiuojami LR greitųjų šaškių Reitingai.

## II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR2	12 mokinių	7 – 13 metų	8 - val.
<b>44 sav. / 352 val.</b>			

### Kurso kartojimas

Teorinis parengimas. Šaškių žaidimas.	34 val.
Kas yra šaškės. Šaškių žaidimo nauda, rūšys, žaidimo inventorių, taisyklės, tikslai	6
Pradinės sąvokos ir žaidimo elementai. Terminų žodynas. Lenta ir šaškės	6
(Literatūra 6) paprastosios šaškės. Šaškių žaidimo, istorija ir apžvalga.	6
Varžybų dalyvių pareigos, šaškių varžybų organizavimo reikalavimai, teisėjavimas	6
saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis	6
Šimtalangės šaškės.	22
Partijos vidurys. Strategija ir taktika	112 val.
Kombinacinio žaidimo pagrindai. Kas yra kombinacija. (Literatūra 6)	6
Baigiamasis kirtimas iš laukelio b2, d2, f2, h2, a1, c1, e1, g6, a3 (Literatūra 7)	22
c3, e3, g3, b4, h4, kombinacijos "laiptai", a5, h6, ir kitų laukelių, (Literatūra 7)	22
Daugiavariantinės kombinacijos a3 (Literatūra 70)	4
Pozicinis žaidimas Šaškės laimėjimas. Kelio užkirtimas. Vartai. Daliniai vartai.	20
Atkirtimas – ties dvikeliu, trikeliu. Atmetimas. Lemtinga kryžkelė. Uždarymas. .	20
Atokvėpis. Žirklės. (Literatūra 6)	4
Stabas. Tiesioginė, netiesioginė s, įstrižinė ir daminė savivarža. Kilpa. Perdengimas	14
Opozicija. Palankiausiaji opozicija. Stiprioji opozicija. (Literatūra 6)	6
Pagrindiniai strateginiai žaidimo principai. (Literatūra 6)	4
Baigmės.	32 val.
Kombinacija partijos pabaigoje. Klaidingos kombinacijos. (Literatūra 7)	4
Daminės baigmės. Keturios damos prieš vieną. Trys damos prieš vieną	6
Bendras fizinis parengimas	6 val.
Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.	4
Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.	2
Praktinis parengimas	76 val.
Lengvos turnyrinės partijos, Praktinis skaičiavimas, Teminis žaidimas, komb. sprend	8
Varžybinė veikla ir oficialūs čempionatai bei pirmenybės	98 val.
<b>Viso:</b>	<b>352 val.</b>

## **PR2 grupės rengimo tikslas:**

1. Supažindinti vaikus su paprastų ir tarptautinių šaškių žaidimu, jų taisyklėmis, šaškių varžybų reikalavimais;
2. vykdyti gabių vaikų atranką ir juos skatinti;
3. Informuoti apie žaidimo šaškėmis naudingumą;
4. Apibūdinti šaškių žaidimo vietą Lietuvos visuomenėje, mūsų mieste, Europos ir Pasaulio gyvenime.

## **PR2 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį
2. Mokyti vaikus susikaupti, sutelkti dėmesį į atliekamus veiksmus.
3. Žaidžiant šaškėmis, siekiant teigiamų rezultatų ugdyti val.ią, ištvėrę
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

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

1. Teorinis rengimas. Jo turinį sudaro:
  - 1.1. saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
  - 1.2. Pagrindinės šaškių taisyklės:
  - 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena
  - 1.4. sportininko garbės kodekso laikymasis.

## **2. Bendras fizinis rengimas**

- 2.1. Kasdien per pertraukėles rekomenduojama žaisti judriuosius, žaidimus;
- 2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.

## **3. Praktinis rengimas:**

- 3.1. Spręsti uždavinius, kombinacijas, žaisti lengvas šaškių partijas su varžovu.
- 3.2. Analizuoti sužaistas partijas.
- 3.3. Lavinti ir tobulinti praktinį skaičiavimą.
- 3.4. Išmokti pagrindinius partijų pabaigų elementus

## **4. Psichologinis rengimas**

- 4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.
- 4.2. Nusiraminimas po stresų (pralaimėjimų)
- 4.3. Išmokti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

## **5. Varžybinė veikla**

- 5.1. Dalyvauti miesto, kaimyninių miestų ir rajonų atviruose šaškių renginiuose bei šalies čempionatuose.

## **6. Mokymo metodai**

- 6.1. Bendras darbas prie demonstracinės lentos su magnetinėmis šaškėmis.
- 6.2. Darbas su kitu varžovu – lengvos turnyrinės partijos, teminis žaidimas.
- 6.3. Darbas po vieną – uždavinių ir kombinacijų sprendimai.
- 6.4. Darbas su treneriu – naujų žaidimo elementų įsisavinimas

## **7. Savaitės ciklo programa**

- 7.1. Savaitės ciklo varžybų skaičius – vienerios kontrolinės arba oficialios varžybos, daugiausia šeštadieniais.
- 7.2. Uždavinių ar kombinacijų sprendimo konkursai.

## **8. Pedagoginė kontrolė**

- 8.1. Savijautos, elgsenos kasdien.
- 8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.

