

PATVIRTINA

Kauno sporto mokyklos „Gaja“  
direktoriaus 2022 m. lapkričio 3 d.  
įsakymu Nr. 1-476



## STALO TENISO MEISTRISKUMO TOBULINIMO ETAPU SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

### I SKYRIUS

#### BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Stalo teniso meistriskumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą stalo teniso sporto šakos meistriskumo tobulinimo etape ir nustatantis tikslus bei uždavinius, kurių su ugdytiniais turėtų pasiekti atitinkamos sportinio ugdymo grupės ugdytojas.

2. Programoje vartojamos sąvokos:

2.1. **Pratybos** – fizinio aktyvumo ir (arba) aukšto meistriskumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.

2.2. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas sporto mokykloje pagal sportinio ugdymo programas ir dalyvaujantis fizinio aktyvumo veiklose ir aukšto meistriskumo sporte.

2.3. **Ugdytojas** – asmuo – treneris, sporto mokytojas – ugdantis ir (ar) rengiantis asmenį pagal sportinio ugdymo programas.

3. Kitos Programoje vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos sporto įstatyme, rekomendacijose ir kituose fizinį aktyvumą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamos sąvokos.

### II SKYRIUS

#### INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ

4. Programos tikslas – tobulinti ugdytinių fizines savybes, žaidimo techniką, taktinį pasiruošimą prieš įvairių žaidimo stilių sportininkus, gerinti psichologinę būseną žaidimo metu.

5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

5.1.1. supažindinimą su besikeičiančiu žaidimo stiliumi, technika keičiantis naujiems kamuoliukams ir jiems pritaikomomis raketėmis;

5.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą;

5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;

5.2. praktinį mokymą, kuris apima:

5.2.1. visų stalo teniso techninių elementų tobulinimą: apatinių, viršutinių, šoninių, ilgų, trumpų, pusilgių, kairinių, dešinių padavimų tobulinimas tikslumui, judėjimo technikos tobulinimas. Puolimo technikos: užsimitimo iš trumpo, pusilgio, ilgo sukto (viršutinis, apatinis, šoninis sukimas), nesukto kamuoliuko, ilgo apatinio pastumimo, sukto kairinio, dešinio smūgių, kontrasmūgių tobulinimas. Gynybos technikos: kamuoliuko trumpas apatinis, šoninis pastumimas, sukto smūgio apatinis stumimas, padavimų priėmimas.

5.2.2. įvairių taktinių elementų tobulinimą: varžovo žaidimo stiliaus ir silpnų vietų nustatymas, pagal kurias planuojama, kaip žaisti akcentuojant ar smūgiai bus stipresni, bet mažiau sukti, silpnesni ir labiau sukti su aukštesne kamuoliuko trajektorija. Atlikti ilgą ar trumpą padavimą, žaisti įstrižai ar tiesia linija, ant šoninių ar galinių linijų, kontraatakuoti ar pasyviai grąžinti kamuoliuką, kai varžovas atakuoja.

5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;

5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, vikrumo, šuolio į aukštį, jėgą ir išsvermę;

5.2.5. dalyvavimą Lietuvos jaunučių, jaunių, jaunimo, suaugusių čempionatuose.

6. Programos įgyvendinimo trukmė – ketveri metai.

7. Programa įgyvendinama sportinio ugdymo grupėje, kurioje yra ugdytiniai, atitinkantys Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2022 m. sausio 7 d. įsakymu Nr. A-45 patvirtintame Sportinio ugdymo ir/ar rengimo organizavimo tvarkos apraše bei šio aprašo prieduose nustatytus reikalavimus.

### III SKYRIUS

#### PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI

8. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai turi:

8.1. išmanyti stalo teniso taisykles;

8.2. atlikti kairinius, dešinius įvairaus sukimo ir ilgumo padavimus;

8.3. gebėti varžovo padavimo metu sužaisti tiek pasyviai (trumpinant, pristatant), tiek aktyviai (atliekant užsimitimus, smūgius);

8.4. atlikti kairinius, dešinius smūgius, stumimus iš pasyvaus ir aktyvaus kamuoliuko;

- 8.5. suprasti, kokią taktiką taikyti žaidžiant prieš varžovo gynybą, puolimą;
- 8.6. mokėti žaisti dvejetą ir išmanyti dvejeto žaidimo taisykles;
- 8.7. reaguoti į kamuolio trajektorijos, sukimo pasikeitimą;
- 8.8. kuo greičiau prisitaikyti prie varžovo žaidimo stiliaus, raketės specifikos;
9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
  - 9.1. pažinti save;
  - 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
  - 9.3. sąžiningai elgtis aikštėje ir už jos ribų;
  - 9.4. pasirūpinti savimi;
  - 9.5. suvokti savo atsakomybes ir jas prisiimti;
  - 9.6. kelti pasitikėjimo savo jėgomis lygį;
  - 9.7. suprasti sportinio ugdymo naudą žmogui.

#### **IV SKYRIUS**

##### **BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

10. Programa parengta atsižvelgiant į fizinio ugdymo ir sporto mokslininkų, trenerių, asmenų ugdymui skirtus metodinius bei mokslinius darbus, Kauno miesto savivaldybės ir Lietuvos respublikos teisės aktus, mokyklos nuostatus.

11. Programą parengė atitinkamos sporto šakos specialistai – treneriai.

12. Pagal šią programą gali būti ir turėtų būti vykdoma ugdytinių stebėseną, gebėjimų ir kitų savybių lavinimo dinamika bei teikiamos rekomendacijos dėl tolimesnio sportinio ugdymo grupės ir jose esančių ugdytinių darbo.

13. Programa gali galioti ne vieną sportinį sezoną, bet atsižvelgiant į besikeičiančius vaikų ir jaunimo poreikius bei fizines savybes, reikalavimus jų ugdymui, turėtų būti peržiūrima kasmet ir reikalui esant keičiama Mokyklos direktoriaus įsakymu atitinkamos sporto šakos specialistų – trenerių siūlymu.

---