

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO STALO TENISO UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	12	6-10 metų	6 val.
Viso savaitės per metus: 43 sav. Viso valandų per metus: 258 val.			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20 val.
Bendras fizinis rengimas	40 val.
Specialusis fizinis rengimas	30val.
Techninis rengimas	118 val.
Taktinis rengimas	30 val.
Psichologinis rengimas	20 val.
Viso:	258val.

PR1 grupės rengimo tikslas:

Supažindinti su stalo tenisu, vykdyti gabių vaikų atranką.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
2. Mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų pasirinktos stalo teniso sporto šakos žaidimo judesių.
3. Puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės.
 - b. Pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės.
 - c. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena ir kt.
- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Pramankštos pratimai.
 - b. Fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai.
 - c. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

- 3) Techninis rengimas:
 - a. Raketės laikymas.
 - b. Pagrindinė stovėseną (parengties padėtys), judėjimas prie stalo.
 - c. Žaidimai rakete ir kamuoliuku - „žongliravimas“, judrieji žaidimai, žaidimai prie stalo.
 - d. Pagrindinių smūgių technikos mokymas (kairinių ir dešiniųjų stumiamųjų, kontrsmūgių, pjaunamųjų smūgių), gambiausius vaikus galima mokyti baigiamųjų smūgių.
 - e. Padavimai (paprasčiausi be sukimo iš kairės ir iš dešinės).
- 4) Taktinis rengimas:
 - a. Dešiniųjų ir kairinių technikos smūgių deriniai įstrižom ir tiesiom linijom, „trikampis“.
 - b. Padavimų priėmimas.
- 5) Psichologinis rengimas:
 - a. Mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo metodai

Savaitės ciklo programa:

- Mokomieji žaidimai.
- Rungtyniaujant tarpusavyje (skaičiuojant taškus).
- Praktikuotinos atskyrų veiksmų kontrolės varžybos.
- Fizinio rengimo varžybos ar testavimas.
- Kompleksinės -fizinio rengimo ir atskiro veiksmo varžybos ir pan.

Pedagoginė kontrolė:

- Fizinį ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.
- Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji žaidimai su nugalėtojų nustatymu, žaidimai su rakete ir kamuoliuku prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus.
- Šio amžiaus vaikams tikslingiausia lavinti greičio ir koordinacinius gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	12	8-11 metų	8
Viso savaitėlių per metus: 43 sav. Viso valandų per metus: 344 val.			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30 val.
Bendras fizinis rengimas	60 val.
Specialusis fizinis rengimas	40val.
Techninis rengimas	197 val.
Taktinis rengimas	60 val.
Psichologinis rengimas	57 val.
Viso:	344val.

PR2 grupės rengimo tikslas:

Gilinti stalo teniso kaip sporto šakos pažinimą, vykdyti gabių vaikų atranką.

PR2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
2. Mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų pasirinktos stalo teniso sporto šakos žaidimo judesių.
3. Puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės.
 - b. Istorinės žinios - stalo teniso žaidimo raidos svarbiausi aspektai.
 - c. Pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės.
 - d. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena ir kt.
- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Pramankštos pratimai.
 - b. Fizinį ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai.
 - c. Smūgių imitacijos prie stalo pratimai.
 - d. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
- 3) Techninis rengimas:
 - a. Pagrindinė, dešininė, kairinė stovėsenos, judėjimas prie stalo.
 - b. Žaidimai su raketė ir kamuoliuku, judrieji žaidimai, žaidimai prie stalo.
 - c. Pagrindinių smūgių technikos mokymas (kairinių ir dešinių kontrasmūgių, pjaunamųjų smūgių), gambiausius vaikus galima mokyti baigiamųjų smūgių, topsinų ir jų blokavimo.
 - d. Padavimai (viršutinio ir apatinio sukimo iš kairės ir iš dešinės), įsisavinusius galima mokyti šoninio sukimo padavimų.
- 4) Taktinis rengimas:
 - a. Dešinių ir kairinių technikos smūgių sklaida, „trikampis“, „aštuoniukė“.
 - b. Padavimų priėmimas.
 - c. Taktiniai taško žaidimo modeliai.
- 5) Psichologinis rengimas:
 - a. Mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį žaidžiant tašką.

