

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO SUNKIOSIOS ATLETIKOS UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sudalyvauti varžybose	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	11	7 – 17	Parenkama individualiai	6,75
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 290,25				

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

PR1 grupės rengimo tikslas:

Supažindinti su sunkiąją atletika, vykdyti gabių vaikų atranką, stiprinti sveikatą. Mokymo turinys: kūno valdymas, štangos valdymas, rovimas ir stūmimo mokymas.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. Sunkiosios atletikos sporto taisyklės;
- 1.3. Žmogaus sveikata ir asmeninė higiena.

2. Klasikinio rovimas, klasikinio stūmimo, techninio parengimo turinį sudaro:

- 2.1. Pagrindinė stovėseną (nugaros ir kojų padėties);
- 2.2. Rovimas iš įvairių padėčių;
- 2.3. Stūmimas iš įvairių padėčių;
- 2.4. Rovimo, stūmimo imitacija.

3. Specialaus fizinio parengimo trūninį sudaro:

- 3.1. Pratimai su svoriais ugdantys (vystantys) didžiuosius raumenis (nugarą, kojas, pilvo);
- 3.2. Pratimai su svoriais vystantys mažuosius raumenis (pečių juosta, rankų ir kt.).

4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Pratimai vystantys jėgos greitį;
- 4.2. Pratimai vystantis (ugdantys) ištvėrę;
- 4.3. Pratimai ugdantys lankstumą;

4.4. Pratimai ugdantys vikrumą ir koordinaciją.

5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:

- 5.1. Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
- 5.2. Suprasti sunkiosios atletikos varžybų esmę ir dalyvio taktiką;
- 5.3. Valios svarbą įveikiant svorius.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- kartojimo.

Pedagoginė kontrolė:

- sistemingas sveikatos tvirtinimo,
- savijautos, elgsenos, fizinių ypatybių, pratimų atlikimo tobulėjimo dinamikos stebėseną.

Pirmųjų mokymo metų laikotarpiu taikytinos laipsniškumo principas: pradedama nuo lengvai įveikiamų svorių, lengvų ir vidutinių apimčių treniruočių, o varžybos yra mokomojo – kontrolinio pobūdžio.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	10	11 – 14	Parenkama individualiai	8,25
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 354,75				

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

PR2 grupės rengimo tikslas:

Gilinti supratimą apie sunkiąją atletiką, vykdyti gabių vaikų atranką, stiprinti sveikatą.

Mokymo turinys:

- kūno valdymas,
- štangos valdymas,
- rovimas ir stūmimo mokymas.

PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. Sunkiosios atletikos sporto taisyklės;
- 1.3. Žmogaus sveikata ir asmeninė higiena (dienos režimas, sportininko higiena, maitinimosi ypatumai ir kt.).

2. Klasikinio rovimio, klasikinio stūmimo, techninio parengimo turinį sudaro:

- 2.1. Pagrindinė stovėseną (nugaros ir kojų padėtys);
- 2.2. Rovimo ir stūmimo imitacijos;
- 2.3. Stūmimas iš įvairių padėčių;
- 2.4. Rovimo, stūmimo imitacija.

3. Specialaus fizinio parengimo trūninį sudaro:

- 3.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- 3.2. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių;
- 3.3. Pritūpimai (štanga ant nugaros, krūtinės ir t.t.);
- 3.4. Spaudimai iš įvairių padėčių.

4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms;
- 4.2. Jėgos – greičio pratimai (šuoliai, trumpų nuotolių bėgimai, mėtymai ir t.t.);
- 4.3. Spec. Ištvermės pratimai ištvermės ugdymui;
- 4.4. Pratimai ugdantys lankstumą, vikrumą ir koordinaciją.

5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:

- 5.1. Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
- 5.2. Varžybų taisyklių ir taktinių sprendimų įsisavinimą;
- 5.3. Valios svarbą įveikiant svorius.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimo;
- individualus.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių ypatybių lavinimo technikos tobulėjimo dinamikos,
- sveikatos ir savijautos stebėjimas.

