Specializuoto ugdymo krypties programų
(pagrindinio ir vidurinio ugdymo kartu
su sporto ugdymu programų)
sporto ugdymo dalies
1 priedas

SPECIALIZUOTO UGDYMO KRYPTIES PROGRAMŲ (PAGRINDINIO IR VIDURINIO UGDYMO KARTU SU SPORTO UGDYMU PROGRAMŲ) SPORTO UGDYMO DALIES SPORTO ŠAKOS BENDROJI PROGRAMA

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sporto šaka – pagrindinis specializuoto ugdymo krypties programų (pagrindinio ir vidurinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programų) sporto ugdymo dalies privalomasis dalykas.

2. Dalyko paskirtis – sudaryti palankias sąlygas atsiskleisti mokinio individualiems sportiniams gebėjimams, lavinti būdingus amžiaus tarpsniui bendruosius sportinius gebėjimus, patikslinti potencialias sportines perspektyvas, įgyti pasirinktos sporto šakos tobulų technikos veiksmų įgūdžių ir lavinti specifinius sporto šakos sportinius gebėjimus.

3. Dalyko tikslas – kryptingai tobulinant bendruosius sportinius gebėjimus, lavinant pasirinktos sporto šakos specifinius individualius sportinius gebėjimus, parengti didelio meistriškumo sportininkus.

4. Dalyko uždaviniai. Siekiama, kad mokiniai:

4.1. įgydami komandinių ir individualių sportinių žaidimų, lengvosios atletikos trumpųjų nuotolių bėgimo ir šuolių, metimų, gimnastikos, aerobikos, dvikovų sporto šakų (dziudo, imtynių, tekvondo, bokso fechtavimosi), jėgos (sunkumų kilnojimo), ištvermės (vidutinių nuotolių, ėjimo, irklavimo, baidarių ir kanojų irklavimo), dviračių sporto, triatlono, slidinėjimo, biatlono, greitojo čiuožimo įgūdžių, lavintų universalius judamuosius įgūdžius;

4.2. lavintųsi koordinacijos, greitumo, vikrumo, pusiausvyros, lankstumo, aerobinės ištvermės, jėgos judamuosius gebėjimus;

4.3. pasirinktų sportinius gebėjimus atitinkančią sporto šaką;

4.4. įgytų ir ištobulintų pasirinktos sporto šakos visus sportinius įgūdžius;

4.5. dalyvautų daugiakovės ir pasirinktos sporto šakos varžybose ir siektų sportinių rezultatų;

4.6. nuolat įsivertintų sportinį perspektyvumą.

5. Dalyko struktūra. Dalyką sudaro trys veiklos sritys:

5.1. judesių ir atletinis lavinimas;

5.2. sporto šakos pagrindai;

5.3. varžybinė raiška.

6. Didaktinės nuostatos:

6.1. 5–6 klasėse siekiant judamųjų įgūdžių universalumo ir jų pritaikomumo pasirinktoje sporto šakoje, treniruotėse formuojami sportinių žaidimų, lengvosios atletikos, gimnastikos sporto šakų įgūdžiai. Judėjimo įgūdžiai lavinami, taikant nestandartines, nuolat kintančias aplinkos sąlygas;

6.2. 7–8 klasėse siekiant judamųjų įgūdžių universalumo, jų pritaikomumo pasirinktoje sporto šakoje, taip pat tikslinant potencines sportines galias, treniruotėse formuojami lengvosios atletikos metimų, vidutinių nuotolių bėgimo ir ėjimo, dvikovos sporto šakų (dziudo, imtynių, tekvondo, bokso, fechtavimosi), jėgos pobūdžio (sunkumų kilnojimo), ištvermės ir taikomųjų sporto šakų (irklavimo, baidarių ir kanojų irklavimo, dviračių sporto, slidinėjimo, biatlono), čiuožimo (trumpasis trekas) sporto šakų įgūdžiai. Iš dvikovos ir ištvermės sporto šakų būtina pasirinkti ne mažiau kaip dvi;

6.3. 5–8 klasėse judamieji gebėjimai lavinami vienalaikio poveikio metodu – kartu lavinant ir judamuosius įgūdžius. Vyrauja vidutinio ir didelio intensyvumo fiziniai krūviai. Submaksimalaus intensyvumo krūviai negali viršyti 20 proc. nuo visų krūvių (5–6 klasėse – 5 proc. nuo visų krūvių);

6.4. 9–10 klasėse judamieji gebėjimai lavinami vienalaikio poveikio metodu prioritetą teikiant specifiniams judamiesiems įgūdžiams lavinti. Vyrauja didelės apimties ir didelio intensyvumo fiziniai krūviai. Submaksimalaus intensyvumo krūviai negali viršyti 25–30 proc. nuo visų krūvių;

6.5. 11-12 klasėse judamieji gebėjimai lavinami įvairiais metodais, kartu lavinant specifinius pasirinktos sporto šakos gebėjimus, vyrauja didelės apimties ir didelio intensyvumo fiziniai krūviai. Submaksimalaus intensyvumo krūviai negali viršyti 25–30 proc. nuo visų krūvių;

6.6. nors taikomi fiziniai pratimai skatina varžytis, tačiau kartu turi teikti mokiniams emocinį džiaugsmą. 5–6 klasių mokiniai dalyvauja daugiakovės varžybose, siekiant skatinti bendrojo sportinio parengtumo ugdymo motyvaciją. 7–8 klasių mokiniai dalyvauja daugiakovės varžybose, siekiant įvertinti parengtumą ir patikslinti sportinio meistriškumo perspektyvas. 9–10 klasių mokiniai dalyvauja daugiakovės varžybose siekiant įvertinti bendrojo parengtumo privalumus ir trūkumus specifiniams pasirinktos sporto šakos gebėjimams. Mokiniai dalyvauja pasirinktos sporto šakos varžybose, siekiant įvertinti jų parengtumą ir perspektyvumą, nustatyti treniravimo programos poveikį parengtumui ir patikslinti kryptingo daugiamečio treniravimo kryptis. 11–12 klasėse mokiniai dalyvauja pasirinktos sporto šakos varžybose, siekdami sportinių rezultatų. Vykdoma nuolatinė treniravimo programų poveikio parengtumui stebėsena. Treniravimo programa nukreipta individualiems privalumams lavinti;

6.7. 5–6 klasėse nustatant mokinio atletinio parengtumo ir judamųjų įgūdžių gebėjimus, įvertinamos individualios potencinės sportinės galios ir mokiniui rekomenduojama konkreti sporto šaka. Rekomenduojamos sporto šakos pasirinkimui turi pritarti pats mokinys;

6.8. dalyko veiklos sričių sandara:

6.8.1. 5 klasė: judėjimo įgūdžiai – 45 proc.; judamieji gebėjimai – 25 proc.; pasirinkta sporto šaka – 30 proc.;