- b. Mokyti siekti pergalės, mokėti pralaimėti, pasikliauti treneriu.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, varžybų metodai.

Savaitės ciklo programa:

- Rungtyniaujant tarpusavyje (skaičiuojant taškus).
- Atskyrų veiksmų atlikimo kontrolės varžybos.
- Fizinio rengimo varžybos ar testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

- Fizinį ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.
- Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji ir sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomieji žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus.
- Šio amžiaus vaikams tikslingiausia lavinti greičio ir koordinacinius gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas.

III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	12	11-18 metų	6
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 258			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	50
Specialusis fizinis rengimas	40
Techninis rengimas	90
Taktinis rengimas	40
Psichologinis rengimas	18
Viso:	258

MU1 grupės rengimo tikslas:

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

MU1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą.

2. Suteikti žinių apie judesių mokymą, stalo teniso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose.
3. Individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.
4. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės.
 - b. Istorinės žinios - žymiausi pasaulio ir Lietuvos stalo tenisininkai ir jų pasiekimai.
 - c. Pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys.
 - d. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos žinios: fizinis krūvis ir poilsis, sportininko higiena ir kt.
- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Pramankštos pratimai.
 - b. Fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai.
 - c. Smūgių imitacijos prie stalo pratimai.
 - d. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
- 3) Techninis rengimas:
 - a. Pagrindinių smūgių technikos mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešiniųjų kontrasmūgių, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topsinių ir jų blokavimo).
 - b. Judėjimo prie stalo tobulinimas.
 - c. Padavimai (viršutinio, apatinio ir šoninio sukimo iš kairės ir iš dešinės).
- 4) Taktinis rengimas:
 - a. Kamuoliuko sklaida išnaudojant visas stalo zonas.
 - b. Atakos parengimas ir kontrataka.
 - c. Padavimų priėmimas.
 - d. Žaidimo taktinių schemų plėtra.
- 5) Psichologinis rengimas:
 - a. Išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant varžybose.
 - b. Rungtyniaujant mokytis keisti ritmą, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, varžybų metodai.

Savaitės ciklo programa:

- Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse.
- Kontrolinės varžybos.
- Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- Fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per pratybas ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

- Šiuo amžiaus tarpsnio vaikus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant mokymo procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti koki pratimą kiek kartu ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame, būtinas galutinis įvertinimas.
- Ypatingą dėmesį skirti greičio, vikrumo, lankstumo ir koordinacinių gebėjimų lavinimui.

IV. MEISTRISKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	8	9-12 metų	9
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 387			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	70
Specialusis fizinis rengimas	60
Techninis rengimas	130
Taktinis rengimas	82
Psichologinis rengimas	15
Viso:	387

MU2 grupės rengimo tikslas:

Programos tikslas – suteikti mokiniams pasirinktos stalo teniso sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių stalo teniso žaidimo kompetencijų

MU2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą.
2. Suteikti žinių apie judesių mokymą, stalo teniso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose.
3. Individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.
4. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės.
 - b. Istorinės žinios - žymiausi pasaulio ir Lietuvos stalo tenisininkai ir jų pasiekimai.
 - c. Pagrindinės stalo teniso žaidimo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys.
 - d. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos žinios: fizinis krūvis ir poilsis, sportininko higiena ir kt.
- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Pramankštos pratimai.