8.3. Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokiniai žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus

8.4. Po kiekvieno turnyro visiems turnyrų dalyviams skaičiuojami LR greitųjų šaškių Reitingai.

### III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	10 mokinių	8 – 14 metų	12 val.
<b>46 sav. / 552 val.</b>			

#### Kurso kartojimas

Teorinis parengimas. Šaškių žaidimas.	88 val.
Kas yra šaškės. Šaškių žaidimo nauda, rūšys, žaidimo inventorių, taisyklės, tikslai	6
Pradinės sąvokos ir žaidimo elementai. Terminų žodynas. Lenta ir šaškės	6
(Literatūra 6) paprastosios šaškės. Šaškių žaidimo, istorija ir apžvalga.	6
Varžybų dalyvių pareigos, šaškių varžybų organizavimo reikalavimai, teisėjavimas	6
saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis	6
Šimtalangės šaškės, brazilios šaškės, kirstukas, bokštai	52
Paprastųjų šaškių debiutai	100
Partijos vidurys. Strategija ir taktika	112 val.
Kombinacinio žaidimo pagrindai. Kas yra kombinacija. (Literatūra 6)	6
Baigiamasis kirtimas iš laukelio b2, d2, f2, h2, a1, c1, e1, g6, a3 (Literatūra 7)	18
c3, e3, g3, b4, h4, kombinacijos "laiptai", a5, h6, ir kitų laukelių, (Literatūra 7)	18
Daugiavariantinės kombinacijos a3 (Literatūra 70)	4
Pozicinis žaidimas Šaškės laimėjimas. Kelio užkirtimas. Vartai. Daliniai vartai.	13
Atkirtimas – ties dvikeliu, trikeliu. Atmetimas. Lemtinga kryžkelė. Uždarymas. .	13
Atokvėpis. Žirklys. (Literatūra 6)	4
Stabas. Tiesioginė, netiesioginė s, įstrižinė ir daminė savivarža. Kilpa. Perdengimas	14
Opozicija. Palankiausioji opozicija. Stiprioji opozicija. (Literatūra 6)	6
Pagrindiniai strateginiai žaidimo principai. (Literatūra 6)	4
Baigmės.	12 val.
Kombinacija partijos pabaigoje. Klaidingos kombinacijos. (Literatūra 7)	4
Daminės baigmės. Keturios damos prieš vieną. Trys damos prieš vieną	8
Bendras fizinis parengimas	6 val.
Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.	4
Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.	2
Praktinis parengimas	106 val.
Lengvos turnyrinės partijos, Praktinis skaičiavimas, Teminis žaidimas, komb. sprend	8
Varžybinė veikla ir oficialūs čempionatai bei pirmenybės	142 val.
<b>Viso:</b>	<b>552 val.</b>

#### MU1 grupės rengimo tikslas:

1. Supažindinti auklėtinius su šaškių žaidimo naujovėmis, taisyklėmis, šaškių varžybų reikalavimais;
2. vykdyti gabių vaikų atranką ir juos skatinti;
3. Informuoti apie žaidimo šaškėmis naudingumą;

4. Apibūdinti šaškių žaidimo vietą Lietuvos visuomenėje, mūsų mieste, Europos ir Pasaulio gyvenime.

### **MUI grupės rengimo uždaviniai:**

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį
2. Mokyti vaikus susikaupti, sutelkti dėmesį į atliekamus veiksmus.
3. Žaidžiant šaškėmis, siekiant teigiamų rezultatų ugdyti valią, ištvermę
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

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

1. Teorinis rengimas .Jo turinį sudaro:
  - 1.1. saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
  - 1.2. Pagrindinės šaškių taisyklės:
  - 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena.
  - 1.4. sportininko garbės kodekso laikymasis.

### **2. Bendras fizinis rengimas**

- 2.1. Kasdien per pertraukėles rekomenduojama žaisti judriuosius, žaidimus;
- 2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.

### **3. Praktinis rengimas:**

- 3.1. Spręsti uždavinius, kombinacijas, žaisti lengvas šaškių partijas su varžovu.
- 3.2. Analizuoti sužaistas partijas.
- 3.3. Lavinti ir tobulinti praktinį skaičiavimą.
- 3.4. Išmokti pagrindinius partijų pabaigų elementus

### **4. Psichologinis rengimas**

- 4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.
- 4.2. Nusiramimas po stresų (pralaimėjimų)
- 4.3. Išmokti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

### **5. Varžybinė veikla**

- 5.1. Dalyvauti miesto, kaimyninių miestų ir rajonų atviruose šaškių renginiuose bei šalies čempionatuose.

### **6. Mokymo metodai**

- 6.1. Bendras darbas prie demonstracinės lentos su magnetinėmis šaškėmis.
- 6.2. Darbas su kitu varžovu – lengvos turnyrinės partijos, teminis žaidimas.
- 6.3. Darbas po vieną – uždavinių ir kombinacijų sprendimai.
- 6.4. Darbas su treneriu – naujų žaidimo elementų įsisavinimas

### **7. Savaitės ciklo programa**

- 7.1. Savaitės ciklo varžybų skaičius – vienerios kontrolinės arba oficialios varžybos, daugiausia šeštadieniais.
- 7.2. Uždavinių ar kombinacijų sprendimo konkursai.

### **8. Pedagoginė kontrolė**

- 8.1. Savijautos, elgsenos kasdien.
- 8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.