6.8.2. 6 klasė: judėjimo įgūdžiai – 40 proc.; judamieji gebėjimai – 30 proc.; pasirinkta sporto šaka – 30 proc.;

6.8.3. 7 klasė: judesių lavinimas – 35 proc.; judamieji gebėjimai – 30 proc.; sporto šaka – 35 proc.;

6.8.4. 8 klasė: judėjimo įgūdžiai – 30 proc.; judamieji gebėjimai – 20 proc.; sporto šaka – 50 proc.;

6.8.5. 9 klasė: judamieji gebėjimai – 40 proc.; sporto šaka – 60 proc.;

6.8.6. 10 klasė: judamieji gebėjimai – 35 proc.; sporto šaka – 65 proc.;

6.8.7. 11 klasė: judamieji gebėjimai – 30 proc.; sporto šaka – 70 proc.;

6.8.8. 12 klasė: judamieji gebėjimai – 25 proc.; sporto šaka – 75 proc.;

6.9. pasirinktos sporto šakos sandara:

6.9.1. 5–6 klasės: techninis rengimas – 55 proc.; integralusis rengimas – 30 proc.; teorinis rengimas – 7 proc.; taktinis rengimas – 5 proc.; psichologinis rengimas – 3 proc.;

6.9.2. 7–8 klasės: techninis rengimas – 50 proc.; integralusis rengimas – 30 proc.; teorinis rengimas – 7 proc.; taktinis rengimas – 10 proc.; psichologinis rengimas –3 proc.;

6.9.3. 9–10 klasės: techninis rengimas – 40 proc.; integralusis rengimas – 35 proc.; teorinis rengimas – 7 proc.; taktinis rengimas – 14 proc.; psichologinis rengimas – 4 proc. *(pastaba: priklausomai nuo sporto šakos rekomenduojama sandara gali ir skirtis);*

6.9.4. 11–12 klasės: techninis rengimas – 35 proc.; integralusis rengimas – 35 proc.; teorinis rengimas – 10 proc.; taktinis rengimas – 15 proc.; psichologinis rengimas – 5 proc. (p*astaba: priklausomai nuo sporto šakos rekomenduojama sandara gali ir skirtis);*

6.10. mokinių pasiekimai ir pažanga vertinami, atsižvelgiant į biologinį mokinio amžių. Esminiu sportinio perspektyvumo kriterijumi laikomas tobulėjimo dinamiškumas:

6.10.1. vertinant mokinių perspektyvumą 5—10 klasėse atliekamos daugiakovės rungtys (30 m bėgimas, vertikalus šuolis su rankų mostu, šaudyklinis bėgimas, sėstis ir gultis per 30 s, kybojimas ant aukšto skersinio, Ilinojaus testas, 3000 m bėgimas, sėstis ir siekti, koordinacinių gebėjimų testas). Mokiniui kiekvienoje rungtyje skiriami taškai atitinkantys užimtą vietą. Visi mokinio taškai sumuojami ir taip nustatomas mokinių fizinis parengtumas ir perspektyvumas (mažiausiai taškų surinkęs yra geriausias);

6.10.2. aukštesnėse klasėse mokinių pasiekimai ir pažanga vertinami, remiantis sportiniais pasiekimais ir specifiniais pasirinktos sporto šakos gebėjimais;

6.10.3. pagal daugiakovės rungčių rezultatus mokinius galima palyginti tarptautiniame ir šalies kontekste, koreguoti mokinio daugiamečio sportinio rengimo programą;

6.10.4. koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo vertinamas procentilėmis. Procentilės skalės sudaromos iš Mokykloje besimokančių mokinių pagal amžiaus kriterijų kas 0,5 metų (pvz., penktokų – 11 metų , 11,5 metų ir t.t.).

II SKYRIUS
MOKINIŲ PASIEKIMAI, TURINIO APIMTYS IR VERTINIMAS

7. Mokinių pasiekimai. 5–6 klasės

Nuostatos: noriai ir entuziastingai ugdytis judamuosius įgūdžius, įgyti pirminių sporto šakos technikos ir taktikos įgūdžių, demonstruoti tvirtą charakterį ir kantrybę treniruojantis

1. Judesių ir atletinis lavinimas	
Esminis gebėjimas – įgytus judamuosius įgūdžius ir gebėjimus veiksmingai taikyti sportinėje veikloje	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1.1. Žaisti sportinius žaidimus.	1.1.1. Paaiškinti žaidimų taisykles. 1.1.2. Paaiškinti taikytinus judėjimo įgūdžius. Pvz: kokios žaidimo situacijos paskatino žaidimo metu pasirinktus veiksmus (perduoti kamuolį ar pačiam su juo atlikti veiksmus). 1.1.3. Pagrįsti asmeninių žaidimo funkcijų pasirinkimą. Pvz.: aikštės žaidėjo ar vartininko, puolėjo ar gynėjo. 1.1.4. Pagrįsti asmenines perspektyvas ir gebėjimus žaisti sportinius žaidimus.
1.2. Atlikti gimnastikos nesudėtingus veiksmus.	1.2.1. Paaiškinti gimnastikos technikos įgūdžių taikymą, lavinant koordinacinius gebėjimus, lankstumą, pusiausvyrą. Pvz.: kodėl išlavinti koordinaciniai, lankstumo, pusiausvyros gebėjimai leis tobuliau ir tiksliau atlikti pasirinktos sporto šakos veiksmus, nesusitraumuoti, judesį atlikti didesne amplitude. 1.2.2. Paaiškinti, kokie gimnastikos pratimai tiktų lavinti koordinacinius, lankstumo, pusiausvyros gebėjimus. Pvz.: asimetriški kūno dalių ir skirtingi judesiai, kūlversčiai.
1.3. Atlikti lengvosios atletikos sprinto ir šuolių technikos veiksmus.	1.3.1. Paaiškinti technikos veiksmų atlikimo būdus. Pvz.: demonstruoti šuolių į tolį (išsilenkus, žirklėmis) ir aukštį (krūtine, nugara) skirtingą techniką. 1.3.2. Apibrėžti greitumo gebėjimų poveikį sportiniam parengtumui. 1.3.3. Nurodyti greitumo sudėtines dalis: psichomotorinę reakciją, vienkartinio judesio greitį, judesių dažnumą. 1.3.4. Paaiškinti šuolių priklausomybę nuo galingumo: nurodyti, kad galingumą sąlygoja jėgos ir greitumo judamieji gebėjimai. 1.3.5. Pagrįsti asmenines perspektyvas ir gebėjimus lengvosios atletikos sprinto ir šuolių rungtims.
1.4. Klasifikuoti judamuosius gebėjimus.	1.4.1. Paaiškinti, kas yra greitumo, vikrumo, koordinacijos, pusiausvyros, lankstumo, bendrosios ištvermės, jėgos judamieji gebėjimai. 1.4.2. Apibrėžti judamųjų gebėjimų tarpusavio priklausomybę. 1.4.3. Paaiškinti konkretaus veiksmo atlikimo priklausomybę nuo judamųjų gebėjimų. Pvz.: įsibėgėjimas, pašokimas aukštyn, kybojimas ant skersinio.
1.5. Savarankiškai pasirinkti fizinius pratimus pagrindiniams judamiesiems gebėjimams lavinti.	1.5.1. Nurodyti, kokie fiziniai pratimai padeda lavinti greitumo, vikrumo, koordinacijos, pusiausvyros, lankstumo, bendrosios ištvermės, jėgos judamuosius gebėjimus. 1.5.2. Paaiškinti greitumo, vikrumo, koordinacijos, pusiausvyros, lankstumo, bendrosios ištvermės, jėgos fizinių pratimų reikšmę pasirinktos sporto šakos specifikai.
1.6. Atlikti greitumo, vikrumo,	1.6.1. Paaiškinti greitumo, vikrumo, pusiausvyros ir

