



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJA
SPORTO SKYRIAUS
KAUNO SPORTO MOKYKLA „STARTAS“
LENGVOSIOS ATLETIKOS PADALINYS

LENGVOSIOS ATLETIKOS
SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA
2020-2021 m. m.

Lengvosios atletikos padalinio vedėja -Rūta Eitminavičienė

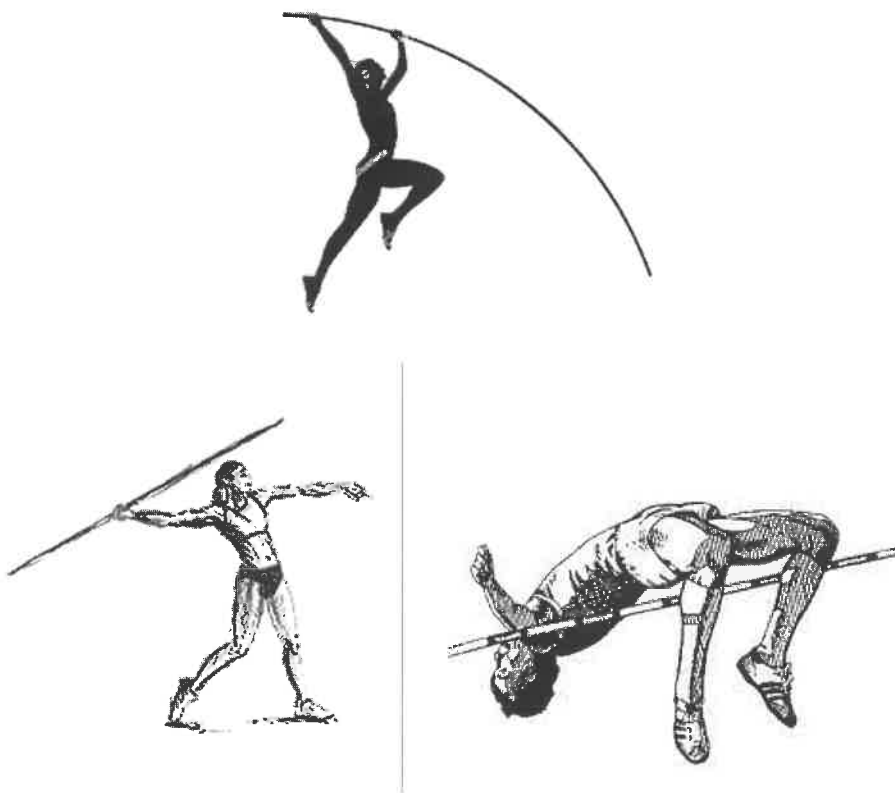
Tel. 8 69407448

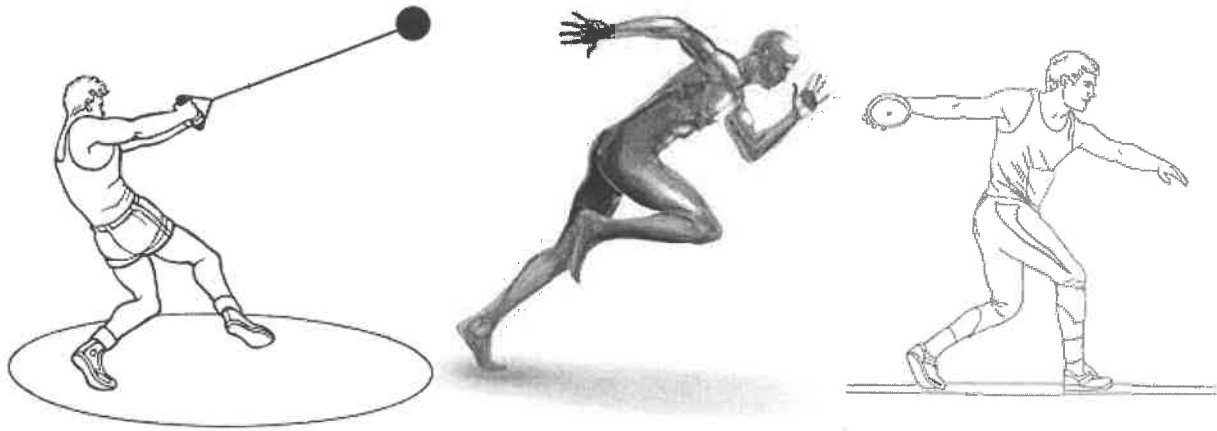
El. paštas : lengvojiatletika@smstartas.lt

TRUMPAI APIE PAČIĄ SPORTO ŠAKĄ...