8.3. Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomieji žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus

8.4. Po kiekvieno turnyro visiems turnyrų dalyviams skaičiuojami LR greitųjų šaškių Reitingai.

#### IV. MEISTRISKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU2	9 mokinių	9 – 15 metų	13 val.
<b>46 sav. / 598 val.</b>			

##### **MU2 grupės rengimo tikslas:**

1. Supažindinti vaikus su šaškių žaidimu, jo taisyklėmis, šaškių varžybų reikalavimais;
2. vykdyti gabių vaikų atranką ir juos skatinti;
3. Informuoti apie žaidimo šaškėmis naudingumą;
4. Apibūdinti šaškių žaidimo vietą Lietuvos visuomenėje, mūsų mieste, Europos ir Pasaulio gyvenime.

##### **MU2 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį
2. Mokyti vaikus susikaupti, sutelkti dėmesį į atliekamus veiksmus.
3. Žaidžiant šaškėmis, siekiant teigiamų rezultatų ugdyti valią, ištvermę
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

##### **MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas .Jo turinį sudaro:
  - 1.1. saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
  - 1.2. Pagrindinės šaškių taisyklės:
  - 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena.
  - 1.4. sportininko garbės kodekso laikymasis.

##### **2. Bendras fizinis rengimas**

- 2.1. Kasdien per pertraukėles rekomenduojama žaisti judriuosius, žaidimus;
- 2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.

##### **3. Praktinis rengimas:**

- 3.1. Spręsti uždavinius, kombinacijas, žaisti lengvas šaškių partijas su varžovu.
- 3.2. Analizuoti sužaistas partijas.
- 3.3. Lavinti ir tobulinti praktinį skaičiavimą.
- 3.4. Išmokti pagrindinius partijų pabaigų elementus.

##### **4. Psichologinis rengimas**

- 4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.
- 4.2. Nusiramimas po stresų (pralaimėjimų)
- 4.3. Išmokti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

## 5. Varžybinė veikla

5.1. Dalyvauti miesto, kaimyninių miestų ir rajonų atviruose šaškių renginiuose bei šalies čempionatuose.

## 6. Mokymo metodai

- 6.1. Bendras darbas prie demonstracinės lentos su magnetinėmis šaškėmis.
- 6.2. Darbas su kitu varžovu – lengvos turnyrinės partijos, teminis žaidimas.
- 6.3. Darbas po vieną – uždavinių ir kombinacijų sprendimai.
- 6.4. Darbas su treneriu – naujų žaidimo elementų įsisavinimas.

## 7. Savaitės ciklo programa

- 7.1. Savaitės ciklo varžybų skaičius – vienerios kontrolinės arba oficialios varžybos, daugiausia šeštadieniais.
- 7.2. Uždavinių ar kombinacijų sprendimo konkursai.

## 8. Pedagoginė kontrolė

- 8.1. Savijautos, elgsenos kasdien.
- 8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.
- 8.3. Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomieji žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus
- 8.4. Po kiekvieno turnyro visiems turnyrų dalyviams skaičiuojami LR greitųjų šaškių Reitingai.

## V. MEISTRISŪKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU3	8 mokiniai	10 – 16 metų	16 val.
<b>46 sav. / 736 val.</b>			

Teorinis parengimas	84 val.
Debiutas. Debiutai po 1 c3 – b4, 1. c3 – d4	120 val.
Partijos vidurio strategija ir taktika	130 val.
Baigmės. Damkių ir paprastų šaškių baigmės	110 val.
Bendras fizinis parengimas	18 val.
Šaškių varžybų organizavimo reikalavimai , teisėjavimas	26 val.
Praktinis žaidimas	108 val.
Varžybinė veikla	140 val.
<b>Viso:</b>	<b>736 val.</b>

### MU3 grupės rengimo tikslas:

1. Supažindinti vaikus su šaškių žaidimu, jo taisyklėmis, šaškių varžybų reikalavimais;
2. vykdyti gabių vaikų atranką ir juos skatinti;
3. Informuoti apie žaidimo šaškėmis naudingumą;
4. Apibūdinti šaškių žaidimo vietą Lietuvos visuomenėje, mūsų mieste, Europos ir Pasaulio gyvenime.

### MU3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį
2. Mokyti vaikus susikaupti, sutelkti dėmesį į atliekamus veiksmus.



3. Žaidžiant šaškėmis, siekiant teigiamų rezultatų ugdyti valią, ištvermę.
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

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

1. Teorinis rengimas. Jo turinį sudaro:
  - 1.1. saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
  - 1.2. Pagrindinės šaškių taisyklės:
  - 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena.
  - 1.4. sportininko garbės kodekso laikymasis.

### **2. Bendras fizinis rengimas**

- 2.1. Kasdien per pertraukėles rekomenduojama žaisti judriuosius, žaidimus;
- 2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.

### **3. Praktinis rengimas:**

- 3.1. Spręsti uždavinius, kombinacijas, žaisti lengvas šaškių partijas su varžovu.
- 3.2. Analizuoti sužaistas partijas.
- 3.3. Lavinti ir tobulinti praktinį skaičiavimą.
- 3.4. Išmokti pagrindinius partijų pabaigų elementus.