Antraisiais metais įvertinama samprata apie sunkiaatlečio treniruotes. Užduotys sudėtingėja, tačiau išlieka dar sąlyginai paprastos ir įvykdomos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas.

III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	9	12 – 14	Parentama individualiai	9
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 387				

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

MU1 grupės rengimo tikslas:

Tobulinti rovimą ir stūmimą atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, adaptuotis prie augančių treniruočių krūvių.

MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. Sunkiosios atletikos taisyklės;
- 1.3. Žmogaus asmeninė higiena ir sveikata (dienos režimas, sportininko higiena).

2. Rovimo ir stūmimo techninio rengimo turinį sudaro:

- 2.1. Rovimas iš įvairių padėčių;
- 2.2. Rovimas pusiau patūpus;
- 2.3. Rovimas kombinuotas;
- 2.4. Rovimas nuo paaukštinimų;
- 2.5. Rovimas, štanga žemiau kelių;
- 2.6. Rovimas, štanga aukščiau kelių.

3. Stūmimas iš įvairių padėčių:

- 3.1. Štangos kėlimas ant krūtinės;
- 3.2. Kėlimas į padėtį pusiau patūpus;
- 3.3. Kėlimas nuo paaukštinimų;
- 3.4. Kėlimas su traukomis;
- 3.5. Stūmimas nuo stovų;
- 3.6. Stūmimo švungas.

4. Specialaus fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- 4.2. Rovimo trauka nuo pakilos;
- 4.3. Rovimo trauka su pauzėmis;
- 4.4. Rovimo trauka nuo paaukštinimų;
- 4.5. Rovimo trauka kombinuota.

5. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių:

- 5.1. Stūmimo trauka nuo pakilos;
- 5.2. Stūmimo trauka su pauzėmis;
- 5.3. Stūmimo trauka nuo paaukštinimų;
- 5.4. Stūmimo trauka kombinuota;

6. Pritūpimai su štanga įvairiais būdais:

- 6.1. Pritūpimai, štanga ant pečių;
- 6.2. Pritūpimai, štanga ant krūtinės;
- 6.3. Pritūpimai „žirklėmis“;
- 6.4. Pusiau pritūpimai.

7. Spaudimai įvairiais būdais, padėtimis:

- 7.1. Spaudimai stovint;
- 7.2. Spaudimai gulint;
- 7.3. Spaudimai kampu;
- 7.4. Spaudimai kitais būdais.

8. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 8.1. Trumpų nuotolių bėgimai;

- 8.2. Įvairūs šuoliai su svoriais ir be;
- 8.3. Ilgų nuotolių bėgimai;
- 8.4. Metimai (rutulys, diskai, kiti svoriai);
- 8.5. Gimnastikos ir akrobatikos pratimai.
- 8.6. Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms.

9. Dalyvavimas varžybose:

- 9.1. Ugdo ir vysto sportininko psichologinį parengimą (mokėjimas susikaupti, dėmesio sutelkimas)
- 9.2. Ugdo valios svarbą įveikiant svorius;
- 9.3. Išmoko varžybinės taktikos.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartojimo;
- individualus.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių ypatybių lavinimo;
- technikos tobulėjimo dinamikos;
- sveikatos ir savijautos;
- individualių pratimų ir krūvių pritaikymas personaliai.

IV. MEISTRISKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaišti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	8	13 – 15	Parenkama individualiai	9,75
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 419,25				

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

MU2 grupės rengimo tikslas:

Tikslas – tobulinti rovimą ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, adaptuotis prie augančių treniruočių krūvių, siekti rezultata.

MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- 1.2. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.3. Saugaus elgesio varžybose ir kelionėse taisyklės;
- 1.4. Žmogaus asmeninė higiena ir sveikata;
- 1.5. Sportininko maitinimosi ypatumai;

1.6. Treniruočių ir varžybų analizė.

2. Rovimo ir stūmimo techninio rengimo turinį sudaro:

- 2.1. Rovimas iš įvairių padėčių;
- 2.2. Rovimas pusiau patūpus;
- 2.3. Rovimas kombinuotas;
- 2.4. Rovimas nuo paaukštinimų;
- 2.5. Rovimas, štanga žemiau kelių;
- 2.6. Rovimas, štanga aukščiau kelių.

3. Stūmimas iš įvairių padėčių:

- 3.1. Štangos kėlimas ant krūtinės;
- 3.2. Kėlimas į padėtį pusiau patūpus;
- 3.3. Kėlimas nuo paaukštinimų;
- 3.4. Kėlimas su traukomis;
- 3.5. Stūmimas nuo stovų;
- 3.6. Stūmimo švungas.

4. Specialaus fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- 4.2. Rovimo trauka nuo pakilos;
- 4.3. Rovimo trauka su pauzėmis;
- 4.4. Rovimo trauka nuo paaukštinimų;
- 4.5. Rovimo trauka kombinuota.

5. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių:

- 5.1. Stūmimo trauka nuo pakilos;
- 5.2. Stūmimo trauka su pauzėmis;
- 5.3. Stūmimo trauka nuo paaukštinimų;
- 5.4. Stūmimo trauka kombinuota;

6. Pritūpimai su štanga įvairiais būdais:

- 6.1. Pritūpimai, štanga ant pečių;
- 6.2. Pritūpimai, štanga ant krūtinės;
- 6.3. Pritūpimai „žirklėmis“;
- 6.4. Pusiau pritūpimai.

7. Spaudimai įvairiais būdais, padėtimis:

- 7.1. Spaudimai stovint;
- 7.2. Spaudimai gulint;
- 7.3. Spaudimai kampu;
- 7.4. Spaudimai kitais būdais.

8. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 8.1. Trumpų nuotolių bėgimai;
- 8.2. Įvairūs šuoliai su svoriais ir be;
- 8.3. Ilgų nuotolių bėgimai;
- 8.4. Metimai (rutulys, diskai, kiti svoriai).

9. Dalyvavimas varžybose:

- 9.1. Ugdo ir vysto sportininko psichologinį parengimą (mokėjimas susikaupti, dėmesio sutelkimas)
- 9.2. Ugdo valios svarbą įveikiant svorius;

9.3. Išmoko varžybinės taktikos.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- Kartotinis
- Individualus
- varžybų.

Parengtumo lygio įvertinimas:

- Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (savivaldybės, Respublikos);
- Kontrolinės varžybos;
- Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių ypatybių lavinimo
- technikos tobulėjimo
- sveikatos ir savijautos, individualių pratimų ir krūvių pritaikymas personaliai.

V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	7	14 – 16	Parenkama individualiai	10,5
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 451,5				

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

MU3 grupės rengimo tikslas:

Tikslas – tobulinti rovimą ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, adaptuoti prie augančių treniruočių krūvių, siekti numatytų rezultatų treniruotėse ir varžybose.

MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. Saugaus elgesio varžybose ir kelionėse taisyklės;
- 1.3. Žmogaus asmeninė higiena ir sveikata;
- 1.4. Sportininko maitinimosi ypatumai;
- 1.5. Geriausių Lietuvos sunkiaatlečių technikos ir treniruočių aptarimai;
- 1.6. Asmeninės treniruotės ir dalyvavimo varžybose analizė.

2. Rovimo ir stūmimo techninio rengimo turinį sudaro:

- 2.1. Rovimas iš įvairių padėčių;

- 2.2. Rovimas pusiau patūpus;
- 2.3. Rovimas kombinuotas;
- 2.4. Rovimas nuo paaukštinių;
- 2.5. Rovimas, štanga žemiau kelių;
- 2.6. Rovimas, štanga aukščiau kelių.