koordinacijos, pusiausvyros, lankstumo, bendrosios ištvermės, jėgos reikalaujančius fizinius pratimus dinamiškai kintančiomis aplinkos sąlygomis.	koordinacijos, jėgos, ištvermės judamųjų gebėjimų reikšmę žaidžiant. lengvosios atletikos sprinto ir šuolių rungtims. 1.6.2. Paaiškinti greitumo, vikrumo, pusiausvyros ir koordinacijos, jėgos, ištvermės judamųjų gebėjimų reikšmę lengvosios atletikos sprinto ir šuolių rungtims.
2. Sporto šakos pagrindai	
Esminis gebėjimas – atlikti įgytus pirminius sporto šakos technikos ir taktikos įgūdžius pratybų ir varžymosi aplinkoje	
2.1. Klasifikuoti pagrindinius sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus.	2.1.1. Suvokti ir paaiškinti sporto šakos pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų taikymą. Pvz.: sportinių žaidimų veiksmus be kamuolio ir su kamuoliu; ginantis ir puolant
2.2. Atlikti pirminius pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus.	2.2.1. Atlikti ir paaiškinti technikos veiksmų atlikimą. 2.2.2. Paaiškinti atletinio parengtumo svarbą veiksmingam technikos veiksmų atlikimui. Pvz.: išlavintas lankstumas leis atlikti didesnės amplitudės judesį, pusiausvyra – prevencinė traumų priemonė. 2.2.3. Apibūdinti universalių judamųjų įgūdžių svarbą technikos ir taktikos veiksmams atlikti. 2.2.4. Suprasti ir paaiškinti, kad įgytas kitų sporto šakų judesių potencialas sudarys galimybes greičiau išmokti naujus judamuosius įgūdžius, tiksliau juos atlikti. Pvz.: lavinami sportinių žaidimų įgūdžiai kartu padeda lavinti ir koordinacinius gebėjimus, reikšmingus naujiems įgūdžiams išmokti.
2.3. Sujungti įgytus pirminius atskirus technikos ir taktikos veiksmus į vieną visumą.	2.3.1. Nurodyti taikomų technikos ir taktikos veiksmų junginius. Pvz.: krepšinio kamuolio gaudymo, varymo ir metimo; sprinterio starto padėties, įsibėgėjimo, didžiausiojo greičio išlaikymo ir finišavimo veiksmų visumą. 2.3.2. Paaiškinti ankstesnio technikos veiksmo poveikį tolesniam. Pvz.: teisinga krepšininko stovėsena ginantis sąlygos judėjimą, rankomis trukdyti varžovo veiksmus.
3. Varžybinė raiška	
Esminis gebėjimas – dalyvaujant varžybose, išreikšti prigimtines ir įgytas sportines galias	
3.1. Dalyvaujant daugiakovės varžybose, maksimaliai išreikšti prigimtines ir įgytas sportines galias.	3.1.1. Paaiškinti pagrindines varžybų taisykles. 3.1.2. Paaiškinti pasiektų daugiakovės sportinių rezultatų priklausomybę nuo judamųjų gebėjimų lavinimo. 3.1.3. Įvertinti individualius judamuosius gebėjimus. 3.1.4. Priklausomai nuo judamųjų gebėjimų išlavinimo lygmens, įsivertinti galimas sporto šakų pasirinkimo individualias sportines perspektyvas.
3.2. Dalyvaujant pasirinktos sporto šakos varžybose, demonstruoti pagal galias aukščiausius rezultatus.	3.2.1. Paaiškinti svarbiausias pasirinktos sporto šakos varžybų taisykles. 3.2.2. Apibūdinti įgytų gebėjimų pritaikomumą, dalyvaujant varžybose.

	3.2.3. Apibrėžti judamųjų gebėjimų ir judamųjų įgūdžių poveikį sporto šakos sportiniams rezultatams. 3.2.4. Įsivertinti individualias pasirinktos sporto šakos sportines perspektyvas.

8. Turinio apimtys. 5–6 klasės

8.1. Judesių ir atletinis lavinimas:

8.1.1. judesiai 5 klasės mokiniams lavinami, mokantis komandinių futbolo, krepšinio, rankinio, tinklinio, žolės riedulio, salės riedulio, regbio, ledo ritulio sportinių žaidimų, lengvosios atletikos sprinto ir šuolių judėjimo įgūdžių;

8.1.2. judesiai 6 klasės mokiniams lavinami, mokantis individualių badmintono, teniso, stalo teniso, golfo sportinių žaidimų, gimnastikos, akrobatikos, sportinių šokių, toliau mokantis sudėtingesnių sprinto ir šuolių bei gimnastikos, aerobikos, sportinių šokių judėjimo įgūdžių *(pastaba: priklausomai nuo Mokyklos galimybių komandiniai ir individualūs sportiniai žaidimai, taip pat gimnastikos, akrobatikos, sportinių šokių, gali būti taikomi tiek 5, tiek ir 6 klasėje, tačiau būtina laikytis didaktinėse nuostatose nurodytos apimties);*

8.1.3. išskirtinis koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, pusiausvyros, lankstumo ir aerobinės ištvermės judamųjų gebėjimų lavinimas, taikant įvardytų ir kitų sporto šakų veiksmus.

8.2. Sporto šakos pagrindai:

8.2.1. pirminiai technikos veiksmai;

8.2.2. atletinis parengtumas;

8.2.3. sportinio varžymosi pirminiai taktikos veiksmai;

8.2.4. sporto šakos taisyklės;

8.2.5. pramankšta;

8.2.6. atsigavimas.

8.3. Varžybinė raiška:

8.3.1. sporto šakos varžybų taisyklės;

8.3.2. daugiakovės varžybos;

8.3.3. sporto šakos varžybos;

8.3.4. rungtyniavimo dienos režimas.