### **4. Psichologinis rengimas**

- 4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.
- 4.2. Nusiramimas po stresų (pralaimėjimų)
- 4.3. Išmokti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

### **5. Varžybinė veikla**

- 5.1. Dalyvauti miesto, kaimyninių miestų ir rajonų atviruose šaškių renginiuose bei šalies čempionatuose.

### **6. Mokymo metodai**

- 6.1. Bendras darbas prie demonstracinės lentos su magnetinėmis šaškėmis.
- 6.2. Darbas su kitu varžovu – lengvos turnyrinės partijos, teminis žaidimas.
- 6.3. Darbas po vieną – uždavinių ir kombinacijų sprendimai.
- 6.4. Darbas su treneriu – naujų žaidimo elementų įsisavinimas

### **7. Savaitės ciklo programa**

- 7.1. Savaitės ciklo varžybų skaičius – vienerios kontrolinės arba oficialios varžybos, daugiausia šeštadieniais.
- 7.2. Uždavinių ar kombinacijų sprendimo konkursai.

### **8. Pedagoginė kontrolė**

- 8.1. Savijautos, elgsenos kasdien.
- 8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.
- 8.3. Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomieji žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus
- 8.4. Po kiekvieno turnyro visiems turnyrų dalyviams skaičiuojami LR greitųjų šaškių Reitingai.

## VI. MEISTRIŠKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU4	7 mokinių	11 – 17 metų	18 val.
<b>46 sav. 828 val.</b>			

Teorinis parengimas	110 val.
Debiutas. Kiti debiutai.	130 val.
Partijos vidurio strategija ir taktika	140 val.
Baigmės. Damkių ir paprastų šaškių baigmės	126 val.
Bendras fizinis parengimas	18 val.
Šaškių varžybų organizavimo reikalavimai , teisėjavimas	36 val.
Praktinis žaidimas	118 val.
Varžybinė veikla	150 val.
<b>Viso:</b>	<b>828 val.</b>

### MU4 grupės rengimo tikslas:

1. Supažindinti auklėtinius su šaškių varžybų naujovėmis, taisyklių, šaškių varžybų pravedimo pasikeitimais;
2. Tobulinti auklėtinių sportinę kvalifikaciją;
3. Žaisti paprastomis, tarptautinėmis ir braziliškomis šaškėmis. Treniruotėse žaidimo pajvairinimui žaisti "kirstuką), „bokštus“, „braziliškas“ šaškes. Pradėti žaisti šiuolaikinėmis šaškėmis.

### MU4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį
2. Mokyti auklėtinius susikaupti, sutelkiant dėmesį į atliekamus veiksmus (žaidimą).
3. Žaidžiant šaškėmis, siekiant teigiamų rezultatų ugdyti valią, ištvermę
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

### MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas. Jo turinį sudaro:
  - 1.1. saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
  - 1.2. Pagrindinės šiuolaikinių šaškių taisyklės:
  - 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena.
  - 1.4. sportininko garbės kodekso laikymasis.
  - 1.5. Šaškių žaidimo tobulinimas.

### 2. Bendras fizinis rengimas

- 2.1. Kasdien per pertraukėles ir laisvalaikiu rekomenduojama žaisti judriuosius žaidimus;
- 2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.

### 3. Praktinis rengimas:

- 3.1. Spręsti uždavinius, kombinacijas, žaisti lengvas šaškių partijas su varžovu.
- 3.2. Analizuoti sužaistas partijas.
- 3.3. Lavinti ir tobulinti praktinį skaičiavimą.
- 3.4. Tobulinti pagrindinius partijos (vidurio) mitelšpilio ir endšpilio (pabaigų) elementus.

3.5. Spręsti šaškių uždavinius ir kombinacijas.

#### 4. Psichologinis rengimas

- 4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.
- 4.2. Nusiramimas po stresų (pralaimėjimų)
- 4.3. Išmokti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

#### 5. Varžybinė veikla

- 5.1. Dalyvauti miesto, kaimyninių miestų ir rajonų atviruose šaškių renginiuose bei šalies, Europos čempionatuose.
- 5.2. Kelti sportinę kvalifikaciją.
- 5.3. Išmokti teisėjauti įvairioms šaškių varžyboms.
- 5.4. Pradėti žaisti interneto tinklapių turnyruose.

#### 6. Mokymo metodai

- 6.1. Darbas su kitu varžovu – lengvos turnyrinės partijos, teminis žaidimas.
- 6.2. Darbas po vieną – uždavinių ir kombinacijų sprendimai.
- 6.3. Individualus žaidimas, dalyvavimas įvairiuose turnyruose internetinėse svetainėse „play ok“ ir „lidraughts.org.“
- 6.4. Sužaistų partijų internetiniuose turnyruose analizė su treneriu telefono pagalba nekontaktiniu būdu.
- 6.5. Darbas su treneriu – naujų žaidimo elementų įsisavinimas, sužaistų partijų analizė.

#### 7. Savaitės ciklo programa

- 7.1. Savaitės ciklo varžybų skaičius – vienerios ar dvejų kontrolinės arba oficialios varžybos, daugiausia šeštadieniais. Gali būti žaidimas internetiniuose turnyruose (net sekmadieniais).
- 7.2. Uždavinių ar kombinacijų sprendimas.

