

KALVARIJOS MENO IR SPORTO MOKYKLA
KREPŠINIO FORMALŲJŲ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO UGDYMO PROGRAMA

1. PRADINIO RENGIMO I MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR1	Nuo 12	7–9	Parenkama individualiai	7–8

Pradinio rengimo I mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Suteikti pradinių krepšinio judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių krepšinio žaidimo kompetencijų.

Pradinio rengimo I mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

Ugdyti požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto sveikatos ryšį. Saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų fizinei veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, formuoti sveiką gyvenimą.

Pradinio rengimo I mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
 - 1.2. Supažindinimas su krepšinio taisyklėmis.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
 - 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pratimai lavinantys koordinaciją;
 - 3.2. Pratimai lavinantys greitumą.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Kamuolio valdymo technika;
 - 4.2. Kamuolio varymas dešine ir kaire rankomis, kaitaliojant kamuolio varymo kryptį;
 - 4.3. Kamuolio metimas į krepšį iš vietos judant, išmokyti kur taikyti, kaip stovėti ir išlaikyti pusiausvyrą;
 - 4.4. Kamuolio gaudymas, skriejančio oru, atšokusio nuo žemės, riedančio;

- 4.5. Kamuolio perdavimai stovint vietoje, žingsniuojant;
- 4.6. Kamuolio laikymas;
- 4.7. Žaidėjo stovėseną, judėjimas aikštelėje dengiant žaidėją su kamuoliu ir be jo.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individualus be kamuolio vietos pasirinkimas, atitrūkimas nuo gynėjo;
 - 5.2. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
 - 5.3. Žaidimas 1x1, 2x2, 3x3.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Mokyti valdyti savo emocijas, ugdant teisingą savęs vertinimą;
 - 6.2. Mokyti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

Mokymo metodai:

- Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo;
- Mokymosi (praktiniai), kartojimo;
- Žaidėjų organizavimo: frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

2. PRADINIO RENGIMO II MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR2	Nuo 13	9–11	Parenkama individualiai	8

Pradinio rengimo II mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Plačiau supažindinti su sporto šaka, lavinti vaikų fizinį ir krepšinio šakos parengtumą.

Pradinio rengimo II mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Integruoti kuo daugiau specialiojo fizinio paruošimo pagal sporto šaką;
- Supažindinti su taktikos subtilybėmis;
- Kuo daugiau išmoktų įgūdžių integruoti rungtyniaujant rungtynėse.

Pradinio rengimo II mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Supažindinti su sporto šaka, giliau ją analizuoti.
 - 1.2. Analizuoti priešininkų žaidimo ypatumus, aptarti juos.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Išvermės pratimai;
 - 2.2. Greitumo - galingumo lavinimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Greitumo pratimai priartinti rungtynių tempui ir sąlygoms;
 - 3.2. Krypties, šuolių, judėjimo šonu pritaikymas rungtyniaujant.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Tobulinama kamuolio varymo, perdavimo ypatumai:

- 4.2. Metimai, perdavimai silpnąja ranka mokymasis/gerinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Užimto ploto aikštelėje puolime/gynyboje mokymasis.
 - 5.2. Pagalbų gynyboje, užtvarų mokymasis puolime.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Žaidimo plano prieš rungtynes aptarimas, nusiėtikimas;
 - 6.2. Filmuotos medžiagos stebėjimas ir analizavimas.

Mokymo metodai: vizualiniai parodomieji, teoriniai, praktinės pratybos, rungtyniavimas, paskatinamieji varžymaisi tarpusavyje.

Prioritetiniai rengimo metodai: diskusija, atkartojimas ir kartojimas, rungtyniavimas.

Savaitės ciklo programa:

- Teorinis planų pristatymas, buvusių treniruočių aptarimas;
- Dinaminiai judrieji žaidimai pramankštos metu. Varymo, metimų, krypties keitimo ir pan. tobulinimas;
- Ištvėrmės lavinimas;
- Technikos gerinimas;
- Darbas 1x1 ir 2x2;
- Komandinis darbas 5x.

Pedagoginė kontrolė: teorinės užduotys, klausimai iš praktikos, kontrolė stebint ir apžiūrint, fiziniai testavimai, traumų prevencija.