9. Vertinimas. 5–6 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Judesių ir atletinis lavinimas		

Atlieka tik pirminius komandinių ir individualių sportinių žaidimų, sprinto bei šuolių, gimnastikos, aerobikos, sportinių šokių pirminius judėjimo įgūdžius, tačiau nepritaiko pasirinktoje sporto šakoje	Pakankamai gerai atlieka komandinių ir individualių sportinių žaidimų, sprinto bei šuolių, gimnastikos, aerobikos, sportinių šokių pirminius judėjimo įgūdžius, pritaiko juos kitoje sportinės veiklos aplinkoje, tačiau negeba pritaikyti varžybinėje aplinkoje	Yra įvaldęs komandinių ir individualių sportinių žaidimų, sprinto bei šuolių, gimnastikos, aerobikos, sportinių šokių pirminius judėjimo įgūdžius, juos pritaiko pasirinktos sporto šakos varžybinėje aplinkoje
Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo siekia iki 80 procentilės	Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo atitinka 81–90 procentilės lygmenį	Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo viršija 90 procentilės lygmenį
2. Sporto šakos pagrindai		
Atitinka ekspertinio vertinimo vidutinį lygį	Atitinka ekspertinio vertinimo aukštesnį nei vidutinį lygį	Atitinka ekspertinio vertinimo labai aukštą lygį (patenka tarp grupės prizininkų)
3. Varžybinė raiška		
Daugiakovė		
Patenka į geriausiųjų dešimtuką: 7–10 vieta	Patenka į geriausiųjų dešimtuką: 4–6 vieta	Patenka į geriausiųjų dešimtuką: 1–3 vieta
Perspektyvumo vertinimas: sporto šakos pasiekimai		
Patenka į Lietuvos geriausiųjų dešimtuką: 4–10 vieta	Lietuvos prizininkas	Lietuvos čempionas
Perspektyvumo vertinimas: išskirtiniai atskiri judamieji gebėjimai		
		Greičiausias, ištvermingiausias, vikriausias, stipriausias tarp atitinkamo amžiaus mokinių
Perspektyvumo vertinimas: universalus atletinis parengtumas		
		Atitinkamo amžiaus mokinių grupės nugalėtojas
Perspektyvumo vertinimas: individualios sportininko ypatybės		
Ūgis. Kūno masė. Specifiniai antropometriniai segmentai. Noras. Motyvacija. Tikslo siekimas.		

10. Mokinių pasiekimai. 7–8 klasės

Nuostatos: negailint jėgų ugdytis universalius ir specifinius judamuosius įgūdžius, pasirinktos sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos įgūdžius, siekti pagal galimybes geriausių pasirinktos sporto šakos ir daugiakovės rezultatų	
1. Judesių ir atletinis lavinimas	
Esminis gebėjimas – įgytus judamuosius įgūdžius ir išlavintus staigiosios jėgos, ištvermės judamuosius gebėjimus taikyti sportinėje veikloje	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1.1. Boksuotis, fechtuotis, imtyniautis.	1.1.1. Apibrėžti bokso, dziudo, imtynių fechtavimosi varžybų taisykles. 1.1.2. Nurodyti bokso, dziudo, imtynių fechtavimosi varžymosi specifiką ir šių sporto šakų įgytų judesių įgūdžių taikomąją naudą pasirinktos sporto šakos specifiniams gebėjimams. Pvz: imtynių veiksmai padeda lavinti koordinacinius gebėjimus, bokso ir fechtavimo veiksmai – psichomotorinę reakciją. 1.1.3. Pagrįsti asmenines perspektyvas ir gebėjimus boksuotis, fechtuotis, imtyniautis.
1.2. Atlikti sunkumų kilnojimo technikos veiksmus.	1.2.1. Apibrėžti sunkumų kilnojimo varžybų taisykles. 1.2.2. Paaiškinti sunkumų kilnojimo veiksmų techniką. 1.2.3. Paaiškinti jėgos, greitumo, lankstumo, pusiausvyros poveikį sunkumų kilnojimo sportiniams rezultatams. 1.2.4. Nurodyti sunkumų kilnojimo įgytų judesių įgūdžių taikomąją naudą pasirinktos sporto šakos specifiniams gebėjimams. Pvz: išlavinti sunkumų kilnojimo technikos veiksmai padeda išvengti traumų, sudaro galimybes teisingai pasirinkti jėgos lavinimo pratimus. 1.2.5. Pagrįsti asmenines perspektyvas ir gebėjimus sunkumų kilnojimo sporto šakai.
1.3. Atlikti lengvosios atletikos metimų technikos veiksmus.	1.3.1. Apibrėžti lengvosios atletikos metimų rungčių varžybų taisykles. 1.3.2. Paaiškinti metimų technikos veiksmų atlikimo būdus. Pvz.: demonstruoti rutulio stūmimo, ieties metimo skirtingą techniką. 1.3.3. Paaiškinti metimų priklausomybę nuo jėgos ir greitumo gebėjimų. 1.3.4. Nurodyti, kokie išlavinti metimų judesiai galėtų padėti gerinti pasirinktos sporto šakos specifinius gebėjimus. 1.3.5. Pagrįsti asmenines perspektyvas ir gebėjimus lengvosios atletikos metimo rungtims.
1.4. Dalyvauti irklavimo varžybose.	1.4.1. Apibrėžti irklavimo, baidarių ir kanojų irklavimo varžybų taisykles. 1.4.2. Paaiškinti irklavimo technikos veiksmų atlikimo būdus. Pvz.: demonstruoti irklavimo skirtingą techniką. 1.4.3. Paaiškinti irklavimo priklausomybę nuo jėgos ir ištvermės, pusiausvyros gebėjimų. 1.4.4. Nurodyti, kurie išlavinti irklavimo technikos veiksmai