#### 8. Pedagoginė kontrolė

- 8.1. Savijautos, elgsenos kasdien.
- 8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.
- 8.3. Po kiekvieno turnyro visiems turnyrų dalyviams skaičiuojami LR greitųjų šaškių bei sportininkų reitingai taip pat reitingai įvairiose internetinėse svetainėse. Rezultatai aptariami.

### VII. MEISTRIŠKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU5	6 mokinių	12 – 18 metų	21 val.
<b>46 sav. / 966 val.</b>			

Teorinis parengimas	130 val.
Debiutas. Kiti debiutai.	150 val.
Partijos vidurio strategija ir taktika	160 val.
Baigmės. Damkių ir paprastų šaškių baigmės	146 val.
Bendras fizinis parengimas	18 val.
Šaškių varžybų organizavimo reikalavimai, teisėjavimas	54 val.
Praktinis žaidimas	98 val.
Nuotolinis žaidimas internete. Konsultacijos su treneriu	70 val.

Varžybinė veikla, tame tarpe internetu, Konsultacijos su treneriu	160 val.
<b>Viso:</b>	<b>966 val.</b>

### **MU5 grupės rengimo tikslas:**

1. Supažindinti auklėtinius su šaškių žaidimu, jo taisyklėmis, šaškių varžybų reikalavimais;
2. vykdyti gabių vaikų atranką ir juos skatinti;
3. Informuoti apie žaidimo šaškėmis naudingumą;
4. Apibūdinti šaškių žaidimo vietą Lietuvos visuomenėje, mūsų mieste, Europos ir Pasaulio gyvenime.

### **MU5 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį
2. Mokyti vaikus susikaupti, sutelkti dėmesį į atliekamus veiksmus.
3. Žaidžiant šaškėmis, siekiant teigiamų rezultatų ugdyti valią, ištvermę
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

### **MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas .Jo turinį sudaro:
  - 1.1. saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
  - 1.2. Pagrindinės šaškių taisyklės:
  - 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena
  - 1.4. sportininko garbės kodekso laikymasis.
  - 1.5. Šaškių žaidimo tobulinimas.

### **2. Bendras fizinis rengimas**

- 2.1. Kasdien per pertraukėles rekomenduojama žaisti judriuosius, žaidimus;
- 2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.

### **3. Praktinis rengimas**

- 3.1. Spręsti uždavinius, kombinacijas, žaisti lengvas šaškių partijas su varžovu.
- 3.2. Analizuoti sužaistas partijas.
- 3.3. Lavinti ir tobulinti praktinį skaičiavimą.
- 3.4. Išmokti pagrindinius partijų pabaigų elementus.

### **4. Psichologinis rengimas**

- 4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.
- 4.2. Nusiramimas po stresų (pralaimėjimų)
- 4.3. Išmokti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

### **5. Varžybinė veikla**

- 5.1. Dalyvauti miesto, kaimyninių miestų ir rajonų atvirose šaškių renginiuose bei šalies čempionatuose.

### **6. Mokymo metodai**

- 6.1. Bendras darbas prie demonstracinės lentos su magnetinėmis šaškėmis.
- 6.2. Darbas su kitu varžovu – lengvos turnyrinės partijos, teminis žaidimas.
- 6.3. Individualus žaidimas, dalyvavimas įvairiuose turnyruose internetinėse svetainėse „play ok“ ir „lidraughts.org.“
- 6.4. Sužaistų partijų internetiniuose turnyruose analizė su treneriu telefono pagalba nekontaktiniu būdu.
- 6.5. Darbas su treneriu – naujų žaidimo elementų įsisavinimas, sužaistų partijų analizė.

## 7. Savaitės ciklo programa

7.1. Savaitės ciklo varžybų skaičius –vienierios kontrolinės arba oficialios varžybos, daugiausia šeštadieniais.

7.2. Uždavinių ar kombinacijų sprendimo konkursai.

## 8. Pedagoginė kontrolė

8.1 Savijautos, elgsenos kasdien.

8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.

8.3. Po kiekvieno turnyro visiems turnyrų dalyviams skaičiuojami LR greitųjų šaškių Reitingai.

## VIII. MEISTRISKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT1	5 mokinių	13 metų ir vyresni	24 val.
<b>48 sav. /1152 val.</b>			

Teorinis parengimas	130 val.
Debiutas. Kiti debiutai.	150 val.
Partijos vidurio strategija ir taktika	160 val.
Baigmės. Damkių ir paprastų šaškių baigmės	146 val.
Bendras fizinis parengimas	18 val.
Šaškių varžybų organizavimo reikalavimai , teisėjavimas	54 val.
Praktinis žaidimas	138 val.
Nuotolinis žaidimas internete. Konsultacijos su treneriu	86 val.
Varžybinė veikla	170 val.
Varžybos internete. Konsultacijos su treneriu	100 val.
<b>Viso:</b>	<b>1152 val.</b>

### MT1 grupės rengimo tikslas:

1. Kelti geriausių šaškių žaidimo mėgėjų kvalifikaciją, garsinti mūsų miestą ir šalį Europoje ir Pasulyje. šaškininkų
2. Informuoti apie žaidimo šaškėmis naudingumą;
3. Informuoti auklėtinius apie šaškių žaidimą Lietuvos visuomenėje, mūsų mieste, Europos ir Pasaulio gyvenime. Lietuvos, mūsų miesto šaškininkų pasiekimai įvairiose šaškių varžybose.