3. MEISTRIŠKUMO UGDYMO I MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	Nuo 13	10–13	Parenkama individualiai	10

Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Sudaryti kuo geresnes sąlygas ugdytiniams siekti tiek sportinių tiek socialinių patirčių, mokant jas panaudoji sportinėje karjeroje bei kasdieniame gyvenime.

Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Tikslingai planuoti ir organizuoti sportinę veiklą;
- Skatinti ir didinti krepšinio sporto šakos žinomumą ir prieinamumą Kalvarijos savivaldybėje;
- Per krepšinio sporto šaką skatinti vaikų užimtumą ir saviraišką.

Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Teorinių žinių apie krepšinio sporto šakos pažinimą patikrinimas diskutuojant;
 - 1.2. Krepšinio taisyklių teorinis/vizualinis pristatymas.

2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Išstvermės - galingumo bendrasis lavinimas;
 - 2.2. Širdies ir kraujagyslių sistemą stiprinantys pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Greitumo išstvermės gerinimas būtent krepšinio sporto šakoje;
 - 3.2. Šuolio gerinimo darbas, kovojant dėl kamuolio.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Baziniai kamuolio varymo, metimų, perdavimų, gaudymo pratimai;
 - 4.2. Sudėtingesni koordinaciniai pratimai, reikalaujantys atlikti daugiau elementų vienu metu.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Tinkamo sustojimo aikštelėje mokymas;
 - 5.2. Gynybinio stovėjimo 1x1 mokymas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Pokalbiai/aptarimai prieš ir po rungtynių (ko buvo tikimasi ir kaip gavosi);
 - 6.2. Diskusijos apie krepšinį, mėgstamus krepšininkus ir pan..

Mokymo metodai: teoriniai, praktinės pratybos, rungtyniavimas, paskatinamieji varžymaisi tarpusavyje.

Prioritetiniai rengimo metodai: atkartojimo ir kartojimo, rungtyniavimo.

Savaitės ciklo programa:

- Teorinis planų pristatymas, buvusių treniruočių aptarimas;
- Dinaminiai judrieji žaidimai pramankštos metu. Varymo, metimų, krypties keitimo ir pan. tobulinimas;
- Išstvermės lavinimas;
- Technikos gerinimas;
- Darbas 1x1 ir 2x2;
- Komandinis darbas 5x.

Pedagoginė kontrolė: teorinės užduotys, klausimai iš praktikos, kontrolė stebint ir apžiūrint, fiziniai testavimai, traumų prevencija.

4. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU2	Nuo 13*	11–17	Parenkama individualiai	12

* Krepšinio sporto šakos sportininkų meistriško pakopų rodikliai MP6 – 10 sport.

Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Sudaryti kuo geresnes sąlygas ugdytiniams siekti tiek sportinių tiek socialinių patirčių, mokant jas panaudoji sportinėje karjeroje bei kasdiniame gyvenime.

Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Tikslingai planuoti ir organizuoti sportinę veiklą;
- Skatinti ir didinti krepšinio sporto šakos žinomumą ir prieinamumą Kalvarijos savivaldybėje;
- Per krepšinio sporto šaką skatinti vaikų užimtumą ir saviraišką.

Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Teorinių žinių apie krepšinio sporto šakos pažinimą patikrinimas diskutuojant;
 - 1.2. Krepšinio taisyklių teorinis/vizualinis pristatymas.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Išstvermės - galingumo bendrasis lavinimas;
 - 2.2. Širdies ir kraujagyslių sistemą stiprinantys pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Greitumo išstvermės gerinimas būtent krepšinio sporto šakoje;
 - 3.2. Šuolio gerinimo darbas, kovojant dėl kamuolio.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Baziniai kamuolio varymo, metimų, perdavimų, gaudymo pratimai;
 - 4.2. Sudėtingesni koordinaciniai pratimai, reikalaujantys atlikti daugiau elementų vienu metu.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Tinkamo sustojimo aikštelėje mokymas;
 - 5.2. Gynybinio stovėjimo 1x1 mokymas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Pokalbiai/aptarimai prieš ir po rungtynių (ko buvo tikimasi ir kaip gavosi);
 - 6.2. Diskusijos apie krepšinį, mėgstamus krepšininkus ir pan..