Lengvoji atletika – integralinė sporto šaka, jungianti ciklinių ir aciklinių pratimų rungtis. Tai ėjimas, bėgimas, metimai, vertikalūs ir horizontalūs šuoliai. Atliekant lengvosios atletikos pratimus optimaliu ir efektyviausiu būdu ugdomos svarbiausios žmogaus fizinės ypatybės: greitis, jėga, ištvėrmė, lankstumas, vikrumas bei daugybė kitų žmogaus gyvenime būtinų judesių-elementų mokėjimų ir įgūdžių, kurie sudaro pagrindą toliau tobulintis daugelyje kitų sporto šakų.

Daugelyje šalių lengvoji atletika vadinama tiesiog atletika (athletic-angl.) arba pratimais stadiono take ar lauke (track and field athletic-angl.). Dauguma lengvosios atletikos treniruočių ir varžybų gali vykti uždaroje patalpoje (lengvosios atletikos manieže), tačiau pavasarį ir vasarą paprastai organizuojama lauke (stadionuose arba gamtos plotuose). Šiuolaikinės lengvosios atletikos varžybos organizuojamos stadione su dažniausiai 400 m bėgimo takeliu ir kitų rungčių sektoriais viduryje stadiono ir jo ribose. Vyrų ir moterų rungtis atskirai, taip pat atskirai varžosi skirtingos amžių grupės. Įrankių svoriai, barjerų aukščiai taip pat skiriasi pagal lytį ir amžių. Šiuo metu lengvojoje atletikoje skaičiuojamos 49 rungtys.





I

IŽANGA

Lengvosios atletikos sportinio ugdymo programa suteikia ir sistemingai gilina ugdytinio pasirinktos sporto šakos praktikos ir teorijos žinias, formuoja tam tikrus (rungties) gebėjimus, ko pasekoje suformuoja įgūdžius reikalingus sportiniam rezultatui siekti. Taip plėtojamos sporto bendrosios ir dalykinės kompetencijos, kurios išlieka per visus rengimo etapus.

Programa skirta ugdytiniais nuo 7 m. amžiaus, norintiems išbandyti lengvosios atletikos sporto šakos įvairias rungtis ir tapus tam tikros ugdymo pakopos sportininku stiprinti pasirinktos rungties kompetencijas. Programos trukmė priklausomai nuo ugdymo pakopos svyruoja nuo 3 iki 4 metų ir daugiau.

Užsiėmimų dažnumas priklauso nuo meistriskumo ir gali svyruoti nuo 2 iki 6 kartų per savaitę. Užsiėmimus gali lankyti visi norintys vaikai, kurių tėvai yra pateikę raštišką prašymą ir turi sveikatos pažymą, kuri leidžia minėtam vaikui sportuoti. Vaikai sportuoti priimami ištisius metus (išskyrus vasaros atostogas). Programą sudaro: lengvosios atletikos teorijos pagrindai, praktiniai užsiėmimai, kūrybinė veikla ir stovyklos. Ugdytinių skaičius grupėje svyruoja nuo 12 vaikų (pradinio rengimo) iki 2 sportininkų (didelio meistriskumo) grupėje.

II

PROGRAMOS KRYPTIS

Sporto kodas 5 (pagal neformaliojo vaikų švietimo krypties klasifikatorių, patvirtintą Lietuvos respublikos švietimo ir mokslo ministro 2010 m. kovo 29 d. įsakymu Nr. V442)

III

PROGRAMOS UGDYMO PAKRAIPA

Lengvosios atletikos sporto šakos kodas 541 (pagal neformaliojo vaikų švietimo krypties klasifikatorių, patvirtintą Lietuvos respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. rugpjūčio 17 d. įsakymu Nr. VI-102)

IV

TIKSLAS

Programos tikslas - suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, fizinių pratimų atlikimo žinias, dalyvavimo varžybose, taktines žinias bei formuoti pasirinktos rungties specialiąsias kompetencijas.