### MT1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį
2. Mokyti auklėtinius susikaupti, sutelkti dėmesį į atliekamus veiksmus.
3. Žaidžiant šaškėmis, siekiant teigiamų rezultatų ugdyti valią, ištvermę
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

### MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas .Jo turinį sudaro:
  - 1.1. saugaus elgsio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
  - 1.2. Pagrindinės šaškių taisyklės.

1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena.

1.4. sportininko garbės kodekso laikymasis.

1.5. Šaškių žaidimo tobulinimas.

## 2. Bendras fizinis rengimas

2.1. Kasdien per pertraukėles rekomenduojama žaisti judriuosius, žaidimus;

2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.

## 3. Praktinis rengimas:

3.1. Spręsti uždavinius, kombinacijas, žaisti lengvas šaškių partijas su varžovu.

3.2. Analizuoti sužaistas partijas.

3.3. Lavinti ir tobulinti praktinį skaičiavimą.

3.4. Išmokti pagrindinius partijų pabaigų elementus.

## 4. Psichologinis rengimas

4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.

4.2. Nusiramimas po stresų (pralaimėjimų)

4.3. Išmokti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

## 5. Varžybinė veikla

5.1. Dalyvauti miesto, kaimyninių miestų ir rajonų atviruose šaškių renginiuose bei šalies čempionatuose.

## 6. Mokymo metodai

6.1. Bendras darbas prie demonstracinės lentos su magnetinėmis šaškėmis.

6.2. Darbas su kitu varžovu – lengvos turnyrinės partijos, teminis žaidimas.

6.3. Darbas po vieną – uždavinių ir kombinacijų sprendimai.

6.4. Individualus žaidimas, dalyvavimas įvairiuose turnyruose internetinėse svetainėse „play ok“ ir „lidraughts.org.“

6.5. Sužaistų partijų internetiniuose turnyruose analizė su treneriu telefono pagalba nekontaktiniu būdu.

6.6. Darbas su treneriu – naujų žaidimo elementų įsisavinimas, sužaistų partijų analizė.

## 7. Savaitės ciklo programa

7.1. Savaitės ciklo varžybų skaičius – vienerios kontrolinės arba oficialios varžybos, daugiausia šeštadieniais.

7.2. Uždavinių ar kombinacijų sprendimo konkursai.

## 8. Pedagoginė kontrolė

8.1. Savijautos, elgsenos kasdien.

8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.

8.3. Po kiekvieno turnyro visiems turnyrų dalyviams skaičiuojami LR greitųjų šaškių Reitingai.

## IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT2	4 mokiniai	14 metų ir vyresni	27 val.
<b>48 sav. / 1295 val.</b>			

Teorinis parengimas	146 val.
Debiutas. Kiti debiutai.	166 val.
Partijos vidurio strategija ir taktika	176 val.
Baigmės. Damkių ir paprastų šaškių baigmės	162 val.
Bendras fizinis parengimas	18 val.
Šaškių varžybų organizavimo reikalavimai , teisėjavimas	70 val.
Praktinis žaidimas	153 val.
Nuotolinis žaidimas internete. Konsultacijos su treneriu	102 val.
Varžybinė veikla	186 val.
Varžybos internete. Konsultacijos su treneriu	116 val.
<b>Viso:</b>	<b>1295 val.</b>

### **MT2 grupės rengimo tikslas:**

1. Kelti geriausių šaškių žaidimo mėgėjų kvalifikaciją, garsinti mūsų miestą ir šalį Europoje ir Pasulyje.
2. Informuoti apie žaidimo šaškėmis naudingumą;
3. Informuoti auklėtinius apie šaškių žaidimą Lietuvos visuomenėje, mūsų mieste, Europos ir Pasaulio gyvenime. Lietuvos, mūsų miesto šaškininkų pasiekimai įvairiose šaškių varžybose.

### **MT2 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį
2. Mokyti vaikus susikaupti, sutelkti dėmesį į atliekamus veiksmus.
3. Žaidžiant šaškėmis, siekiant teigiamų rezultatų ugdyti valią, ištvėrmę
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

### **MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas. Jo turinį sudaro:
  - 1.1. saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
  - 1.2. Pagrindinės šaškių taisyklės.
  - 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena.
  - 1.4. sportininko garbės kodekso laikymasis.
  - 1.5. Šaškių žaidimo tobulinimas.

### **2. Bendras fizinis rengimas**

- 2.1. Kasdien per pertraukėles rekomenduojama žaisti judriuosius, žaidimus;
- 2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.

### **3. Praktinis rengimas:**

- 3.1. Spręsti uždavinius, kombinacijas, žaisti lengvas šaškių partijas su varžovu.
- 3.2. Analizuoti sužaistas partijas.
- 3.3. Lavinti ir tobulinti praktinį skaičiavimą.
- 3.4. Išmokti pagrindinius partijų pabaigų elementus.