	galėtų padėti gerinti pasirinktos sporto šakos specifinius gebėjimus. 1.4.5. Pagrįsti asmenines perspektyvas ir gebėjimus irklavimo rungtims.
1.5. Dalyvauti dviračių lenktynėse.	1.5.1. Apibrėžti dviračių plento, treko, BMX (dviračių kroso), kalnų dviračių varžybų taisykles. 1.5.2. Demonstruoti dviračių rungčių techniką. 1.5.3. Paaiškinti lenktyniavimo dviračiu priklausomybę nuo ištvermės, jėgos, pusiausvyros gebėjimų. 1.5.4. Nurodyti kokie išlavinti dviračių technikos veiksmai galėtų padėti gerinti pasirinktos sporto šakos specifinius gebėjimus. 1.5.5. Pagrįsti asmenines perspektyvas ir gebėjimus dviračių sporto rungtims.
1.6. Dalyvauti slidinėjimo, biatlono, čiuožimo varžybose.	1.6.1. Apibrėžti slidinėjimo, biatlono, čiuožimo varžybų taisykles. 1.6.2. Demonstruoti slidinėjimo, čiuožimo rungčių techniką. 1.6.3. Paaiškinti slidinėjimo, čiuožimo priklausomybę nuo ištvermės, greitumo, pusiausvyros gebėjimų. 1.6.4. Nurodyti, kokie išlavinti slidinėjimo, biatlono, čiuožimo veiksmai galėtų padėti gerinti pasirinktos sporto šakos specifinius gebėjimus. 1.6.5. Pagrįsti asmenines perspektyvas ir gebėjimus slidinėti, čiuožti.
1.7. Dalyvauti šaudymo rungčių varžybose.	1.7.1. Apibrėžti šaudymo rungčių varžybų taisykles. 1.7.2. Demonstruoti šaudymo rungčių techniką. 1.7.3. Paaiškinti šaudymo priklausomybę nuo pusiausvyros, dėmesio koncentracijos, jėgos, psichomotorinės reakcijos gebėjimų. 1.7.4. Nurodyti, kokie išlavinti šaudymo technikos veiksmai galėtų padėti gerinti pasirinktos sporto šakos specifinius gebėjimus. 1.7.5. Pagrįsti asmenines perspektyvas ir gebėjimus šaudymo sporto rungtims.
1.8. Klasifikuoti jėgos, staigiosios jėgos, ištvermės judamuosius gebėjimus.	1.8.1. Paaiškinti, kas yra jėga ir staigioji jėga, aerobinė ištvermė ir anaerobinė ištvermė. 1.8.2. Nurodyti jėgos ir staigiosios jėgos, aerobinės ištvermės ir anaerobinės ištvermės priklausomybę nuo genetiškai sąlygotų veiksnių ir nuo treniravimo kryptingumo. 1.8.3. Apibūdinti jėgos ir staigiosios jėgos, aerobinės ištvermės ir anaerobinės ištvermės reikšmę specifinei sporto šakos veiklai. 1.8.4. Paaiškinti konkretaus atliekamo veiksmo atlikimo priklausomybę nuo skirtingo pobūdžio jėgos ir ištvermės judamųjų gebėjimų išlavinimo lygmens. Pvz.: prisitraukimai prie skersinio, atsisėdimai per 30 ar 60 sekundžių.

1.9. Savarankiškai pasirinkti fizinius pratimus jėgai, staigiajai jėgai, aerobinei ir anaerobinei ištvermei lavinti.	1.9.1. Nurodyti, kokie fiziniai pratimai padeda lavinti jėgą, staigiąją jėgą, aerobinę ištvermę ir anaerobinę ištvermę. 1.9.2. Apibūdinti fizinių pratimų atlikimo režimą (pakartojimų skaičių, serijų skaičių, trukmę). 1.9.3. Paaiškinti taikomų fizinių pratimų jėgai, staigiajai jėgai, aerobinei ir anaerobinei ištvermei lavinti reikšmę pasirinktos sporto šakos specifikai.
1.10. Atlikti fizinius pratimus jėgai, staigiajai jėgai, aerobinei ir anaerobinei ištvermei lavinti.	1.10.1. Paaiškinti atliekamo fizinio pratimo poveikį jėgai, staigiajai jėgai lavinti. Pvz.: jėgai lavinti pasirinkti apsunkinimus, kurie leistų pratimą pakartoti 7–8 kartus. Staigioji jėga lavinama atliekant pašokimus iš gilaus pritūpimo. 1.10.2. Paaškinti atliekamo fizinio pratimo poveikį aerobinei ir anaerobinei ištvermei lavinti. Pvz.: aerobinė ištvermė palaikoma, bėgant tolygiai ir kai širdis per minutę susitraukia 150–160 kartų, o pradedama lavinti, kai pasiekia 170 tvinksnių per minutę. Anaerobinė ištvermė lavinama bėgant 20–50 sekundžių sparčiai ir širdžiai susitraukiant daugiau nei 170 kartų per minutę, tačiau po to būtina pailsėti. Priklausomai nuo sporto šakos specifikos darbo ir poilsio trukmės skirtingos – adekvačios sporto šakos specifikai.
2. Sporto šakos pagrindai	
Esminis gebėjimas – atlikti sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus, įgytus įgūdžius veiksmingai taikyti varžymosi aplinkoje	
2.1. Atlikti pagrindinius pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus.	2.1.1. Parodyti ir paaškinti pagrindinių technikos veiksmų skirtingus atlikimo būdus. 2.1.2. Paaiškinti atletinio parengtumo svarbą veiksmingam technikos veiksmų atlikimui. Pvz.: išlavintas lankstumas leis atlikti didesnės amplitudės judesį, pusiausvyra – prevencinė traumų priemonė; išlavinta jėga – veiksmus atlikti galingiau, ištvermė – atitolinti nuovargį, neklysti varžantis.
2.2. Sujungti įgytus pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus į vieną visumą ir pritaikyti varžybinėje aplinkoje.	2.2.1. Apibūdinti technikos ir taktikos veiksmų junginių lavinimo privalumą, taikant juos varžybinėje aplinkoje. 2.2.2. Paaiškinti technikos ir taktikos veiksmų junginių pasirinkimą, modeliuojant varžybinę veiklą. Pvz.: sportinių žaidimų, dvikovų sporto šakų rungtyniavimo modeliavimas.
3. Varžybinė raiška	
Esminis gebėjimas – dalyvaujant varžybose, išreikšti prigimtines ir įgytas sportines galias	
3.1. Daugiakovės varžybose išreikšti prigimtines ir įgytas sportines galias.	3.1.1. Paaiškinti varžybų taisykles ir sportinių rezultatų vertinimo kriterijus. 3.1.2. Paaiškinti pasiektų daugiakovės sportinių rezultatų ir pasirinktos sporto šakos specifinių gebėjimų priklausomybę.

3.2. Rezultatyviai dalyvauti pasirinktos sporto šakos varžybose.	3.2.1. Apibrėžti pasirinktos sporto šakos varžybų taisykles ir varžybų nuostatų reglamentą. 3.2.2. Pritaikyti įgytus bendruosius ir specifinius judesių įgūdžių gebėjimus, dalyvaujant varžybose. 3.2.3. Paaiškinti individualių judamųjų gebėjimų poveikį sporto šakos sportiniams rezultatams.

11. Turinio apimtys. 7–8 klasės

11.1. Judesių ir atletinis lavinimas:

11.1.1. 7 kl. mokinių judėjimo įgūdžiai: lengvosios atletikos metimai, boksavimasis, imtyniavimasis, fechtavimasis;

11.1.2. 8 kl. mokinių judėjimo įgūdžiai: lavinami mokantis sunkumų kilnojimo, dviračių sporto, irklavimo, slidinėjimo, biatlono, šaudymo sporto rungčių judėjimo įgūdžių;

11.1.3. jėgos, ištvermės, koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, pusiausvyros, lankstumo gebėjimai.

11.2. Sporto šakos pagrindai:

11.2.1. pasirinktos sporto šakos visų technikos veiksmų lavinimas ir tobulinimas;

11.2.2. sporto šakos specifinių atletinių gebėjimų lavinimas;

11.2.3. taktikos įgūdžių tobulinimas;

11.2.4. sporto šakos raida ir tendencijos.

