

PATVIRTINA

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



## STALO TENISO MEISTRISKUMO UGDYMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

### I SKYRIUS

#### BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Stalo teniso meistriskumo ugdymo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą stalo teniso sporto šakos meistriskumo ugdymo 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 – gerinti ir kelti sportininkų techninius įgūdžius ir fizinius gebėjimus, formuoti taktinių žinių ir judesių atlikimo technikos suvokimą ir reikalingumą stalo teniso sporto šakoje.

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

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

- 5.1.1. teorinį išaiškinimą judesių technikos gerinimo etape;
- 5.1.2. fizinių gebėjimų svarbos pagrindimą ugdytiniams;
- 5.1.3. taktinių žinių suteikime vaizdo medžiagos analizavimą;
- 5.1.4. psichologinio atsparumo svarbos išaiškinimą ir metodų išsidėstymą;
- 5.1.5. asmens higienos taisyklių ugdymą;
- 5.1.6. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
  - 5.2.1. technikos veiksnių ir jų kombinacijų ugdymą;
  - 5.2.2. fizinių ypatybių treniravimą, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
  - 5.2.3. pagrindinių taktinių elementų mokymą: judesio greičio, sukimo ir krypties keitimo, varžovo silpnųjų išnaudojimo, puolimo progų susikūrimą po savo padavimo, puolimo progų susikūrimą po varžovo padavimo;
  - 5.2.4. psichologinio pasiruošimo sporto varžyboms ugdymą ir metodų taikymą;
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. suvokti techninių ir fizinių įgūdžių naudą;
  - 8.2. techniškai atlikti pagrindinius (pjovimai, kirtimai, topsai, užsimetimai, blokai) stalo teniso judesius;
  - 8.3. fiziškai ir techniškai pajėgūs atlikinėti bendro fizinio ir specialiuosius pratimus;
  - 8.4. gebėti keisti judesio greitį, kamuoliuko sukimą skriejimo ilgį ir krypties keitimą;
  - 8.5. gebėti susikurti puolimo progas po savo ir varžovo padavimo;
  - 8.6. gebėti analizuoti varžovo žaidimą, išskirti silpnąsias ir stipriąsias žaidimo savybes;
  - 8.7. suvokti psichologinio pasiruošimo svarbą ir gebėti sau taikyti priimtinus metodus;
9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
  - 9.1. vertinti savo ir kolegų techninius įgūdžius;

- 9.2. suprasti sporto naudas ir žalas;
- 9.3. atpažinti savo emocijas ir jas kontroliuoti varžybų metu;
- 9.4. pagarbiai bendrauti su aplinkiniais ir vertinti savo varžovą;
- 9.5. sąžiningai elgtis žaidimo metu ir po jo;
- 9.6. pasirūpinti savimi;
- 9.7. suvokti savo atsakomybes ir jas prisiimti.

#### **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.

---