- b. Fizinį ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai.
 - c. Smūgių imitacijos prie stalo pratimai.
 - d. Tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
- 3) Techninis rengimas:
- a. Pagrindinių smūgių technikos mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrsmūgių, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topsinių ir jų blokavimo).
 - b. Judėjimo prie stalo tobulinimas.
 - c. Padavimai (viršutinio, apatinio ir šoninio sukimo iš kairės ir iš dešinės).
- 4) Taktinis rengimas:
- a. Kamuoliuko sklaida išnaudojant visas stalo zonas.
 - b. Atakos parengimas ir kontrataka.
 - c. Padavimų priėmimas.
 - d. Žaidimo taktinių schemų plėtra.
- 5) Psichologinis rengimas:
- a. Išmokti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant varžybose.
 - b. Rungtyniaujant mokytis keisti ritmą, pasinaudoti žaidimo pertraukėlėmis, trenerio patarimais.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimo
- Individualus
- Intervalinis
- Žaidybini
- Varžybų

Savaitės ciklo programa:

- Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse.
- Kontrolinės varžybos.
- Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- Fizinį ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per pratybas ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.
 - Šiuo amžiaus tarpsnio vaikus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant mokymo procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti koki pratimą kiek kartu ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame, būtinas galutinis įvertinimas.
 - Ypatingą dėmesį skirti greičio, vikrumo, lankstumo ir koordinacinių gebėjimų lavinimui.
-

V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	7	10-13 metų	10
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 430			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	35
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	70
Techninis rengimas	135
Taktinis rengimas	90
Psichologinis rengimas	20
Viso:	430

MU3 grupės rengimo tikslas:

Programos tikslas – suteikti mokiniams pasirinktos stalo teniso sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių stalo teniso žaidimo kompetencijų

MU3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą.
2. Suteikti žinių apie judesių mokymą, stalo teniso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose.
3. Individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.
4. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklės.
 - b. Geriausių pasaulio ir Lietuvos stalo tenisininkų žaidimo analizė.
 - c. Teisėjavimo pagrindai.
- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Pramankštos pratimai, smūgių imitacijos judant prie stalo.
 - b. Funkcinis ir atletinis žaidėjų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greitumo ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai.
- 3) Techninis rengimas:
 - a. Pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrsmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas).
 - b. Kitų smūgių mokymas - „žvakė“ ir jos mušimas.
 - c. Sudėtingi kombinuoto sukimo padavimai iš kairės ir iš dešinės.

- 4) Taktinis rengimas:
 - a. Technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus.
 - b. Aktyvus padavimų priėmimas.
 - c. Rungtyniavimo įgūdžių treniruočių sąlygomis formavimas.
 - d. Individualaus žaidimo stiliaus formavimas.
- 5) Psichologinis rengimas:
 - a. Mokyti žaidimo psichologijos.
 - b. Mokyti numatyti taktika.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimo
- Individualus
- Intervalinis
- Žaidybiniis
- Varžybų

Savaitės ciklo programa:

- Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse.
- Kontrolinės varžybos.
- Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- Fizinį ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, žaidybines veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per pratybas ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.
- Šiuo amžiaus tarpsnio vaikus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant mokymo procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti koki pratimą kiek kartu ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame, būtinas galutinis įvertinimas.
- Ypatingą dėmesį skirti greičio, vikrumo, lankstumo ir koordinacinių gebėjimų lavinimui.

VI. MEISTRISŲKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	6	11-14 metų	10
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 430			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	35
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	70
Techninis rengimas	135
Taktinis rengimas	90
Psichologinis rengimas	20
Viso:	430

MU4 grupės rengimo tikslas:

Programos tikslas – suteikti mokiniams pasirinktos stalo teniso sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių stalo teniso žaidimo kompetencijų

MU4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą.
2. Suteikti žinių apie judesių mokymą, stalo teniso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose.
3. Individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.
4. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklės.
 - b. Pasiruošimas varžyboms, elgesys varžybų metu.
- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Funkcinis ir atletinis žaidėjų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greitumo ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai.
 - b. Kiti sporto žaidimai.
- 3) Techninis rengimas:
 - a. Pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrasmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas).
 - b. Sudėtingi kombinuoto sukimo padavimų tobulinimas.
- 4) Taktinis rengimas:
 - a. Technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus.
 - b. Aktyvus padavimų priėmimas.
 - c. Rungtyniavimo įgūdžių formavimas.
- 5) Psichologinis rengimas:
 - a. Mokyti žaidimo psichologijos.
 - b. Valios savybių ugdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimo
- Individualus
- Intervalinis
- Žaidybiniis
- Varžybų