Mokymo metodai: teoriniai, praktinės pratybos, rungtyniavimas, paskatinamieji varžymaisi tarpusavyje.

Prioritetiniai rengimo metodai: atkartojimo ir kartojimo, rungtyniavimo.

Savaitės ciklo programa:

- Teorinis planų pristatymas, buvusių treniruočių aptarimas;
- Dinaminiai judrieji žaidimai pramankštos metu. Varymo, metimų, krypties keitimo ir pan. tobulinimas;
- Išstvermės lavinimas;
- Technikos gerinimas;
- Darbas 1x1 ir 2x2;
- Komandinis darbas 5x.

Pedagoginė kontrolė: teorinės užduotys, klausimai iš praktikos, kontrolė stebint ir apžiūrint, fiziniai testavimai, traumų prevencija.

7. MEISTRIŠKUMO UGDYMO III MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
-------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	---------------------------	---

MU3	Nuo 13*	12–17	Parenkama individualiai	14
-----	---------	-------	-------------------------	----

* *Krepšinio sporto šakos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai MP6 - 10, MP5 - 2 sport.*

Meistriškumo ugdymo III mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriškumą, puoselėti krepšininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes. Siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu mastu.

Meistriškumo ugdymo III mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Treniruotės ir jų trukmės;
- Pramankštos treniruočių metu;
- Planavimo idėjos ir uždaviniai, treniruočių išdėstymas mikrocikle;
- Trenerio rengimasis varžyboms;
- Sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikų mokymas;
- Komandinės puolimo ir gynybos galimybė;
- Tyrimai, testavimai;
- Atsigavimas ir mityba.

Meistriškumo ugdymo III mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų rehabilitacija;
 - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruočių aspektai.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo ugdymo pratimai;
 - 2.2. Galingumo ir jėgos ugdymo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pliometrinio pobūdžio pratimų programa krepšininkams;
 - 3.2. Spec. Greitumo ir ištvermės rengimas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas;
 - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individualus taktinis rengimas;
 - 5.2. Komandinis taktinis rengimas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Kognityvinių funkcijų stiprinimas;
 - 6.2. Emocijų valdymas.

Mokymo metodai: demonstravimas ir stebėjimas, individualus mokymas, aktyvus mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai: individualūs mokymo metodai, motyvacinio mokymo metodai.

Savaitės ciklo programa:

- Fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1 ir 3x3;
- Komandinė puolimo ir gynybos taktika, technikos tobulinimas;
- Aktyvus individualus atsigavimas, kineziterapija ar kitos atsigavimo priemonės;
- Varžovų žaidimo analizavimas, gynybos ir puolimo modeliavimas;

- Varžybos;
- Poilsis.

Pedagoginė kontrolė: sportininkų rengimo valdymo kontrolė, fizinio parengtumo testai, metimo į krepšį testai, kompleksinis Rehako testas.

8. MEISTRIŠKUMO UGDYMO IV MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU4	Nuo 14*	13–17	Parenkama individualiai	16

* *Krepšinio sporto šakos sportininkų meistriško pakopų rodikliai MP6 - 8, MP5 - 5 arba MP4 - 1 sport.*

Meistriškumo ugdymo IV mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriskumą, puoselėti krepšininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes. Siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu mastu.

Meistriškumo ugdymo IV mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Treniruotės ir jų trukmės;
- Pramankštos treniruočių metu;
- Planavimo idėjos ir uždaviniai, treniruočių išdėstymas mikrocikle;
- Trenerio rengimasis varžyboms;
- Sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikų mokymas;
- Komandinės puolimo ir gynybos galimybė;
- Tyrimai, testavimai;
- Atsigavimas ir mityba.

Meistriškumo ugdymo IV mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- Teorinis rengimas:
 - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų rehabilitacija;
 - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruočių aspektai.
- Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo ugdymo pratimai;
 - 2.2. Galingumo ir jėgos ugdymo pratimai.
- Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pliometrinio pobūdžio pratimų programa krepšininkams;
 - 3.2. Spec. Greitumo ir ištvermės rengimas.
- Techninis rengimas:
 - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas;
 - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas.
- Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individualus taktinis rengimas;
 - 5.2. Komandinis taktinis rengimas.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Kognityvinių funkcijų stiprinimas;
- 6.2. Emocijų valdymas.