11.3. Varžybinė raiška:

11.3.1. judėjimo įgūdžiai ir atletinis parengtumas įvertinamas, dalyvaujant daugiakovės varžybose;

11.3.2. specifinis parengtumas vertinamas, dalyvaujant sporto šakos varžybose;

11.3.3. Varžybinės veiklos analizė;

11.3.4. Dalyvavimo varžybose strategija ir taktika.

12. Vertinimas. 7–8 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Judesių ir atletinis lavinimas		
Atlieka tik pirminius lengvosios atletikos metimų, bokso, imtynių, fechtavimo, sunkumų kilnojimo, irklavimo, dviračių sporto, slidinėjimo, šaudymo rungčių technikos įgūdžius, tačiau nepritaiko pasirinktoje sporto šakoje	Pakankamai gerai atlieka lengvosios atletikos metimų, bokso, imtynių, fechtavimo, sunkumų kilnojimo, irklavimo, dviračių sporto, slidinėjimo, šaudymo rungčių technikos įgūdžius ir pritaikjuos kitoje sportinės veiklos aplinkoje, tačiau negeba pritaikyti varžybinėje aplinkoje	Yra įvaldęs lengvosios atletikos metimų, bokso, imtynių, fechtavimo, sunkumų kilnojimo, irklavimo, dviračių sporto, slidinėjimo, šaudymo rungčių technikos įgūdžius ir juos pritaiko pasirinktos sporto šakos varžybinėje aplinkoje
Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės	Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros,	Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros,

ištvermės parengtumo lygmuo siekia iki 80 procentilės biologinio amžiaus tarpsniui	jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo atitinka 81–90 procentilės lygmenį biologinio amžiaus tarpsniui	jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo viršija 90 procentilės lygmenį biologinio amžiaus tarpsniui
2. Sporto šaka		
Atitinka ekspertinio vertinimo vidutinį lygmenį, lyginant su kitais to amžiaus grupės sportininkais	Atitinka ekspertinio vertinimo aukštesnį nei vidutinį lygmenį, lyginant su kitais to amžiaus grupės sportininkais	Atitinka ekspertinio vertinimo labai gerą lygmenį, lyginant su kitais to amžiaus grupės sportininkais
3. Varžybinė raiška		
Daugiakovė		
Patenka į geriausųjų dešimtuką: 7–10 vieta	Patenka į geriausųjų dešimtuką: 4–6 vieta	Patenka į geriausųjų dešimtuką: 1–3 vieta
Perspektyvumo vertinimas: sporto šakos pasiekimai		
Patenka į Lietuvos geriausiųjų dešimtuką: 4–10 vieta	Lietuvos prizininkas	Lietuvos čempionas
Perspektyvumo vertinimas: išskirtiniai atskiri judamieji gebėjimai		
		Greičiausias, ištvermingiausias, vikriausias, stipriausias tarp atitinkamo amžiaus mokinių
Perspektyvumo vertinimas: universalus atletinis parengtumas		
		Atitinkamo amžiaus mokinių grupės nugalėtojas
Perspektyvumo vertinimas: individualios sportininko ypatybės		
Ūgis. Kūno masė. Specifiniai antropometriniai segmentai. Noras. Motyvacija. Tikslo siekimas.		

13. Mokinių pasiekimai: 9–10 klasės

Nuostatos: sistemingai stebėti ir vertinti savo sportinę raidą, siekiant tapti geru sportininku. Demonstruoti tvirtą charakterį, kantrybę ir ištvermę treniruojantis.	
1. Judesių ir atletinis lavinimas	
Esminis gebėjimas – išlavintus visus judamuosius gebėjimus taikyti specifinėje sportinėje veikloje.	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1.1. Klasifikuoti judamųjų gebėjimų sąveikavimą.	1.1.1. Paaiškinti greitumo, jėgos, ištvermės judamųjų gebėjimų sąveikavimo principus. Pvz.: jėgos-greitumo, greitumo-jėgos, greitumo-jėgos-ištvermės, ištvermės-greitumo-jėgos, ištvermės-jėgos-greitumo judamųjų gebėjimų sąveikavimo kaitos reikšmę irkluojant 2000 metrų. 1.1.2. Apibūdinti kitų judamųjų gebėjimų – lankstumo, koordinacijos, pusiausvyros, vikrumo – lavinimo su greitumo, jėgos, ištvermės jėgos judamaisiais gebėjimais sąveikavimą.

	1.1.3. Nurodyti sąveikaujančių judamųjų gebėjimų reikšmę specifinei sporto šakos veiklai. Pvz: jėgos-greitumo reikšmę futbolo vartininkui ir greitumo-jėgos reikšmę aikštės žaidėjui. 1.1.4. Paaiškinti konkretaus specifinio pobūdžio veiksmo atlikimo priklausomybę nuo judamųjų gebėjimų išlavinimo lygio. Pvz.: klasifikuoti šuolininko į aukštį atskirų fazių (įsibėgėjimo, atsispyrimo, peršokimo per kartelę, nusileidimo) judamųjų gebėjimų reikšmingumą prioritetine seka.
1.2. Savarankiškai sudaryti judamųjų gebėjimų visuminio lavinimo programą.	1.2.1. Paaiškinti judamųjų gebėjimų lavinimo seką apskritai ir sudarant savaitės rengimo programą. Pvz.: pradedant pasirengimo sezoną pirmiausia lavinama aerobinė ištvermė, po to jėga, vėliau greitumas ir vikrumas, o pusiausvyra, lankstumas, koordinacija lavinama visą laiką. Tačiau norint palaikyti greitumo gebėjimą, jį lavinti būtina nuolat. 1.2.2. Nurodyti pasirinktos sporto šakos judamųjų gebėjimų procentinę sandarą. Pvz.: rankinininko – koordinaciniai gebėjimai, vikrumas, greitumas – 50 proc., jėga – 20 proc., ištvermė – 20 proc., pusiausvyra – 5 proc., lankstumas – 5 proc. 1.2.3. Paaiškinti pasirinktos sporto šakos atskirų judamųjų gebėjimų lavinimo programos sudarymo principus. Pvz.: hipertrofinės jėgos, jėgos, nervinės jėgos lavinimo principus (serijų, kartojimų skaičių, poilsio trukmę).
1.3. Savarankiškai atlikti trenerio arba paties savarankiškai parengtą judamųjų gebėjimų lavinimo programą.	1.3.1. Nurodyti pratybų struktūros dalis (įvadinė, pagrindinė, baigiamoji) ir jų reikšmę. 1.3.2. Apibrėžti pramankštos didaktinius (nuo paprasto prie sudėtingesnio, nuo atskirų elementų prie visuminių), fiziologinius (parengti kvėpavimo, širdies ir kraujagyslių, raumenų sistemas), psichologinius (motyvaciją, emocinę būseną, dėmesio koncentraciją) principus. 1.3.3. Žinoti ir paaiškinti taikomų fizinių pratimų poveikį bendrajam ir specifiniam pasirinktos sporto šakos sportininko parengtumui. 1.3.4. Stebėti organizmo atsaką į taikomus fizinius krūvius ir priklausomai nuo to pasirinkti atlikimo krūvių dydžius bei intensyvumą. Pvz.: apskaičiuoti širdies susitraukimų dažnumą per minutę po krūvio ir ilsintis, kad galėtų pasirinkti atlikimo režimą.
2. Sporto šakos pagrindai	
Esminis gebėjimas – atlikti visus sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus, įgytus įgūdžius veiksmingai taikyti varžymosi aplinkoje	
2.1. Atlikti visus pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus.	2.1.1. Parodyti ir paaškinti visų specifinių technikos veiksmų skirtingus atlikimo būdus. 2.1.2. Paaiškinti išskirtinių judamųjų gebėjimų