V

UŽDAVINIAI

1. Ugdyti visapusišką sportuojančio asmens požiūrį į sportą, padėti atrasti ryšius, kurie jungia: kūno kultūrą, sveikatą, sportą.
2. Saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą bei pratinti prie sveikos gyvensenos ypatumų.
3. Sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius atitinkančią lengvosios atletikos rungtį, kuri tenkintų jų saviraiškos poreikį.
4. Tobulinti pasirinktos rungties techniką ir taktiką.
5. Ugdyti norą dalyvauti varžybinėje veikloje.
6. Treniruočių procese taikyti naujoves.

VI

KITI SPECIFINIAI UŽDAVINIAI

1. Puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą sau ir kitiems asmenims.
2. Mokyti sąžiningai siekti pergalių.
3. Puoselėti olimpines sporto vertybes.

VII

PROGRAMOS TĘSTINUMO GALIMYBĖS

Baigę lengvosios atletikos sporto šakos pradinio rengimo pakopą ir pasiekę reikalingus rodiklius, ugdytiniai turi galimybę tęsti ugdymąsi meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo ir didelio meistriškumo grupėse.

VIII

PROGRAMOS ESMĖ

Lengvosios atletikos ugdymo programos tikslai, uždaviniai ir principai dera su lengvosios atletikos sporto krypties neformalaus ugdymo programa, taip pat yra susijusi su bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, kūno kultūros ugdymo programų turiniu (jose mokiniai tik bendrais bruožais supažindinami su lengvosios atletikos sporto šakos pagrindais).

IX PROGRAMOS APIMTIS, BRANDUOLIO DALYKAI IR JIEMS SKIRIAMOS VALANDOS

Trumpi nuotoliai, šuoliai, barjerinis bėgimas, vidutiniai nuotoliai, ilgi nuotoliai, sportinis ėjimas

Programos apimtis pagal ugdymo pakopas lentelė Nr.1

Ugdymo pakopa	Ugdymo metai	Ugdytinio amžius (mergaitės)	Ugdytinio amžius (berniukai)	Ugdytinių skaičius grupėje	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
Pradinio rengimo	1	Iki 12	Iki 13	12	9
	2	9-13	9-13	11	10
	3	10-13	10-13	10	11
	4	11-14	12-14	10	12
Meistriškumo ugdymo	1	12-14	13-14	9	14
	2	13-15	14-15	8	16
	3	14-16	15-16	7	18
Meistriškumo tobulinimo	1	15-17	16-17	6	20
	2	16-18	17-19	5	21
	3	17 ir vyresnės	18 ir vyresni	4	24
Didelio meistriškumo	-	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2	28
	-	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2	32
	-	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2	36

Metimai ir daugiakovės

Programos apimtis pagal ugdymo pakopas lentelė Nr.2

Ugdymo pakopa	Ugdymo metai	Ugdytinio amžius (mergaitės)	Ugdytinio amžius (berniukai)	Ugdytinių skaičius grupėje	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
Pradinio rengimo	1	Iki 12	Iki 13	9	9
	2	9-13	9-13	9	10
	3	10-13	10-13	8	11
	4	11-14	12-14	8	12
Meistriškumo ugdymo	1	12-14	13-14	7	14
	2	13-15	14-15	7	16
	3	14-16	15-16	6	18
Meistriškumo tobulinimo	1	15-17	16-17	6	20
	2	16-18	17-19	5	21
	3	17 ir vyresnės	18 ir vyresni	4	24
Didelio meistriškumo	-	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2	28
	-	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2	32
	-	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2	36

Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus. Rekomenduojamas mokinių skaičius

grupėje- 12 (9/ metimai daugiakovė) vaikų. Sklandžiam pradiniam ugdymui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: stadionas, maniežas, sporto salė, metimų ir šuolių rungčių sektoriai, aikštynai ir kt.

Teoriniam mokymui rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą ir kt.

X

PRADINIO UGDYMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

Tikslas - suteikti pradinės pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti bendrą suvokimą judesių atlikimo technikoje ir taktikoje bei suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai- formuoti visą apimančią asmens požiūrį į sportą.

- Sudaryti vaikams galimybę pagal jų gebėjimus rinktis lengvosios atletikos rungtį.
- Įvairiapusiskai, originaliai bei kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
- Šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio pasirengimo disproporcijas.
- Mokyti garbingai kovoti ir dalyvauti sportinėse varžybose.

LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

- Lengvosios atletikos teorija- programos branduolio dalykas.
- Reikalinga suteikti žinių apie lengvosios atletikos kilmę ir raidą.
- Suvokti lengvosios atletikos varžybų taisykles.
- Formuoti atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus.
-

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

- Lengvosios atletikos praktika- programos branduolio dalykas.
- Lengvosios atletikos žaidimų paskirtis- sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.
- Jaunųjų lengvaatlečių praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

- Varžybinė veikla - programos branduolio dalykas.
- Dalyvavimo varžybinėje veikloje paskirtis- įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.
- Realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant.
- Įgyvendinant pradinio ugdymo programą reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

XI

LENGVOSIOS ATLETIKOS MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMOS BENDROSIOS NUOSTATOS

- Programos trukmė 3 metai.
- Grupė sudaroma atsižvelgiant į varžybų rezultatus, vystymosi ypatumus ir ugdytinių amžių.
- Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje nuo 9 iki 7.
- Sporto bazės turi atitikti higienos normas ir būti pritaikytos teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymuisi bei sporto varžybų organizavimui.

MEISTRISKUMO UGDYMO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

- Užtikrinti gerą psichologinę būseną treniruočių ir varžybų metu.
- Taikant optimalius fizinius krūvius skatinti paauglio organizmo augimą.
- Tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus.
- Lavinti motorinius gebėjimus : judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

LENGVOSIOS ATLETIKOS DALYKO TEORIJOS NUOSTATOS

- Lengvosios atletikos teorija- programos branduolio dalykas.
- Būtina suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą.
- Gilinti sveikos gyvensenos įgūdžius.

LENGVOSIOS ATLETIKOS DALYKO PRAKTIKOS NUOSTATOS

- Lengvosios atletikos praktika- pagrindinis branduolio dalykas.
- Lengvosios atletikos praktikos paskirtis- sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
- Ugdyti fizines ypatybes taikant bendro lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus.

VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

- Varžybinė veikla- programos branduolio dalykas.
- Dalyvavimo varžybose paskirtis - įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.
- Taikyti išmokus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorių ir pan.) rungtyniaujant.

- Skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.
- Pirmųjų rengimo metų sportininkai turėtų sudalyvauti 15-20 varžybų.
- Trečiųjų rengimo metų sportininkai turėtų sudalyvauti jau 25-30 varžybų.

XII

LENGVOSIOS ATLETIKOS MEISTRISKUMO TOBULINIMO PROGRAMOS BENDROSIOS NUOSTATOS

- Programos trukmė 3 metai.
- Lengvosios atletikos meistriskumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, sportininko brandos ir amžiaus ypatumus.
- Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje nuo 6 iki 4.
- Gali būti taikomos grupinio ir individualaus mokymo (si) formos.

PROGRAMOS TIKSLAS UŽDAVINIAI

- Suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos bei suteikti bendrųjų bei taktinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.
- Tobulinti meistriskumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis.
- Lavinti motorinius gebėjimus.
- Remiantis adaptacijos principu turėtų būti sudaromos palankios prisitaikymo prie fizinių krūvių sąlygos ir gebėjimų konkrečiai lengvosios atletikos rungtčiai ugdymas kiekvienose pratybose, rengimo mikrocikluose, mezocikluose ir makrocikluose.
- Intensyvios specializacijos principas siejamas su laiko ir jėgų telkimu turint tikslą kuo sparčiau gerinti pasirinktos rungties rezultatus.

LENGVOSIOS ATLETIKOS TEORIJOS NUOSTATOS

- Lengvosios atletikos teorija- programos branduolio dalykas.
- Reikalinga suteikti žinių apie fizinės būsenos reikšmę pratybų krūvio komponentams ir sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus.
- Gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias.
- Teorinį sportininko parengtumą lemia jo pastangos įsisavinant judesių atlikimo būdų ypatumus, jų poveikio organizmo sistemoms žinios bei trenerio vedamų paskaitų kokybė.

LENGVOSIOS ATLETIKOS PRAKTIKOS NUOSTATOS

- Lengvosios atletikos žaidimų praktika- pagrindinis branduolio dalykas.
- Tobulinti judesių atlikimo techniką, modeliuojant varžybų veiklą.
- Lavinti sportininko asmenybę, gebėjimą veikti maksimaliu arba beveik maksimaliu intensyvumu.
- Treniruočių procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių savybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.

