

PATVIRTINTA

Jonavos kūno kultūros ir sporto centro  
direktorius

2020 m. gegužės 21 d. įsakymu Nr. V - 60

## **STALO TENISO MEISTRIŠKUMO UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Stalo teniso meistriškumo ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis padėti treneriams pasirengti Programos įgyvendinimo planą ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir žaidimų teigiamą poveikį vaikams.

2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, Sportinio ugdymo organizavimo Jonavos kūno kultūros ir sporto centre tvarkos aprašu.

3. Vadovaudamasi Programa ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Jonavos kūno kultūros ir sporto centras (toliau – Centras) formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, mokinių sportininkų pasiekimų kontrolę ir vertinimą, trenerio veiklos efektyvumo vertinimą.

4. Programos trukmė 4 metai.

5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengtumo rodiklių kaitą, mokiniai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę.

6. Stalo teniso meistriškumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

7. Mokinių skaičius grupėje: 1 - ū metų - 8, 2 – ū metų - 7, 3 - ū metų – 6, 4 - ū metų – 5.

8. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.

9. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

9.1. sporto bazė (specializuota stalo teniso salė, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventoriūs pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

9.2. teoriniam mokymui(si) turėti kompiuterį, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA**

10. Programos tikslas – suteikti mokiniams pasirinktos stalo teniso sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių stalo teniso žaidimo kompetencijų.

11. Programos uždaviniai:

11.1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

11.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

11.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;

11.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;

11.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, stalo teniso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;

11.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

11.7. puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

12. Programos realizavimo principai:

12.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniais pagal amžių, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;

12.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;

12.3. sąmoningumo ir aktyvumo principas turėtų laiduoti optimalų ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, treneriai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslingumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstytų;

12.4. ugdymo(si) grupėje – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;

12.5. pozityvumo – pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;

12.6. demokratiškumo – treneriai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.

13. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

13.1. stalo teniso sporto šakos teorija;

13.2. stalo teniso sporto šakos praktika;

13.3. varžybų veikla.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

14. Atsižvelgiant į jaunųjų stalo tenisininkų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus. Vienerių metų etapo trukmė – 46 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	10	460	12	552
2	12	552	14	644
3	14	644	16	736
4	16	736	18	828

15. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Valandos							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		14	16	16	19	19	14	14	16
Fizinis	Bendrasis	85	100	100	111	111	116	116	136
	Specialus	60	85	85	101	116	126	126	156
Techninis		125	140	140	171	169	175	175	196
Taktinis		65	85	85	103	103	115	115	145

Integralusis	50	56	56	61	61	71	71	75
Varžybų veikla	57	65	65	72	69	80	80	96
Testavimas	4	5	5	6	6	7	7	8
Iš viso:	460	552	552	644	644	736	736	828

16. Stalo teniso meistriškumo ugdymo programoje turi būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai							
		1		2		3		4	
		Procentai							
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	2,0
Fizinis	Bendrasis	18,4	18,1	18,1	17,2	17,2	16,4	16,4	16,4
	Specialusis	13	15,3	15,3	15,6	18,0	18,0	18,0	19,0
Techninis		27,1	25,4	25,3	26,5	26,2	25,0	25,0	23,6
Taktinis		14,1	15,4	14,0	16,0	13,9	16,3	16,3	17,5
Integralusis		10,8	10,1	11,2	9,5	10,0	10,0	10,0	9,0
Varžybų veikla		12,3	11,7	11,7	11,2	10,7	11,3	11,3	11,5
Testavimas		1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0

17. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti pasirinktos stalo teniso sporto šakos veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant malonios pasirinktos stalo teniso sporto šakos veiksmų, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

18. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos stalo teniso sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant ir stebint sportininką gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, treniruotės suvokimas.

#### IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

19. Planuojant jaunųjų stalo teniso sporto šakos sportininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

20. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti treneriui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo(si) pažangą. Ši informacija treneriui padeda tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Formuojamojo vertinimo tikslas – padėti mokytis, bet ne kontroliuoti. Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

21. Diagnostinis vertinimas padės išsiaiškinti, ar pasiekti ugdymo(si) tikslai ir uždaviniai. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio treniravimo(si) poreikius. Dažniausias diagnostinio vertinimo metodas – etapinis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

22. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

23. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal kriterijus.