3. Stūmimas iš įvairių padėčių:

- 3.1. Štangos kėlimas ant krūtinės;
- 3.2. Kėlimas į padėtį pusiau patūpus;
- 3.3. Kėlimas nuo paaukštinių;
- 3.4. Kėlimas su traukomis;
- 3.5. Stūmimas nuo stovų;
- 3.6. Stūmimo švungas.

4. Specialaus fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- 4.2. Rovimo trauka nuo pakilos;
- 4.3. Rovimo trauka su pauzėmis;
- 4.4. Rovimo trauka nuo paaukštinių;
- 4.5. Rovimo trauka kombinuota.

5. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių:

- 5.1. Stūmimo trauka nuo pakilos;
- 5.2. Stūmimo trauka su pauzėmis;
- 5.3. Stūmimo trauka nuo paaukštinių;
- 5.4. Stūmimo trauka kombinuota;

6. Pritūpimai su štanga įvairiais būdais:

- 6.1. Pritūpimai, štanga ant pečių;
- 6.2. Pritūpimai, štanga ant krūtinės;
- 6.3. Pritūpimai „žirklėmis“;
- 6.4. Pusiau pritūpimai.

7. Spaudimai įvairiais būdais, padėtimis:

- 7.1. Spaudimai stovint;
- 7.2. Spaudimai gulint;
- 7.3. Spaudimai kampu;
- 7.4. Spaudimai kitais būdais.

8. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 8.1. Trumpų nuotolių bėgimai;
- 8.2. Įvairūs šuoliai su svoriais ir be;
- 8.3. Ilgų nuotolių bėgimai;
- 8.4. Metimai (rutulys, diskai, kiti svoriai).

Dalyvavimas varžybose:

- Ugdo ir vysto sportininko psichologinį parengimą (mokėjimas susikaupti, dėmesio sutelkimas)
- Ugdo valios svarbą įveikiant svorius;
- Tobulinama varžybinė taktika (patirtis);
- Varžybų analizė (savo ir varžovų).

Prioritetiniai rengimo metodai:

- kartotinis,

- individualus,
- varžybų.

Parengtumo lygio įvertinimas:

- Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (savivaldybės, Respublikos);
- Kontrolinės varžybos;
- Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių ypatybių lavinimo,
- technikos įgūdžių išmokimo,
- savijautos, elgsenos, mąstymo per treniruotes ir varžybas.
- 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	6	15 – 17	Parenkama individualiai	12
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 516				

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

MU4 grupės rengimo tikslas:

Tikslas – tobulinti rovimą ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, adaptuotis prie augančių treniruočių krūvių, siekti numatytų rezultatų treniruotėse ir varžybose.

MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. Saugaus elgesio varžybose ir kelionėse taisyklės;
- 1.3. Žmogaus asmeninė higiena ir sveikata;
- 1.4. Sportininko maitinimosi ypatumai;
- 1.5. Geriausių Lietuvos sunkiaatlečių technikos ir treniruočių aptarimai;
- 1.6. Asmeninės treniruotės ir dalyvavimo varžybose analizė.

2. Rovimo ir stūmimo techninio rengimo turinį sudaro:

- 2.1. Rovimas iš įvairių padėčių;
- 2.2. Rovimas pusiau patūpus;
- 2.3. Rovimas kombinuotas;

- 2.4. Rovimas nuo paaukštinių;
- 2.5. Rovimas, štanga žemiau kelių;
- 2.6. Rovimas, štanga aukščiau kelių.

3. Stūmimas iš įvairių padėčių:

- 3.1. Štangos kėlimas ant krūtinės;
- 3.2. Kėlimas į padėtį pusiau patūpus;
- 3.3. Kėlimas nuo paaukštinių;
- 3.4. Kėlimas su traukomis;
- 3.5. Stūmimas nuo stovų;
- 3.6. Stūmimo švungas.