Savaitės ciklo programa:

- Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse.
- Kontrolinės varžybos.
- Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.
- 11-14 metų amžiaus vaikams ženkliai kinta kūno svorio ir ūgio rodikliai, susiaurėja kraujagyslės, mergaitėms pasireiškia lytinio brendimo požymiai. Todėl vaikai greičiau pavargsta, sunkiau atlieka sudėtingus koordinacijos ir greičio reikalaujančius pratimus, jiems dažnai pasireiškia.

VII. MEISTRISKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	5	12-15 metų	11
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 473			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	40
Bendras fizinis rengimas	90
Specialusis fizinis rengimas	90
Techninis rengimas	143
Taktinis rengimas	90
Psichologinis rengimas	20
Viso:	473

MU5 grupės rengimo tikslas:

Programos tikslas – suteikti mokiniams pasirinktos stalo teniso sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių stalo teniso žaidimo kompetencijų

MU5 grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą.
2. Suteikti žinių apie judesių mokymą, stalo teniso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose.
3. Individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.
4. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Saugaus elgsio treniruotėse ir varžybose taisyklės.
 - b. Pasiruošimas varžyboms, elgsenos varžybų metu.

- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Funkcinis ir atletinis žaidėjų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greitumo ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai.
 - b. Kiti sporto žaidimai.
- 3) Techninis rengimas:
 - a. Pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrsmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas).
 - b. Sudėtingi kombinuoto sukimo padavimų tobulinimas.
- 4) Taktinis rengimas:
 - a. Technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus.
 - b. Aktyvus padavimų priėmimas.
 - c. Rungtyniavimo įgūdžių formavimas.
- 5) Psichologinis rengimas:
 - a. Mokyti žaidimo psichologijos.
 - b. Valios savybių ugdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimo
- Individualus
- Intervalinis
- Žaidybiniis
- Varžybų

Savaitės ciklo programa:

- Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse.
- Kontrolinės varžybos.
- Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- Antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.
- Organizuojant užsiėmimus rekomenduotina darbą planuoti individualiai. Tai skatintų formuoti jaunojo sportininko žaidimo stilių, parinkti tinkamą fizinį krūvį.

VIII. MEISTRISKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	4	13-16 metų	13
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 559			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	50
Bendras fizinis rengimas	110
Specialusis fizinis rengimas	90
Techninis rengimas	170
Taktinis rengimas	120
Psichologinis rengimas	19
Viso:	559

MT1 grupės rengimo tikslas:

Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos stalo teniso judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių stalo teniso kompetencijų.

MT1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą.
2. Suteikti žinių apie judesių mokymą, stalo teniso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose.
3. Individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.
4. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Funkcinis ir atletinis žaidėjų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greitumo ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai.
 - b. Kiti sporto žaidimai.
- 3) Techninis rengimas:
 - a. Pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešiniųjų kontrasmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas).
 - b. Sudėtingi kombinuoto sukimo padavimų tobulinimas.
- 4) Taktinis rengimas:
 - a. Technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus.
 - b. Aktyvus padavimų priėmimas.
 - c. Rungtyniavimo įgūdžių formavimas.
- 5) Psichologinis rengimas:
 - a. Mokyti žaidimo psichologijos.
 - b. Valios savybių ugdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimo
- Individualus
- Intervalinis

- Žaidybinis
- Varžybų

Parengtumo lygio įvertinimas:

- Rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus.
- LSTA reitingas.
- Fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- Antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	4	14-17 metų	14
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 602			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	50
Bendras fizinis rengimas	110
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	170
Taktinis rengimas	152
Psichologinis rengimas	20
Viso:	602

MT2 grupės rengimo tikslas:

Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos stalo teniso judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių stalo teniso kompetencijų.