Mokymo metodai: demonstravimas ir stebėjimas, individualus mokymas, aktyvus mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai: individualūs mokymo metodai, motyvacinio mokymo metodai.

Savaitės ciklo programa:

- Fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1 ir 3x3;
- Komandinė puolimo ir gynybos taktika, technikos tobulinimas;
- Aktyvus individualus atsigavimas, kineziterapija ar kitos atsigavimo priemonės;
- Varžovų žaidimo analizavimas, gynybos ir puolimo modeliavimas;
- Varžybos;
- Poilsis.

Pedagoginė kontrolė: sportininkų rengimo valdymo kontrolė, fizinio parengtumo testai, metimo į krepšį testai, kompleksinis Rehako testas.

7. MEISTRIŠKUMO UGDYMO V MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU5	Nuo 14*	14–17	Parenkama individualiai	18

* *Krepšinio sporto šakos sportininkų meistriskumo pakopų rodikliai MP5 - 10, MP4 - 3 arba MP3 - 1 sport.*

Meistriškumo ugdymo V mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriskumą, puoselėti krepšinininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes. Siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu mastu.

Meistriškumo ugdymo V mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Treniruotės ir jų trukmės;
- Pramankštos treniruočių metu;
- Planavimo idėjos ir uždaviniai, treniruočių išdėstymas mikrocikle;
- Trenerio rengimasis varžyboms;
- Sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikų mokymas;
- Komandinės puolimo ir gynybos galimybė;
- Tyrimai, testavimai;
- Atsigavimas ir mityba.

Meistriškumo ugdymo V mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų rehabilitacija, sportininkų mityba;

- 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruočių aspektai.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Galingumo ugdymas;
 - 2.2. Jėgos ugdymas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Spec. Galingumo ugdymas;
 - 3.2. Spec. Jėgos ir spec. Išvermės ugdymas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas;
 - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individualus taktinis rengimas;
 - 5.2. Komandinis taktinis rengimas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Psichomotorika;
 - 6.2. Mokymosi ir suvokimo sporte psichologija;
 - 6.3. Sporto komandos (kolektyvo) psichologija;
 - 6.4. Sportininkų būsenos ir jų psichoreguliacijos.

Mokymo metodai: demonstravimas ir stebėjimas, individualus mokymas, aktyvus mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai: individualūs mokymo metodai, motyvacinio mokymo metodai.

Savaitės ciklo programa:

- Fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1 ir 3x3;
- Komandinė puolimo ir gynybos taktika, technikos tobulinimas;
- Aktyvus individualus atsigavimas, kineziterapija ar kitos atsigavimo priemonės;
- Varžovų žaidimo analizavimas, gynybos ir puolimo modeliavimas;
- Varžybos;
- Poilsis.

Pedagoginė kontrolė: sportininkų rengimo valdymo kontrolė, tyrimai ir testavimai.

8. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO I MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT1	Nuo 13*	15–18	Parenkama individualiai	22

* Krepšinio sporto šakos sportininkų meistriško pakopų rodikliai MP5 - 6, MP4 - 6 arba MP3 - 1 sport.

Meistriškumo tobulinimo I mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriskumą, puoselėti krepšininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes. Siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu mastu.

Meistriškumo tobulinimo I mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Treniruotės ir jų trukmės;
- Pramankštos treniruočių metu;
- Planavimo idėjos ir uždaviniai, treniruočių išdėstymas mikrocikle;
- Trenerio rengimasis varžyboms;
- Sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikų mokymas;
- Komandinės puolimo ir gynybos galimybė;
- Tyrimai, testavimai;
- Atsigavimas ir mityba.

Meistriškumo tobulinimo I mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų reabilitacija, sportininkų mityba;
 - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruočių aspektai.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Galingumo ugdymas;
 - 2.2. Jėgos ugdymas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Spec. Galingumo ugdymas;
 - 3.2. Spec. Jėgos ir spec. Ištvermės ugdymas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas;
 - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individualus taktinis rengimas;
 - 5.2. Komandinis taktinis rengimas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Psichomotorika;
 - 6.2. Mokymosi ir suvokimo sporte psichologija;
 - 6.3. Sporto komandos (kolektyvo) psichologija;
 - 6.4. Sportininkų būsenos ir jų psichoreguliacijos.