### **4. Psichologinis rengimas**

- 4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.
- 4.2. Nusiramimas po stresų (pralaimėjimų)
- 4.3. Išmokti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

## 5. Varžybinė veikla

5.1. Dalyvauti miesto, kaimyninių miestų ir rajonų atviruose šaškių renginiuose bei šalies čempionatuose.

## 6. Mokymo metodai

- 6.1. Bendras darbas prie demonstracinės lentos su magnetinėmis šaškėmis.
- 6.2. Darbas su kitu varžovu – lengvos turnyrinės partijos, teminis žaidimas.
- 6.3. Darbas po vieną – uždavinių ir kombinacijų sprendimai.
- 6.4. Individualus žaidimas, dalyvavimas įvairiuose turnyruose internetinėse svetainėse „play ok“ ir „lidraughts.org.“
- 6.5. Sužaistų partijų internetiniuose turnyruose analizė su treneriu telefono pagalba nekontaktiniu būdu.
- 6.6. Darbas su treneriu – naujų žaidimo elementų įsisavinimas, sužaistų partijų analizė.

## 7. Savaitės ciklo programa

- 7.1. Savaitės ciklo varžybų skaičius – vienerios kontrolinės arba oficialios varžybos, daugiausia šeštadieniais.
- 7.2. Uždavinių ar kombinacijų sprendimo konkursai.

## 8. Pedagoginė kontrolė

- 8.1. Savijautos, elgsenos kasdien.
- 8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.
- 8.3. Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomieji žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus.
- 8.4. Po kiekvieno turnyro visiems turnyrų dalyviams skaičiuojami LR greitųjų šaškių Reitingai.

## X. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT3	4 mokiniai	15 metų ir vyresni	29 val.
<b>48 sav. / 1392 val.</b>			

Teorinis parengimas	157 val.
Debiutas. Kiti debiutai.	177 val.
Partijos vidurio strategija ir taktika	185 val.
Baigmės. Damkių ir paprastų šaškių baigmės	171 val.
Bendras fizinis parengimas	27 val.
Šaškių varžybų organizavimo reikalavimai, teisėjavimas	82 val.
Praktinis žaidimas	162 val.
Nuotolinis žaidimas internete. Konsultacijos su treneriu	111 val.
Varžybos internete. Konsultacijos su treneriu	125 val.
Varžybinė veikla	195 val.
<b>Viso:</b>	<b>1392 val.</b>



### **MT3 grupės rengimo tikslas:**

1. Kelti geriausių šaškių žaidimo mėgėjų kvalifikaciją, garsinti mūsų miestą ir šalį Europoje ir Pasulyje.
2. Informuoti apie žaidimo šaškėmis naudingumą;
3. Informuoti auklėtinius apie šaškių žaidimą Lietuvos visuomenėje, mūsų mieste, Europos ir Pasaulio gyvenime.

Lietuvos, mūsų miesto šaškininkų pasiekimai įvairiose šaškių varžybose

### **MT3 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį
2. Mokyti vaikus susikaupti, sutelkti dėmesį į atliekamus veiksmus.
3. Žaidžiant šaškėmis, siekiant teigiamų rezultatų ugdyti valią, ištvermę
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

### **MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas .Jo turinį sudaro:
  - 1.1. saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
  - 1.2. Pagrindinės šaškių taisyklės:
  - 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena.
  - 1.4. sportininko garbės kodekso laikymasis.
  - 1.5. Šaškių žaidimo tobulinimas.

## **2. Bendras fizinis rengimas**

- 2.1. Kasdien per pertraukėles rekomenduojama žaisti judriuosius, žaidimus;
- 2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus.

## **3. Praktinis rengimas:**

- 3.1. Spręsti uždavinius, kombinacijas, žaisti lengvas šaškių partijas su varžovu.
- 3.2. Analizuoti sužaistas partijas.
- 3.3. Lavinti ir tobulinti praktinį skaičiavimą.
- 3.4. Išmokti pagrindinius partijų pabaigų elementus.

## **4. Psichologinis rengimas**

- 4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.
- 4.2. Nusiramimas po stresų (pralaimėjimų)
- 4.3. Išmokti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

## **5. Varžybinė veikla**

- 5.1. Dalyvauti miesto, kaimyninių miestų ir rajonų atviruose šaškių renginiuose bei šalies čempionatuose.

## **6. Mokymo metodai**

- 6.1. Bendras darbas prie demonstracinės lentos su magnetinėmis šaškėmis.
- 6.2. Darbas su kitu varžovu – lengvos turnyrinės partijos, teminis žaidimas.
- 6.3. Darbas po vieną – uždavinių ir kombinacijų sprendimai.
- 6.4. Individualus žaidimas, dalyvavimas įvairiuose turnyruose internetinėse svetainėse „play ok“ ir „lidraughts.org.“
- 6.5. Sužaistų partijų internetiniuose turnyruose analizė su treneriu telefono pagalba nekontaktiniu būdu.

6.6. Darbas su treneriu – naujų žaidimo elementų įsisavinimas, sužaistų partijų analizė.

## 7. Savaitės ciklo programa

7.1. Savaitės ciklo varžybų skaičius – vienerios kontrolinės arba oficialios varžybos, daugiausia šeštadieniais.

7.2. Uždavinių ar kombinacijų sprendimo konkursai.

## 8. Pedagoginė kontrolė

8.1. Savijautos, elgsenos kasdien.

8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus.