	svarbą specifiniams technikos veiksmams atlikti. Pvz.: tinkamai išlavinta staigioji jėga ir greitumas sąlygos futbolininko įsigreitėjimą ir didžiausiojo bėgimo greičio išlaikymą. 2.1.3. Paaiškinti išlavintų išskirtinių judamųjų įgūdžių ir specifinių judamųjų gebėjimų sąveikos svarbą technikos ir taktikos veiksmams atlikti. Pvz.: išlavintas gebėjimas panaudojant judamuosius gebėjimus laimėti dvikovą žaidžiant regbį, sudarys palankias prielaidas krepšininkui atkovoti nuo lentos atšokusį kamuolį.
2.2. Sujungti visus specifinius technikos ir taktikos veiksmus į vieną visumą ir pritaikyti varžybinėje aplinkoje.	2.2.1. Įvardyti prielaidas sportiniams rezultatams pasiekti ir tinkamas sąlygas technikos ir taktikos veiksmams tobulinti. 2.2.2. Apibūdinti, kas lemia didelio meistriškumo sportininkų sėkmę.
3. Varžybinė raiška	
Esminis gebėjimas – dalyvaujant varžybose išreikšti prigimtines ir įgytas sportines galias	
3.1. Dalyvaujant daugiakovės varžybose išreikšti ne tik genetiškai sąlygotą judamųjų gebėjimų potencialą, bet ir treniravimo veiksmingumą.	3.1.1. Apibūdinti įgimtų ir veiksmingu treniravimusi įgytų gebėjimų poveikį pasiektiems daugiakovės sportiniams rezultatams. 3.1.2. Paaiškinti pasiektų daugiakovės sportinių rezultatų, nulemtų įgimtų požymių, ir pasirinktos sporto šakos specifinių gebėjimų priklausomybę. 3.1.3. Paaiškinti pasiektų daugiakovės sportinių rezultatų, nulemtų įgytų požymių, ir pasirinktos sporto šakos specifinių gebėjimų priklausomybę.
3.2. Dalyvaujant pasirinktos sporto šakos varžybose demonstruoti įgimtus ir treniravimusi įgytus gebėjimus.	3.2.1. Pateikti pavyzdžių, kaip pasirinktos sporto šakos varžybų taisyklių ir varžybų nuostatų reglamento išmanymas lemia varžymosi taktikos pasirinkimą. 3.2.2. Pateikti pavyzdžių, kaip įgyti bendrieji ir specifiniai judesių įgūdžiai ir gebėjimai taikomi, dalyvaujant varžybose. 3.2.3. Paaiškinti individualių judamųjų gebėjimų poveikį sporto šakos sportiniams rezultatams.

14. Turinio apimtys. 9–10 klasės

14.1. Judesių ir atletinis lavinimas:

14.1.1. universalių judėjimo įgūdžių tobulinimas;

14.1.2. specifinių judėjimo įgūdžių tobulinimas;

14.1.3. bendrųjų judamųjų gebėjimų lavinimas;

14.1.4. specifinių judamųjų gebėjimų lavinimas.

14.2. Sporto šakos pagrindai:

14.2.1. visų technikos veiksmų tobulinimas;

14.2.2. sportinės technikos išskirtinių individualių gebėjimų lavinimas;
14.2.3. sporto šakos specifinių atletinių gebėjimų tobulinimas;
14.2.4. individualių taktikos įgūdžių tobulinimas;
14.2.5. rengimo ir parengtumo sąveikos teorinė samprata.
14.3. Varžybinė raiška:
14.3.1. judėjimo įgūdžiai ir atletinio parengtumo vertinimas dalyvaujant daugiakovės varžybose;
14.3.2. specifinio parengtumo vertinimas dalyvaujant sporto šakos varžybose;
14.3.3. dalyvavimo varžybose individualios strategijos ir taktikos analizė.

15. Vertinimas. 9–10 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Judesių ir atletinis lavinimas		
Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo siekia iki 80 procentilės biologinio amžiaus tarpsniui	Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo atitinka 81–90 procentilės lygmenį biologinio amžiaus tarpsniui	Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo viršija 90 procentilės lygmenį biologinio amžiaus tarpsniui
2. Sporto šaka		
Atitinka ekspertinio vertinimo vidutinį lygį, palyginti su kitais to amžiaus grupės sportininkais	Atitinka ekspertinio vertinimo aukštesnį nei vidutinį lygį, palyginti su kitais to amžiaus grupės sportininkais	Atitinka ekspertinio vertinimo labai gerą lygį, palyginti su kitais to amžiaus grupės sportininkais
3. Varžybinė raiška		
Daugiakovė		
Patenka į geriausųjų dešimtuką: 7–10 vieta	Patenka į geriausųjų dešimtuką: 4–6 vieta	Patenka į geriausųjų dešimtuką: 1–3 vieta
Perspektyvumo vertinimas: sporto šakos pasiekimai		
Patenka į Lietuvos geriausiųjų dešimtuką: 4–10 vieta	Lietuvos prizininkas	Lietuvos čempionas
Perspektyvumo vertinimas: išskirtiniai atskiri judamieji gebėjimai		
		Greičiausias, ištvermingiausias, vikriausias, stipriausias tarp atitinkamo amžiaus mokinių
Perspektyvumo vertinimas: universalus atletinis parengtumas		
		Atitinkamo amžiaus mokinių grupės nugalėtojas
Perspektyvumo vertinimas: individualios sportininko ypatybės		
Ūgis. Kūno masė. Specifiniai antropometriniai segmentai. Noras. Motyvacija. Tikslo siekimas.		

