

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

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

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sportas ir sveikata – specializuoto ugdymo krypties programų (pagrindinio ir vidurinio ugdymo kartu su sporto ugdymu programų) sporto ugdymo dalies privalomasis dalykas.
2. Dalyko paskirtis – sudaryti sąlygas išskirtinių gabumų sportui turintiems mokiniams susiformuoti visuminę sveikatos sampratą, kritiškai analizuoti ir vertinti aktualius sveikatos tausojimo ir sporto klausimus, išsiugdyti sportininko sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas, atsakomybę už savo ir kitų sveikatą.
3. Dalyko tikslas – padėti išskirtinių gabumų sportui turintiems mokiniams susiformuoti visuminę sveikatos sampratą, suvokiant sveikatą stiprinančių ir žalojančių veiksnių poveikį sportininko sveikatai ir, kryptingai ir tikslingai kuriant sveikatai palankią mokymosi aplinką, padėti mokiniui ugdytis sportininko sveikos gyvensenos įpročius ir įgūdžius, imtis atsakomybės už savo sveikatą.
4. Dalyko uždaviniai. Siekiama, kad mokiniai:
 - 4.1. suvoktų sportininko sveikatą kaip fizinės, psichinės ir socialinės asmens gerovės visumą ir atpažintų sveikatą veikiančius veiksnius bei savo asmeninę įtaką, stiprinant ir tausojant sveikatą, gebėtų paaiškinti, kaip sportas stiprina sveikatą ir kada jis gali pakenkti;
 - 4.2. žinotų pagrindinius sportininko sveikos gyvensenos komponentus ir principus, sportininko gyvensenos poveikį sportiniams rezultatams, sąmoningai rinktųsi sveiką gyvenseną (sveikas maistas, miego, darbo ir poilsio ritmas, asmens ir aplinkos švara) ir formuotųsi sportininko sveikatai palankų elgesį;

4.3. atpažintų savo kūno ir motorikos (judėjimo gebėjimų), psichosocialinį individualumą bei vertingumą, suvoktų kaitos galimybes augant, bręstant ir ugdantis;

4.4. pajustų kūno reakcijas į judesį, kūno būsenas, stebėtų savo savijautą, mokytųsi dokumentuoti ir analizuoti savistabos rodiklius;

4.5. atpažintų ir pajautų savo ir kitų poreikius, būsenas, įvertintų jų reikšmę savo asmenybei tobulinti, sportiniam rezultatui siekti, savo sveikatai, tinkamai elgtųsi ir bendradarbiautų grupėje;

4.6. suvoktų atsakingo elgesio sporto veiklos aplinkoje svarbą, žinotų pasirinktos sporto šakos saugumo reikalavimus ir priemones, mokytųsi įvertinti riziką sporte, atpažinti ir išvengti galimų sudėtingų situacijų, esant rizikai su(su)žeisti.

5. Dalyko struktūra. Dalyką sudaro keturios veiklos sritys:

5.1. sveikatos veiksnų pažinimas bei valdymas;

5.2. savęs pažinimas ir savikontrolė;

5.3. saugus sportavimas;

5.4. savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis.

6. Didaktinės nuostatos:

6.1. Dalyko mokomasi, integraliai siejant visų programos dalių turinį, t. y. taikant vidinę dalyko turinio integraciją. Siekiama, kad kitose programos dalyse įgytos žinios ir gebėjimai būtų siejami ir analizuojami sveikatos aspektu, praplečiant arba pagilinant tam tikras žinias, formuojant sveikatos vertybines nuostatas.

6.2. Dalyko mokymuisi svarbu integraciniai ryšiai su kitais mokomaisiais dalykais, kurių atitinkamo turinio sritys siejasi su mokinio sveikatai svarbiomis žiniomis, gebėjimais ir nuostatomis. Siūloma įvairių dalykų mokytojams planuoti integruotus atskirus pamokų ciklus, esant galimybei, vykdyti bendras kelių dalykų teorijos ir praktikos žinias susiejančias pratybas, renginius.

6.3. Dalykas turi būti organizuotas taip, kad būtų pasiektas kuo įvairesnis sporto prasmingumas ir skatintų asmenybę sąmoningai ugdytis savo sveikatos saugojimo ir stiprinimo gebėjimus. Todėl, kuriant palankią mokymosi aplinką, svarbu taikyti tokius metodus, kurie skatintų mokinio savarankiškumą, savireguliaciją, ugdytų savivoką ir plėstų judamąją patirtį. Sportininko sveikatos samprata ir gebėjimai ugdomi aktyviu mokinių dalyvavimu patrauklioje, mokinių amžiaus tarpsnio psichofizinės raidos ypatumus atitinkančioje veikloje, taikant įvairius metodus: vaizdinių

kūrimas, vaidinimas, konkrečių situacijų analizė, situacijų modeliavimas, žaidimo metodas, diskusija, projektas ir kt.).

6.4. Veiksmingas sportininko sveikatos gebėjimų ugdymas gali vykti per kitas veiklas – sveikatos dienas, sveikatos savaites, išvykas, patyrimu grįstą mokymąsi įvairiose aplinkose ir pan.

6.5. Daug dėmesio turėtų būti skiriama taisyklingai laikysenai, jos kontroliavimui stovint, sėdint, atliekant įvairius kasdienius darbus (taisyklingai nešti, kelti daiktus ir kt.). Būtina stiprinti pilvo ir nugaros raumenis, nes mokyklinio amžiaus vaikų silpni taisyklingą laikyseną formuojantys raumenys. Būtina atlikti pratimus abiem kūno pusėms. Svarbu taikyti įvairius metodus, siekiant prasmingo ir tikslingo taisyklingos laikysenos kontroliavimo kasdienėje veikloje ir atliekant judėjimo veiksmus: stebėjimas, filmavimas, analizė, silpniausių raumenų grupių paveiksluose pažymėjimas bei jas stiprinančių pratimų numatymas, įvairūs žaidimai ir kt.