4. Specialaus fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- 4.2. Rovimo trauka nuo pakilos;
- 4.3. Rovimo trauka su pauzėmis;
- 4.4. Rovimo trauka nuo paaukštinių;
- 4.5. Rovimo trauka kombinuota.

5. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių:

- 5.1. Stūmimo trauka nuo pakilos;
- 5.2. Stūmimo trauka su pauzėmis;
- 5.3. Stūmimo trauka nuo paaukštinių;
- 5.4. Stūmimo trauka kombinuota;

6. Pritūpimai su štanga įvairiais būdais:

- 6.1. Pritūpimai, štanga ant pečių;
- 6.2. Pritūpimai, štanga ant krūtinės;
- 6.3. Pritūpimai „žirklėmis“;
- 6.4. Pusiau pritūpimai.

7. Spaudimai įvairiais būdais, padėtimis:

- 7.1. Spaudimai stovint;
- 7.2. Spaudimai gulint;
- 7.3. Spaudimai kampu;
- 7.4. Spaudimai kitais būdais.

8. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 8.1. Trumpų nuotolių bėgimai;
- 8.2. Įvairūs šuoliai su svoriais ir be;
- 8.3. Ilgų nuotolių bėgimai;
- 8.4. Metimai (rutulys, diskai, kiti svoriai).

Dalyvavimas varžybose:

- Ugdo ir vysto sportininko psichologinį parengimą (mokėjimas susikaupti, dėmesio sutelkimas)
- Ugdo valios svarbą įveikiant svorius;
- Tobulinama varžybinė taktika (patirtis);
- Varžybų analizė (savo ir varžovų).

Prioritetiniai rengimo metodai:

- kartotinis,
- individualus,
- varžybų.

Parengtumo lygio įvertinimas:

- Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (savivaldybės, Respublikos);
- Kontrolinės varžybos;
- Fizinio rengimo kontroliniai (testai).

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių ypatybių lavinimo,
- technikos įgūdžių išmokimo,
- savijautos, elgsenos, mąstymo per treniruotes ir varžybas.
- Sistemingas sveikatos tikrinimas.

VII. MEISTRISKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	6	16 – 18	Parenkama individualiai	13,5
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 580,5				

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

MU5 grupės rengimo tikslas:

Tobulinti rovimą ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, adaptuotis prie augančių treniruočių krūvių, siekti numatytų rezultatų treniruotėse ir varžybose.

MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. Saugaus elgesio varžybose ir kelionėse taisyklės;
- 1.3. Žmogaus asmeninė higiena ir sveikata;
- 1.4. Sportininko maitinimosi ypatumai;
- 1.5. Geriausių Lietuvos sunkiaatlečių technikos ir treniruočių aptarimai;
- 1.6. Asmeninės treniruotės ir dalyvavimo varžybose analizė.

2. Rovimo ir stūmimo techninio rengimo turinį sudaro:

- 2.1. Rovimas iš įvairių padėčių;
- 2.2. Rovimas pusiau patūpus;
- 2.3. Rovimas kombinuotas;
- 2.4. Rovimas nuo paaukštinimų;
- 2.5. Rovimas, štanga žemiau kelių;
- 2.6. Rovimas, štanga aukščiau kelių.

3. Stūmimas iš įvairių padėčių:

- 3.1. Štangos kėlimas ant krūtinės;
- 3.2. Kėlimas į padėtį pusiau patūpus;
- 3.3. Kėlimas nuo paaukštinimų;
- 3.4. Kėlimas su traukomis;
- 3.5. Stūmimas nuo stovų;
- 3.6. Stūmimo švungas.

4. Specialaus fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- 4.2. Rovimo trauka nuo pakilos;
- 4.3. Rovimo trauka su pauzėmis;
- 4.4. Rovimo trauka nuo paaukštinimų;
- 4.5. Rovimo trauka kombinuota.

5. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių:

- 5.1. Stūmimo trauka nuo pakilos;
- 5.2. Stūmimo trauka su pauzėmis;
- 5.3. Stūmimo trauka nuo paaukštinimų;
- 5.4. Stūmimo trauka kombinuota;

6. Pritūpimai su štanga įvairiais būdais:

- 6.1. Pritūpimai, štanga ant pečių;
- 6.2. Pritūpimai, štanga ant krūtinės;
- 6.3. Pritūpimai „žirklėmis“;
- 6.4. Pusiau pritūpimai.

7. Spaudimai įvairiais būdais, padėtimis:

- 7.1. Spaudimai stovint;
- 7.2. Spaudimai gulint;
- 7.3. Spaudimai kampu;
- 7.4. Spaudimai kitais būdais.

8. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 8.1. Trumpų nuotolių bėgimai;
- 8.2. Įvairūs šuoliai su svoriais ir be;
- 8.3. Ilgų nuotolių bėgimai;
- 8.4. Metimai (rutulys, diskai, kiti svoriai).

Dalyvavimas varžybose:

- Ugdo ir vysto sportininko psichologinį parengimą (mokėjimas susikaupti, dėmesio sutelkimas)
- Ugdo valios svarbą įveikiant svorius;
- Tobulinama varžybinė taktika (patirtis);
- Varžybų analizė (savo ir varžovų).

Prioritetiniai rengimo metodai:

- kartotinis,
- individualus,
- varžybų,
- tęstinumo.

Parengtumo lygio įvertinimas:

- Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (savivaldybės, Respublikos);
- Kontrolinės varžybos;
- Fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių ypatybių lavinimo,
- technikos įgūdžių išmokimo,
- savijautos, elgsenos, mąstymo per treniruotes ir varžybas.
- 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	5	17 ir vyresni	Prenkama individualiai	15
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 645				

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

MT1 grupės rengimo tikslas:

Tobulinti rovimą ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, gerinti meistriskumo lygį, tobulinti psichologinį pasirengimą ir gebėjimo treniruotis lygį.

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje, kelionėse, varžybose taisyklės;
- 1.2. Asmeninė higiena ir sveikata;
- 1.3. Sunkiaatlečio maitinimuose ypatumai;
- 1.4. Geriausiųjų Lietuvos ir pasaulio sunkiaatlečių treniruočių ir pasirodymų analizė;
- 1.5. Savianalizė

2. Rovimo ir stūmimo turinį sudaro:

- 2.1. Pagrindinė stovėsena (nugaros ir kojų padėtys);
- 2.2. Rovimo ir stūmimo imitacijos;
- 2.3. Stūmimas iš įvairių padėčių;
- 2.4. Rovimo, stūmimo imitacija.

3. Specialaus fizinio parengimo trūkinį sudaro:

- 3.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių;

- 3.2. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių;
- 3.3. Pritūpimai (štanga ant nugaros, krūtinės ir t.t.);
- 3.4. Spaudimai iš įvairių padėčių.

4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms;
- 4.2. Jėgos – greičio pratimai (šuoliai, trumpų nuotolių bėgimai, mėtymai ir t.t.);
- 4.3. Spec. Ištvermės pratimai ištvermės ugdymui;
- 4.4. Pratimai ugdantys lankstumą, vikrumą ir koordinaciją.

5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:

- 5.1. Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
- 5.2. Varžybų taisyklių ir taktinių sprendimų įsisavinimą;
- 5.3. Valios svarbą įveikiant svorius.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- kartojimo,
- individualus,
- varžybų,
- testavimo.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių ypatybių lavinimo technikos tobulėjimo dinamikos,
- sveikatos ir savijautos stebėjimas.
-

Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse:

- savivaldybės pirmenybės,
- Respublikos,
- tarptautinės varžybos,
- Kontrolinės varžybos.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių galimybių lavinimo,
- technikos įgūdžių mokymo,
- varžybinės taktikos,
- psichinio stabilumo,
- savikontrolės,
- gebėjimo treniruotis,
- sistemingo sveikatos tikrinimo.

