

PATVIRTINA

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



STALO TENISO PRADINIO RENGIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Stalo teniso pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą stalo teniso sporto šakos pradinio rengimo 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 meistriškumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.
 - 2.2. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas Sporto mokykloje pagal Sportinio ugdymo programas ir dalyvaujantis fizinio aktyvumo veiklose ir aukšto meistriškumo 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 – lavinti ugdytinių fizines savybes ir suteikti jiems pradines technines ir taktines stalo teniso sporto šakos žinias.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. supažindinimą su stalo teniso sporto šakos taisyklėmis;
 - 5.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą sporto salėje, jos aplinkoje, treniruočių ir varžybų metu;

- 5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą treniruočių ir sporto varžybų metu;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. pagrindinių stalo teniso techninių elementų mokymą: taisyklingos stovėsenos ir judėjimo prie stalo, taisyklingo raketės laikymo, taisyklingo padavimo/priėmimo, taisyklingų dešinio/kairinio kontra smūgių, taisyklingų dešinio/kairinio pjautų smūgių, taisyklingų dešinio/kairinio topso smūgių.
 - 5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: teisingos pozicijos priėmimas po padavimo/priėmimo, teisingas smūgių parinkimas, po padavimo/priėmimo, teisingas puolimo/gynybos derinimas žaidime;
 - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, vikrumo, lankstumo, jėgą ir ištvėrę;
 - 5.2.5. dalyvavimą Kauno miesto ir Lietuvos stalo teniso čempionatuose.
- 6. Programos įgyvendinimo trukmė – dveji 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. servuoti dešinį/kairinį padavimą į abi stalo puses;
 - 8.3. atlikti dešinį/kairinį kontra smūgį į abi stalo puses;
 - 8.4. atlikti dešinį/kairinį pjautą smūgį į abi stalo puses;
 - 8.5. atlikti dešinį/kairinį topso smūgį į abi stalo puses;
 - 8.6. gavus atitinkamus trenerio nurodymus, suderinti žaidimą po padavimo;
 - 8.7. reaguoti į varžovo padavimą/smūgius, parenkant teisingus techninius smūgius juos atremti;
 - 8.8. žinoti bazinius puolimo/gynybos žaidimo principus.
- 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.

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.