VARŽYBŲ VEIKLOS NUOSTATOS

- Varžybinė veikla- programos branduolio dalykas.
- 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sudalyvauti ne mažiau nei 20 varžybų, o 3-ųjų ne mažiau nei 25 varžybose.
- Dalyvavimo varžybose paskirtis įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo lygį.
- Įgyvendinant meistriskumo tobulinimo programą būtina testuoti sportininkus- tokiu būdu užtikrinamas ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

XIII

UGDYMO PROCESO VYKDYMO VIETOS

- Lietuvos sporto universitetas (Aušros g. 42) nuoma
- Švento Kazimiero pagrindinės mokyklos sporto salė (Vandžiogalos g. 39) nuoma
- Apšilimo aikštė (prie Lietuvos sporto universitetas)
- Ažuolynas
- Dainų slėnis
- Panemunės šilas
- KTU angarinė salė (nuoma)
- Sporto salė -Aušros g.42
- Jono Pauliaus II-ojo gimnazijos salė (nuoma)
- Žaliakalnio progimnazijos sporto salė

XIV

UGDOMOJI MEDŽIAGA

- Ugdomo planai pagal ugdomo pakopas, metiniai planai, metodiniai leidiniai, video medžiaga, seminarai, pasikeitimas tarptautine patirtimi.

XV

LAISVAI PASIRENKAMI DALYKAI

Laisvai pasirenkami dalykai ugdytiniui nėra privalomi, tačiau rekomenduojami:

- Vasaros treniruočių stovyklos.
- Atsistatymui (atsigavimui) naudojami kitų sporto šakų elementai.
- Aktyvus poilsis.
- Teisėjavimas ir varžybų organizavimo praktika.

XVI

UGDYTINIŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

- Diagnostinis vertinimo būdas taikomas treniruočių ciklo pradžioje ir pabaigoje norint nustatyti tolesnio sportinio ugdymosi kryptį, fizinių krūvių apimtį ir intensyvumą. Dažniausias diagnostinio vertinimo būdas- kontrolinių pratimų vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.
- Ugdytinių pasiekimai, įgytos kompetencijos patvirtinami meistriško rodikliais. Esminiu kriterijumi tampa kiekvieno lengvaatlečio meistriško rodiklių lygis ir jų kaitos tempai.
- Lengvaatlečių individualūs ir komandiniai rezultatai vertinami remiantis dviem kriterijais: pagal pasiektą sportinį rezultatą ir užimtas vietas varžybose.

XV

DIDELIS MEISTRISKUMAS

Didelio meistriško sportininkų ugdymas grindžiamas ilgalaikio sportinio rengimo koncepcija, o sportininkų rengimas konkrečioms olimpinėms žaidynėms vykdomas pagal keturmečius ir atskirai kiekvienų olimpinio ciklo metų sportinio rengimo planus. Keturmetis sportinio rengimo planas apima sportininko fizinio pajėgumo vertinimo (planuojamus) kriterijus ir sportinio rengimo krūvių duomenis, varžybinės veiklos strategiją olimpinio ciklo metu ir kiekvienais rengimosi olimpinėms žaidynėms metais planuojamus varžybų rezultatus. Metiniai planai apima sportinio rengimo planavimą atskiriems (konkrečioms) olimpinio ciklo metams. Metiniame sportinio rengimo plane numatomi aiškūs metinio ciklo pagrindiniai tikslai ir uždaviniai, konkrečios rengimo kryptys ir priemonės, varžybinės veiklos programa. Sportinio rengimo ir dalyvavimo varžybose programa siejama su pasirengimo olimpinėms žaidynėms strategija.

TRENERIAI

2020 M. SAUSIO MĖN

Trenerių kategorijos							
Trenerių skaičius	I kategorija	II kategorija	III kategorija	IV kategorija	V kategorija	VI kategorija	Be kategorijos
36	8	4	12	3	4	1	4

Planuojamas grupių ir mokinių skaičius 2020/21 m.m.

Sporto šaka	Pradinis rengimas	Meistriškumo ugdymas	Meistriškumo tobulinimas	Didelio meistriškumas	Viso grupių /sportininkų
	Grupės/ Moksleivių skaičius	Grupės/ Moksleivių skaičius	Grupės/ Moksleivių skaičius	Grupės/ Moksleivių skaičius	
Lengvoji atletika	27/320	4/45	18/125	15/80	64/570