16. Mokinių pasiekimai. 11–12 klasės

Nuostatos: visomis galiomis tobulai išlavinti visus sporto šakos technikos ir taktikos individualius įgūdžius ir geb4jimus, siekiant tapti didelio meistriškumo sportininku	
1. Judesių ir atletinis lavinimas	
Esminis gebėjimas – išlavintus prioritetinius individualius judamuosius gebėjimus taikyti specifinėje sportinėje veikloje	
1.1. Įvertinti genetiškai sąlygotų ir treniravimo išlavintų judamųjų gebėjimų individualius privalumus ir trūkumus.	1.1.1. Paaiškinti ir iliustruoti pavyzdžiais individualių judamųjų gebėjimų privalumus specifinio pobūdžio sportinei veiklai. 1.1.2. Pagrįsti individualių judamųjų gebėjimų trūkumų poveikį specifinio pobūdžio sportinei veiklai.
1.2. Savarankiškai sudaryti judamųjų gebėjimų individualaus lavinimo programą.	1.2.1. Paaiškinti judamųjų gebėjimų individualaus lavinimo programos principus. 1.2.2. Pagrįsti, kas labiau lemia sportinį parengtumą ir sportinius rezultatus – sportininko judamųjų gebėjimų privalumai ar trūkumai. 1.2.3. Paaiškinti nepakankamai išlavintų judamųjų gebėjimų eliminavimo individualios programos sudarymo principus.
1.3. Savarankiškai taikyti trenerio arba paties savarankiškai parengtą individualių specifinių judamųjų gebėjimų lavinimo programą.	1.3.1. Paaiškinti taikomų fizinių pratimų poveikį individualiam specifiniam parengtumui. Pvz.: žinoti, kaip pasirinkti apsunkinimus individualiai hipertrofinei jėgai lavinti; arba kokio atstumo bėgimo atkarpas nusistatyti ir kiek jas pakartoti, siekiant lavinti didžiausią lokomocinį greitį. 1.3.2. Paaiškinti parengtumą ribojančių judamųjų gebėjimų atlikimo pobūdį. Pvz.: esant genetiškai sąlygotam greitumo nepakankamumui, kaip reikėtų palaikyti greitumą.
1.4. Įsivertinti judamųjų gebėjimų lavinimo programos poveikį specifiniam parengtumui.	1.4.1. Nurodyti, kaip registruoti, analizuoti ir įvertinti judamųjų gebėjimų poveikį bendrajam parengtumui. 1.4.2. Nurodyti, kaip registruoti, analizuoti ir įvertinti judamųjų gebėjimų poveikį specialiajam parengtumui.
2. Sporto šaka	
Esminis gebėjimas – atlikti sporto šakos visus technikos ir taktikos veiksmus, įgytus individualius įgūdžius veiksmingai individualiai taikyti varžymosi aplinkoje	
2.1. Atlikti visus pasirinktos sporto šakos individualios technikos ir taktikos veiksmus.	2.1.1. Parodyti ir paaiškinti visų technikos veiksmų individualaus atlikimo būdus. 2.1.2. Pagrįsti individualios technikos privalumus. 2.1.3. Paaiškinti esamų individualios technikos trūkumų priežastis ir būdus jiems pašalinti.
3. Varžybinė raiška	
Esminis gebėjimas – dalyvaujant varžybose išreikšti prigimtines ir įgytas sportines galias	

3.1. Dalyvaujant pasirinktos sporto šakos varžybose demonstruoti įgimtus ir treniravimusi įgytus specifinius individualius gebėjimus.	3.1.1. Apibūdinti individualaus parengtumo privalumus ir trūkumus. 3.1.2. Pateikti varžymosi taktikos pavyzdį, parengtą, atsižvelgiant į individualaus parengtumo privalumus ir trūkumus bei būsimų varžovų parengtumo privalumus ir trūkumus, siekiant išnaudoti individualius privalumus, pašalinti varžovo galimybę išnaudoti privalumus ir priešingai.
3.2. Analizuoti individualią varžybinę veiklą.	3.2.1. Pagrįsti individualaus parengtumo ir treniravimo ir sportinių rezultatų tarpusavio priklausomybę. 3.2.2. Nurodyti elito sportininkų parengtumo esminius bruožus.
3.3. Modeliuoti dalyvavimo varžybose individualią strategiją ir taktiką.	3.3.1. Apibūdinti ankstesnių varžybų sportinių rezultatų įtaką sudarant tolesnio treniravimosi programą ir apibrėžti savo vaidmenį ją sudarant ir įgyvendinant.

17. Turinio apimtys. 11–12 klasės
17.1. Judesių ir atletinis lavinimas:
17.1.1. specifinių judėjimo įgūdžių tobulinimas;
17.1.2. specifinių judamųjų gebėjimų tobulinimas;
17.1.3. individualių specifinių judėjimo įgūdžių tobulinimas;
17.1.4. individualių specifinių judamųjų gebėjimų tobulinimas.
17.2. Sporto šaka:
17.2.1. visų technikos veiksmų tobulinimas;
17.2.2. sportinės technikos išskirtinių individualių gebėjimų lavinimas;
17.2.3. sporto šakos specifinių išskirtinių individualių atletinių gebėjimų tobulinimas;
17.2.4. išskirtinių individualių taktikos įgūdžių tobulinimas;
17.2.5. išskirtinių individualių gebėjimų integralusis lavinimas.
17.3. Varžybinė raiška:
17.3.1. specifinis parengtumas vertinamas dalyvaujant sporto šakos varžybose;
17.3.2. varžybinės veiklos individualių specifinių privalumų tobulinimas;
17.3.3. varžybinės veiklos individualių specifinių trūkumų šalinimas;
17.3.4. individualios varžybinės veiklos analizė;
17.3.5. dalyvavimo varžybose individualios strategijos ir taktikos modeliavimas.

18. Vertinimas. 11–12 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Judesių ir atletinis lavinimas		
Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo siekia iki	Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo atitinka	Koordinacijos, greitumo, vikrumo, galingumo, lankstumo, pusiausvyros, jėgos, aerobinės ištvermės parengtumo lygmuo viršija 90

80 procentilės biologinio amžiaus tarpsniui	81–90 procentilės lygmenį biologinio amžiaus tarpsniui	procentilės lygmenį biologinio amžiaus tarpsniui
2. Sporto šaka		
Atitinka ekspertinio vertinimo vidutinį lygį, palyginti su kitais to amžiaus grupės sportininkais	Atitinka ekspertinio vertinimo aukštesnį nei vidutinį lygį, palyginti su kitais to amžiaus grupės sportininkais	Atitinka ekspertinio vertinimo aukštą lygį, palyginti su kitais to amžiaus grupės sportininkais
3. Varžybinė raiška		
Daugiakovė		
Patenka į geriausųjų dešimtuką: 7–10 vieta	Patenka į geriausųjų dešimtuką: 4–6 vieta	Patenka į geriausųjų dešimtuką: 1–3 vieta
Sporto šakos pasiekimai		
Patenka į Lietuvos geriausiųjų dešimtuką: 4–10 vieta	Lietuvos prizininkas	Lietuvos čempionas