24. Asmeniui baigusiam meistriško ugdymo programą, kai sutampa su bendrojo ugdymo mokyklos baigimu išduodamas pačio Centro parengtą ir vadovo pasirašytą pažymėjimą, kuriame nurodoma programos pavadinimas, geriausias rezultatas.

## V. STALO TENISO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

25. Stalo teniso – programos branduolio dalykas.

26. Stalo teniso sporto šakos teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, technikos veiksmų vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

27. Stalo teniso sporto šakos teorijos uždaviniai:

27.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, iškaikymo ir praradimo dėsninumus;

27.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

27.3. suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją;

27.3. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

27.4. pagrįsti individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

28. Stalo teniso sporto šakos teorijos metodinės nuostatos:

28.1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;

28.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

28.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

28.4. stalo teniso sporto šakos teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais programos branduolio dalykais.

29. Stalo teniso sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>STALO TENISO SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena Sveika gyvensena Sveika mityba Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė Ligų ir traumų prevencija	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, hidro procedūrų poveikio principus ir taikyti juos rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
<b>Stalo teniso sporto šakos sportininko asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>

Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Garbingos dvikovos nuostatų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų.  Organizmo darbingumo savikontrolė.	Suvoks fizinio krūvio poveikio komponentus: pratimų atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą. Žinos elementariausius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnio registravimas ramybėje ir po krūvio, Ruffje, Harvardo testai).	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo
<b>Stalo teniso technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmai kovojant. Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus. Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą dvikovos taktiką ir savo parengtumo lygį. Gebės įvertinti savo atliekamų techninio ir taktinio rengimo pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas. Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą. Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų dvikovos veiksmų taikymo

## VI. STALO TENISO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

30. Stalo teniso sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

31. Stalo teniso sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.

32. Stalo teniso sporto šakos praktikos uždaviniai:

32.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

32.2. mokyti technikos veikslių ir jų kombinacijų, ieškant sau priimtino, mėgiamo (efektyviausio) technikos veiksmo ar elemento;

32.3. mokyti įvairių technikos veikslių ir jų kombinacijų atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;

32.4. mokytis taktikos veikslių atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.

33. Stalo teniso sporto šakų praktikos metodinės nuostatos:

33.1. taikyti šiuos treniruotės metodus: didesnio krūvio, didžiausių pastangų, greitosios informacijos, individualųjį, intervalinį ir kompleksinį;

33.2. formuoti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinktos stalo teniso sporto šakos žaidimo veiksliams;

33.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

33.4. tobulinti greitą judesių atlikimo techniką;

33.5. skatinti sportininko judesių individualumą;

33.6. tobulinti individualią techniką ir taktiką;

33.7. plėtoti žaidėjo fizinės veiklos įpročius.

34. Ugdomojoje procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratimus metodai, pažinimo metodas, fizinių savybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokymų ir įgūdžių vertinimo metodai.

35. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veikslių būdų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui siekti. Taikomi rodomieji (pvz., asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratinimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), baismės (nepritarimas, pastaba). Taikomos šios svarbiausios metodinės priemonės: sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų skiepijimas, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, pagaliau sporto varžybos.

36. Mokymo metodas suvokiamas kaip tarpusavyje susiję pedagogo ir mokinių veiklos būdai, kuriais mokiniai, pedagogo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokymus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant bokso sporto šakos technikos veikslių ir jų derinių, suteikiamos teorinės žinios, formuojami judesių mokymai, kurie po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti judesių įgūdžiai mokomi taikyti varžybose, savarankiškai tobulinami, kuriami nauji. Taikomi šie mokymo metodai: 1) aiškinimo, 2) dalinis, 3) individualusis, 4) kartojimo, 5) vientisinis.