8.3. Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomieji žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus

8.4. Po kiekvieno turnyro visiems turnyrų dalyviams skaičiuojami LR greitųjų šaškių Reitingai.

## XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	2 mokiniai	16 metų ir vyresni	26 val.
AM	2 mokiniai	17 metų ir vyresni	28 val.
<b>48 sav. / 1248 val./1344 val.</b>			

Teorinis parengimas Šiuolaikinės šaškės braziliskos šaškės, klasika	136/134 val.
Debiutai.	130 /140 val.
Partijos vidurio strategija ir taktika	130/140 val.
Baigmės. Damkių ir paprastų šaškių baigmės	130/140 val.
Bendras fizinis parengimas, kasdien tarp turnyrų, Baseinas, kelis kart savaitėje. Turnyrų metu atpalaiduojanti mankšta – sportiniai ppratimai	120/130 val.
Šaškių varžybų organizavimo reikalavimai , teisėjavimas, naujovės	60/60 val.
Praktinis žaidimas Darbas su šaškių programomis	142/150val.
Darbas su savo sužaistų partijų baze, varžovų žaidimo studijavimas.	100/120 val.
Varžybos internete. „Greitosios šaškės arba „Žaibas“ sultacijos su treneriu, arba sparingo partneriu	100/120 val.
Varžybinė veikla – kontaktinės	200/210 val.
<b>Viso:</b>	1248/1344val.

### AM grupės rengimo tikslas:

1. Kelti geriausių aukšto meistriskumo sportininkų kvalifikaciją, garsinti mūsų miestą ir šalį Europoje ir Pasulyje.

### AM grupės rengimo uždaviniai:

1. Lavinti auklėtinių pastabumą, tobulinti auklėtinių atmintį, ugdyti valią, išvermę
2. Mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį į atliekamus veiksmus.
3. Dalyvaujant varžybose, siekti tik aukščiausių rezultatų
4. Ugdyti garbingus, atkakliai siekiančius savo tikslo sportininkus.

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

1. Teorinis rengimas .Jo turinį sudaro:

- 1.1. saugaus elgesio taisyklių užsiėmimų, sporto varžybų metu ir po jų laikymasis.
- 1.2. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai; dienos režimas, kasdieninė sportininko higiena.
- 1.3. sportininko garbės kodekso laikymasis.
- 1.4. Atskirų šaškių žaidimo elementų tobulinimas.

## **2. Bendras fizinis rengimas**

- 2.1. Kasdien per pertraukėles rekomenduojama žaisti judriuosius žaidimus;
- 2.2. Periodiškai vykdyti BFP normatyvus, kasdien atlikti mankštą.

## **3. Praktinis rengimas:**

- 3.1. Analizuoti sužaistas partijas bei ruošti „ namų darbus“ prieš nepalankius varžovus.
- 3.2. Papildomai dirbti lavinant ir tobulinant praktinį skaičiavimą.
- 3.3. Išmokti bei pastoviai atnaujinti pagrindinius partijų pabaigų elementus, plėsti debiutinę bazę.

## **4. Psichologinis rengimas**

- 4.1. Mokymasis susikaupti, sutelkti dėmesį.
- 4.2. Nusiramimas po stresų (pralaimėjimų)
- 4.3. Išmokti pralaimėti, mokėti siekti pergalės.

## **5. Varžybinė veikla**

- 5.1. Dalyvauti šalies suaugusių , Europos, Pasaulio čempionatuose.
- 5.2. Treniruotis dalyvaujant aukščiausio lygio tarptautiniuose renginiuose ir sporto varžybose.

## **6. Mokymo metodai**

- 6.1. Išmokti dirbti su šaškių programomis „Aurora “ ir „Tornado“
- 6.2. Programose vesti savo sužaistų savo sužaistų partijų bazę.
- 6.3. Individualus žaidimas, dalyvaujant įvairiuose turnyruose internetinėse svetainėse „play ok“ ir „lidraughts. org. “
- 6.4. Sužaistų partijų internetiniuose turnyruose analizė su treneriu, treniruočių kolega arba šaškių programomis.

## **7. Rengimosi ciklo programa**

- 7.1. Rudens, žiemos ciklas, teorinis praktinis darbas
- 7.2. Pavasari, vasarą šalies, Europos ir Pasaulio čempionatai.

## **8. Pedagoginė kontrolė**

- 8.1 Savijautos ir elgsenos savikontrolė Kasdien.
- 8.2. Sporto medicinos gydytojo priežiūra/du kart per metus arba esant reikalui.

---

## **Rengimo procese naudojama šaškių literatūra:**

1. Sandra Laurutienė Šaškių pradžiamokslis, Lietuvos šaškių federacija, 2020
2. Edward Burzynski Cudowny swiat Warcabow Szczecin, 2019
3. Marcin Grzesiak Gramyw warcaby Warszawa, 2008
4. Aleksander Getmanski Tajemnice 64 – polowey damy Szczecin, 2007
5. Vladas Val. antinas Pirmoji kelionė į šaškių šalį, 2003
6. Vladas Val. antinas Šaškių mini etiudai, 2001

7. Juozas Kulikauskas Šaškių kombinacijos  
8. Boris Gercenzon Škola šašek dlia pervoklašek, Sankt –Peterburg, 1996  
9. Zinovij Cirik četvert veka za šašečnoj doskoi Charko, 1965

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro šaškių treneriai:

1. Jonas Navickas
2. Vitas Labutis