Mokymo metodai: demonstravimas ir stebėjimas, individualus mokymas, aktyvus mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai: individualūs mokymo metodai, motyvacinio mokymo metodai.

Savaitės ciklo programa:

- Fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1 ir 3x3;
- Komandinė puolimo ir gynybos taktika, technikos tobulinimas;
- Aktyvus individualus atsigavimas, kineziterapija ar kitos atsigavimo priemonės;
- Varžovų žaidimo analizavimas, gynybos ir puolimo modeliavimas;
- Varžybos;
- Poilsis.

Pedagoginė kontrolė: sportininkų rengimo valdymo kontrolė, tyrimai ir testavimai.

9. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT2	Nuo 12*	16–18	Parenkama individualiai	24

* Krepšinio sporto šakos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai MP5 - 3, MP4 - 6, MP3 - 3 arba MP2 - 1 sport.

Meistriškumo tobulinimo II mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriškumą, puoselėti krepšininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes. Siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu mastu.

Meistriškumo tobulinimo II mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Treniruotės ir jų trukmės;
- Pramankštos treniruočių metu;
- Planavimo idėjos ir uždaviniai, treniruočių išdėstymas mikrocikle;
- Trenerio rengimasis varžyboms;
- Sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikų mokymas;
- Komandinės puolimo ir gynybos galimybė;
- Tyrimai, testavimai;
- Atsigavimas ir mityba.

Meistriškumo tobulinimo II mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų reabilitacija, sportininkų mityba;
 - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruočių aspektai.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Galingumo ugdymas;
 - 2.2. Jėgos ugdymas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Spec. Galingumo ugdymas;
 - 3.2. Spec. Jėgos ir spec. Ištvermės ugdymas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas;
 - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individualus taktinis rengimas;
 - 5.2. Komandinis taktinis rengimas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Psichomotorika;
 - 6.2. Mokymosi ir suvokimo sporte psichologija;
 - 6.3. Sporto komandos (kolektyvo) psichologija;
 - 6.4. Sportininkų būsenos ir jų psichoreguliacijos.

Mokymo metodai: demonstravimas ir stebėjimas, individualus mokymas, aktyvus mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai: individualūs mokymo metodai, motyvacinio mokymo metodai.

Savaitės ciklo programa:

- Fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1 ir 3x3;
- Komandinė puolimo ir gynybos taktika, technikos tobulinimas;
- Aktyvus individualus atsigavimas, kineziterapija ar kitos atsigavimo priemonės;
- Varžovų žaidimo analizavimas, gynybos ir puolimo modeliavimas;
- Varžybos;
- Poilsis.

Pedagoginė kontrolė: sportininkų rengimo valdymo kontrolė, tyrimai ir testavimai.

1. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO III MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT3	Nuo 10*	17 ir vyresni	Parenkama individualiai	26

** Krepšinio sporto šakos sportininkų meistriškumo pakopų rodikliai MP5 - 1, MP4 - 5, MP3 - 4 arba MP2 - 1 sport.*

Meistriškumo tobulinimo III mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriškumą, puoselėti krepšinininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes. Siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu mastu.

Meistriškumo tobulinimo II mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Treniruotės ir jų trukmės;
- Pramankštos treniruočių metu;
- Planavimo idėjos ir uždaviniai, treniruočių išdėstymas mikrocikle;
- Trenerio rengimasis varžyboms;
- Sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikų mokymas;
- Komandinės puolimo ir gynybos galimybė;
- Tyrimai, testavimai;
- Atsigavimas ir mityba.

Meistriškumo tobulinimo III mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų reabilitacija, sportininkų mityba;
 - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruočių aspektai.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Galingumo ugdymas;
 - 2.2. Jėgos ugdymas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Spec. Galingumo ugdymas;

- 3.2. Spec. Jėgos ir spec. Ištvėrmės ugdymas.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių ugdymas;
 - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių ugdymas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individualus taktinis rengimas;
 - 5.2. Komandinis taktinis rengimas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Psichomotorika;
 - 6.2. Mokymosi ir suvokimo sporte psichologija;
 - 6.3. Sporto komandos (kolektyvo) psichologija;
 - 6.4. Sportininkų būsenos ir jų psichoreguliacijos.