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	4	17 ir vyresni	Parenkama individualiai	16,5
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 709,5				

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

MT2 grupės rengimo tikslas:

Tobulinti rovimą ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, gerinti meistriškumo lygį, tobulinti psichologinį pasirengimą ir gebėjimo treniruotis lygį.

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje, kelionėse, varžybose taisyklės;
- 1.2. Asmeninė higiena ir sveikata;
- 1.3. Sunkiaatlečio maitinimuose ypatumai;
- 1.4. Geriausių Lietuvos ir pasaulio sunkiaatlečių treniruočių ir pasirodymų analizė;
- 1.5. Saviugda, savianalizė.

2. Rovimo ir stūmimo turinį sudaro:

- 2.1. Pagrindinė stovėseną (nugaros ir kojų padėtys);
- 2.2. Rovimo ir stūmimo imitacijos;
- 2.3. Stūmimas iš įvairių padėčių;
- 2.4. Rovimo, stūmimo imitacija.

3. Specialaus fizinio parengimo trūkinį sudaro:

- 3.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- 3.2. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių;
- 3.3. Pritūpimai (štanga ant nugaros, krūtinės ir t.t.);
- 3.4. Spaudimai iš įvairių padėčių.

4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms;
- 4.2. Jėgos – greičio pratimai (šuoliai, trumpų nuotolių bėgimai, mėtymai ir t.t.);
- 4.3. Spec. Ištvermės pratimai ištvermės ugdymui;
- 4.4. Pratimai ugdantys lankstumą, vikrumą ir koordinaciją.

5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:

- 5.1. Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
- 5.2. Varžybų taisyklių ir taktinių sprendimų įsisavinimą;
- 5.3. Valios svarbą įveikiant svorius.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- kartojimo,
- individualus,
- varžybų,
- testavimo.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių ypatybių lavinimo technikos tobulėjimo dinamikos,

- sveikatos ir savijautos stebėjimas.

Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse:

- savivaldybės pirmenybės,
- Respublikos ir tarptautinės varžybos,
- Kontrolinės varžybos.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių galimybių lavinimo,
- techniko įgūdžių mokymo,
- varžybinės taktikos,
- psichinio stabilumo,
- savikontrolės,
- gebėjimo treniruotis,
- sistemingo sveikatos tikrinimo.

X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

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

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

MT3 grupės rengimo tikslas:

Tobulinti rovimą ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, gerinti meistriskumo lygį, tobulinti psichologinį pasirengimą ir gebėjimo treniruotis lygį.

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje, kelionėse, varžybose taisyklės;
- 1.2. Asmeninė higiena ir sveikata;
- 1.3. Sunkiaatlečio maitinimuose ypatumai;
- 1.4. Geriausiųjų Lietuvos ir pasaulio sunkiaatlečių treniruočių ir pasirodymų analizė;
- 1.5. Savianalizė

2. Rovimo ir stūmimo turinį sudaro:

- 2.1. Pagrindinė stovėseną (nugaros ir kojų padėtys);
- 2.2. Rovimo ir stūmimo imitacijos;
- 2.3. Stūmimas iš įvairių padėčių;

2.4. Rovimo, stūmimo imitacija.

3. Specialaus fizinio parengimo trūninį sudaro:

- 3.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- 3.2. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių;
- 3.3. Pritūpimai (štanga ant nugaros, krūtinės ir t.t.);
- 3.4. Spaudimai iš įvairių padėčių.

4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms;
- 4.2. Jėgos – greičio pratimai (šuoliai, trumpų nuotolių bėgimai, mėtymai ir t.t.);
- 4.3. Spec. išvermės pratimai išvermės ugdymui;
- 4.4. Pratimai ugdantys lankstumą, vikrumą ir koordinaciją.