MT2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą.
2. Suteikti žinių apie judesių mokymą, stalo teniso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose.
3. Individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.
4. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.

- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius.
- 3) Techninis rengimas:
 - a. Pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrsmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas).
 - b. Sudėtingi kombinuoto sukimo padavimų tobulinimas.
- 4) Taktinis rengimas:
 - a. Technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus.
 - b. Aktyvus padavimų priėmimas.
 - c. Rungtyniavimo įgūdžių formavimas.
- 5) Psichologinis rengimas:
 - a. Mokyti žaidimo psichologijos.
 - b. Valios savybių ugdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimo
- Individualus
- Intervalinis
- Žaidybinis
- Varžybų

Parengtumo lygio įvertinimas:

- Rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus.
- LSTA reitingas.
- Fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- Antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

X. MEISTRISŲKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
MT3	3	15-18 metų	16
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 688			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	70
Bendras fizinis rengimas	120
Specialusis fizinis rengimas	118
Techninis rengimas	180
Taktinis rengimas	180
Psichologinis rengimas	20
Viso:	688

MT3 grupės rengimo tikslas:

Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos stalo teniso judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių stalo teniso kompetencijų.

MT3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą.
2. Suteikti žinių apie judesių mokymą, stalo teniso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose.
3. Individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.
4. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius.
- 3) Techninis rengimas:
 - a. Pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrasmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas).
 - b. Sudėtingi kombinuoto sukimo padavimų tobulinimas.
- 4) Taktinis rengimas:
 - a. Technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus.
 - b. Aktyvus padavimų priėmimas.
 - c. Rungtyniavimo įgūdžių formavimas.
- 5) Psichologinis rengimas:
 - a. Mokyti žaidimo psichologijos.
 - b. Valios savybių ugdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimo
- Individualus
- Intervalinis
- Žaidybiniis
- Varžybų

Parengtumo lygio įvertinimas:

- Rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus.
- LSTA reitingas.
- Fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- Antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

XI. AUKŠTO MEISTRISŪKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	2	16 metų ir vyresni	16
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 688			

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	70
Bendras fizinis rengimas	120
Specialusis fizinis rengimas	118
Techninis rengimas	180
Taktinis rengimas	180
Psichologinis rengimas	20
Viso:	688

AM grupės rengimo tikslas:

Individualių stalo tenisininkų gebėjimų ugdymas ir puoselėjimas.

AM grupės rengimo uždaviniai:

1. Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą.
2. Suteikti žinių apie judesių mokymą, stalo teniso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose.
3. Individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.
4. Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- 1) Teorinis rengimas:
 - a. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
- 2) Fizinis rengimas:
 - a. Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius. Fizinis krūvis siekiant 165-180 tv/min.

- 3) Techninis rengimas:
 - a. Pagrindinių technikos smūgių mokymas ir tobulinimas (kairinių ir dešinių kontrsmūgių, užmetimų, pjaunamųjų ir baigiamųjų smūgių, topspinų blokavimas ir persukimas).
 - b. Sudėtingi kombinuoto sukimo padavimų tobulinimas.
- 4) Taktinis rengimas:
 - a. Technikos smūgių deriniai, atsižvelgiant į žaidėjų stiliaus ypatumus.
 - b. Aktyvus padavimų priėmimas.
 - c. Rungtyniavimo įgūdžių formavimas.
- 5) Psichologinis rengimas:
 - a. Mokyti žaidimo psichologijos.
 - b. Valios savybių ugdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimo
- Individualus
- Intervalinis
- Žaidybinis
- Varžybų

Parengtumo lygio įvertinimas:

- Rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus.
- LSTA reitingas.
- Fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- Antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro stalo teniso treneris:

1. Aidas Botyrius.