37. Mokymosi metodas suvokiamas kaip sistema ugdytinių veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi mokymai, įgūdžiai.

38. Ugdytinių veiklos organizavimo per pratimus metodai: 1) frontalusis, 2) grupinis, 3) rato, 4) srautinis. Jie nulemia pratimų kokybę, todėl labai svarbus yra tinkamas jų taikymas.

39. Raumenų jėgos ugdomojoje metodai tai pamatinės sportininko fizinės ypatybės ugdomas taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi šie raumenų jėgos lavinimo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.

40. Išvermės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: išsistinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).

41. Treniruotės metodai suvokiami kaip trenerio ir sportininko bendros veiklos būdų konkretiems sportinio rengimo uždaviniams spręsti visuma. Treniruotės metodai padeda įgyti reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualusis, 2) intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis), 3) kartojimo, 4) pakaitinis, 5) tolygusis, 6) varžybų, 7) žaidimo ir kt.

42. Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų stalo tenisininkų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms ištaisyti. Treneris prieš parinkdamas pratimus klaidoms ištaisyti turi nustatyti klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai atliekami dėl: naujų ir tuo pačiu neįprastų pratimų atlikimo, nepakankamo individualaus parengtumo, sudėtingų dvikovos sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų dvikovos įgūdžių ir kt.

43. Stalo teniso sporto šakos praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>STALO TENISO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas.	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius	Asmeninė
Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas.	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	
<b>Specialiųjų judesių tobulinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pagrindinės stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir atakuojant	Asmeninė
Judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus žaidimo metu.	

Imituojamųjų ir gimnastikos pratimų tobulinimas	Gebės atlikti pagrindinius imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmokti	
<b>Technikos veiksmų tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Mokės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų kombinacijas, atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų mokymas, ieškant efektyviausio technikos veiksmo ar jų kombinacijos	Mokės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ir įveikti priešininką dvikovos metu	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus atakuojant, ginantis ir kontratakuojant. Gebės pasirinkti tinkamą laiką, veiksmus gynybai, atakai ir kontratakai žaidimo metu	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

44. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
45. Stalo teniso varžybų veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų vaikų stalo teniso sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.
46. Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 46.1. modeliuoti stalo tenisininkų varžybinę veiklą;
- 46.2. išmokyti stalo tenisininkus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;
- 46.3. nustatyti sąsajas tarp stalo tenisininkų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.
47. Stalo teniso sporto šakos varžybų veiklos metodinės nuostatos:
- 47.1. sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne mažiau 10 varžybų dienų;
- 47.2 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sužaisti ne mažiau kaip 10, 2-ųjų rengimo metų – 12, 3-ųjų rengimo metų – 13, 4-ųjų rengimo metų – 14 turnyrų;
- 47.3 rengdamiesi pagrindinėms (kalendorinėms) varžyboms, jaunieji sportininkai turi sužaisti ne mažiau kaip 10 - 12 kontrolinių susitikimų.;
- 47.4. varžybų technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;
- 47.5. įgyvendinant meistriskumo ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.
48. Varžybų veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBŲ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių judesių įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė



<b>Treniruojamojo pobūdžio dvikovos (sparingas)</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Draugiškos varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Dalyvavimas draugiškose varžybose	Taikys išmokus technikos ir taktikos veiksmus, gebės realizuoti parengtą žaidimo taktiką ir individualias užduotis.	Asmeninė, suvokimo, savivertės
<b>Kontrolinės varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti individualias ir komandines užduotis. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės
<b>Pagrindinės varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos žaidimo užduotis, sieks asmeninio ir bendro tikslo. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Komunikavimo, asmeninė, suvokimo, savivertės

## **IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS**

49. Stalo teniso sporto šakos meistriskumo ugdymo programa savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 6-12 klasių programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.

50. Stalo teniso sporto šakos meistriskumo ugdymo programa papildo Bendrųjų ugdymo programų ir išsilavinimo standartų, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 6-12 klasių programos turinį.

Parengė:

Stalo teniso treneris Saulius Bureika

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Dalia Venckevičienė