5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:

- 5.1. Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
- 5.2. Varžybų taisyklių ir taktinių sprendimų įsisavinimą;
- 5.3. Valios svarbą įveikiant svorius.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- kartojimo,
- individualus,
- varžybų,
- testavimo.

Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse:

- savivaldybės pirmenybės,
- Respublikos ir tarptautinės varžybos,
- Kontrolinės varžybos.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių ypatybių lavinimo,
- technikos įgūdžių išmokymo,
- varžybinės taktikos,
- psichinio stabilumo,
- savikontrolės,
- gebėjimo treniruotis,
- sistemingo sveikatos tikrinimo.

XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

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

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	120 – 120
Bendras fizinis rengimas	120 – 140

Specialusis fizinis rengimas	140 – 140
Techninis rengimas	180 – 200
Taktinis rengimas	200 – 200
Psichologinis rengimas	78,5 - 103
Viso:	838,5 - 903

AM grupės rengimo tikslas:

Tobulinti rovimą ir stūmimo atlikimo techniką, ugdyti ir vystyti jėgos greitį, gerinti meistriškumo lygį, tobulinti psichologinį pasirengimą ir gebėjimo treniruotis lygį.

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje, kelionėse, varžybose taisyklės;
- 1.2. Asmeninė higiena ir sveikata;
- 1.3. Sunkiaatlečio maitinimuose ypatumai;
- 1.4. Geriausiųjų Lietuvos ir pasaulio sunkiaatlečių treniruočių ir pasirodymų analizė;
- 1.5. Savianalizė

2. Rovimo ir stūmimo turinį sudaro:

- 2.1. Pagrindinė stovėseną (nugaros ir kojų padėtys);
- 2.2. Rovimo ir stūmimo imitacijos;
- 2.3. Stūmimas iš įvairių padėčių;
- 2.4. Rovimo, stūmimo imitacija.

3. Specialaus fizinio parengimo trūkinį sudaro:

- 3.1. Rovimo traukos iš įvairių padėčių;
- 3.2. Stūmimo traukos iš įvairių padėčių;
- 3.3. Pritūpimai (štanga ant nugaros, krūtinės ir t.t.);
- 3.4. Spaudimai iš įvairių padėčių.

4. Bendro fizinio parengimo turinį sudaro:

- 4.1. Įvairūs pratimai mažoms raumenų grupėms;
- 4.2. Jėgos – greičio pratimai (šuoliai, trumpų nuotolių bėgimai, mėtymai ir t.t.);
- 4.3. Spec. ištvermės pratimai ištvermės ugdymui;
- 4.4. Pratimai ugdantys lankstumą, vikrumą ir koordinaciją.

5. Dalyvavimas varžybose moko ir ugdo:

- 5.1. Psichologinį pasirengimą (mokėjimą susikaupti, sutelkti dėmesį);
- 5.2. Varžybų taisyklių ir taktinių sprendimų įsisavinimą;
- 5.3. Valios svarbą įveikiant svorius.

Prioritetiniai rengimo metodai:

- kartojimo,
- individualus,
- varžybų,
- testavimo.

Pagrindinės varžybos amžiaus grupėse:

- Savivaldybės pirmenybės,
- Respublikos ir tarptautinės varžybos,
- Kontrolinės varžybos.

Pedagoginė kontrolė:

- fizinių ypatybių lavinimo,
 - technikos įgūdžių išmokymo,
 - varžybinės taktikos,
 - psichinio stabilumo,
 - savikontrolės,
 - gebėjimo treniruotis,
 - sistemingo sveikatos tikrinimo.
-

Literatūra:

<https://www.silutessportomokykla.lt/>

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro sunkiosios atletikos treneriai:

1. Alvydas Kirkliauskas;
2. Giedrius Kuncėvičius.