Mokymo metodai: demonstravimas ir stebėjimas, individualus mokymas, aktyvus mokymasis.

Prioritetiniai rengimo metodai: individualūs mokymo metodai, motyvacinio mokymo metodai.

Savaitės ciklo programa:

- Fizinis rengimas, technikos tobulinimas, metimai į krepšį, žaidimas 1x1 ir 3x3;
- Komandinė puolimo ir gynybos taktika, technikos tobulinimas;
- Aktyvus individualus atsigavimas, kineziterapija ar kitos atsigavimo priemonės;
- Varžovų žaidimo analizavimas, gynybos ir puolimo modeliavimas;
- Varžybos;
- Poilsis.

Pedagoginė kontrolė: sportininkų rengimo valdymo kontrolė, tyrimai ir testavimai.

7. AUKŠTO MEISTRIŠKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	10*	17 ir vyresni	Parenkama individualiai	28–32

* *Krepšinio sporto šakos sportininkų meistriško pakopų rodikliai MP4 - 6, MP3 - 4 arba MP3 - 1, MP2 - 1 sport. 2-iems aukšto meistriško mokymo metams: MP4 - 5, MP3 - 4, MP2 - 1 arba MP2 - 1, MP1 - 1 sport.*

Aukšto meistriško grupės rengimo tikslas:

Nuosekliai ugdyti sportininkų individualų meistriskumą, puoselėti krepšininkų profesionalumą, žmogiškąsias vertybes, kaip sporto komandai siekti aukščiausių rezultatų nacionaliniu ir tarptautiniu mastu.

Aukšto meistriško grupės rengimo uždaviniai:

- Treniruotė, jos trukmė;
- Pramankšta treniruotėse;
- Planavimo idėjos ir uždaviniai, treniruočių išdėstymas mikrocikle;
- Trenerio rengimasis rungtynėms;

- Sportininkų individualios gynybos ir puolimo technikos mokymas;
- Komandinės puolimo ir gynybos galimybės;
- Tyrimai, testavimai;
- Sportininkų atsigavimas ir mityba;
- Naujausių mokslinių tyrimų pritaikymas aukšto meistriškumo sportininkų rengime;
- Dirbtinio intelekto pritaikymas aukšto meistriškumo sportininkų rengime.

Aukšto meistriškumo grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Sporto fiziologija, judesių valdymas ir sportininkų reabilitacija;
 - 1.2. Psichosocialiniai ir edukaciniai treniruočių aspektai;
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Greitumo gerinimo ir išlaikymo pratimai;
 - 2.2. Galingumo gerinimo ir išlaikymo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Pliometrinio pobūdžio pratimų programa krepšininkams;
 - 3.2. Spec. greitumo ir ištvermės gerinimas ir palaikymas.
4. Techninis - taktinis rengimas:
 - 4.1. Individualių ir komandinių gynybos technikos judesių atlikimo kokybės gerinimas;
 - 4.2. Individualių ir komandinių puolimo technikos judesių atlikimo kokybės gerinimas.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Individualios taktikos gerinimas;
 - 5.2. Komandinės taktikos mokymasis.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Kognityvinių funkcijų stiprinimas;
 - 6.2. Emocijų valdymas;
 - 6.3. Relaksacija, meditacija.

Mokymo metodai: demonstravimas, stebėjimas, individualus mokymas, aktyvus mokymasis, motyvaciniai metodai, sportininkų parengtumo vertinimo metodai.

Prioritetiniai rengimo metodai: individualūs mokymo, motyvacinio mokymo.

Savaitės ciklo programa:

- 2 treniruotės per dieną
- Aktyvus atsigavimas
- Psichologinis rengimas
- Psichomotorinės reakcijos greičio lavinimas, video peržiūros, teorinės paskaitos
- Varžovų žaidimo analizavimas
- Judesiai pagal žaidėjų pozicijas
- Varžybos
- Poilsis

Pedagoginė kontrolė: Sportininkų rengimo kontrolė, tyrimai ir testavimai, centrinės nervų sistemos paslankumo testai, metimo į krepšį testai, kompleksinis Rehako testas.

Programą parengė:

Kalvarijos meno ir sporto mokyklos
krepšinio treneris Karolis Birgelis