6.6. Vienas iš svarbiausių uždavinių šiame amžiaus tarpsnyje – įtvirtinti sportininko higieninius įpročius ir įgūdžius, sveikos mitybos įpročius. Analizuojant šias temas, mokytojas turi vengti moralizavimo, gąsdinimo. Veiksmingiausi metodai šiems gebėjimams ir nuostatoms formotis galėtų būti savo patirties analizė, konkrečių situacijų nagrinėjimas, piešimas, didaktiniai žaidimai ir kt.

6.7. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas mokinių tinkamų vertybinių nuostatų, sveikatos kaip vertybės formavimuisi, nes šiame amžiaus tarpsnyje sporto propaguojamos vertybės labai populiarios ir paveikios.

6.8. Atsižvelgiant į tai, kad šiame amžiaus tarpsnyje mokiniai yra labai aktyvūs ir smalsūs, neturi pakankamai suformuotų judėjimo įgūdžių, atlikdami specifinę judamąją veiklą, dar nepajėgia realiai įvertinti rizikingo elgesio sportuojant pasekmių, siūloma mokytojui teoriškai pradėti rengti mokinius, kaip išvengti rizikos sporte, kaip veikti, esant rizikingoms situacijoms. Siūloma analizuoti įvairias realias situacijas sporte, spaudoje skelbiamus sporto įvykius, reflektuoti savo patirtį ir žinomą informaciją ta tema. Mokiniai mokosi taisyklingai pasaugoti savo draugus, atliekančius fizinius pratimus, stebi, analizuoja savo ir kitų veiksmus, mokosi įvertinti jų saugumą ir riziką.

6.9. Socialinės sveikatos kompetencijoms įgyti taikyti įvairius savęs ir kitų pažinimą skatinančius metodus (susipažinimo žaidimus, interviu, darbo grupėje ir kt. metodus bei būdus).

6.10. Mokiniai vertinami, atsižvelgiant į visų ugdymo sričių pasiekimus. Vertinamos ne tik žinios ir gebėjimai, bet ir aktyvumas, rodomos pastangos, daroma pažanga. Skatinama mokinius reflektuoti sėkmes ir nesėkmes, analizuoti savo pasiekimus ir klaidas, įsivertinti pažangą. Mokinių

pažangai ir pasiekimams vertinti taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas.

II SKYRIUS

MOKINIŲ PASIEKIMAI, TURINIO APIMTYS IR VERTINIMAS

7. Mokinių pasiekimai. 5–6 klasės

Nuostatos: Pripažinti sveikatą kaip vertybę, ją tausoti ir stiprinti, atsakingai renkantis gyvenimo stilių bei sportuojant. Pripažinti ir gerbti savo ir kitų individualumą, puoselėti moralines vertybes, kilnų elgesį kasdienėje ir konkurencinėje sporto aplinkoje. Atsakingai elgtis rizikingose situacijose, be reikalo nerizikuoti, rūpintis savo ir kitų saugumu.	
Esminis gebėjimas – įtvirtinti higieninius kasdienio sportininko gyvenimo įpročius ir formuoti sportininko sveikatai palankų elgesį.	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos veiksnių pažinimas bei valdymas	
1.1. Argumentuoti ir pagrįsti sveikos gyvensenos svarbą sportininkui, sportininko atsakomybę už savo gyvenimo stilių.	1.1.1. Apibūdinti sveikatos, sveiko žmogaus, sveikos gyvensenos sampratas. 1.1.2. Analizuoti sveikos gyvensenos komponentus, susieti su sportininko veiklos ypatumais. 1.1.3. Paaiškinti savo elgesio ir aplinkos veiksnius, stiprinančius ir kenkiančius sveikatai, gyvenimo stiliaus reikšmę sporto pasiekimams.
1.2. Demonstruoti tinkamus higieninius įgūdžius, dėvėti sportui tinkamą aprangą, stengtis sveikai maitintis, laikytis nustatyto darbo ir poilsio ritmo.	1.2.1. Paaiškinti tinkamos sporto aprangos sporte bruožus, kaip išsirinkti tinkamą aprangą sportui ir laisvalaikiui, kaip ją prižiūrėti; 1.2.2. Paaiškinti higienos taisyklių laikymosi svarbą sportuojant (pvz., sporto patalpų vėdinimas, avėjimas švaria

	sportine avalyne, prausimasis po sportavimo, guminis apavas maudantis dušuose ir kt.). 1.2.3. Paaiškinti mitybos kompleksiskumo svarbą sportininkui, išvardyti pagrindines maisto produktų grupes bei jų vartojimo santykį racionaliai sportininko mitybai. 1.2.4. Apibūdinti sportininko darbo ir poilsio ritmo ypatumus.
1.3. Padedant suaugusiesiems, įsivertinti savo sveikatos rodiklius.	1.3.1. Paaiškinti, kokios svarbiausios sportuojančio asmens profilaktinio sveikatos tikrinimo dalys, tokio tikrinimo svarba ir nauda, sportininkų sveikatos tikrinimo Lietuvoje tvarka. 1.3.2. Atpažinti ir įvardyti savo negalavimo ar ligos požymius. 1.3.3. Paaiškinti, kaip elgtis negaluoju, susirgus. 1.3.4. Aptarti savo sveikatos rodiklius.
2. Savęs pažinimas ir savikontrolė	
2.1. Sąmoningai kontroliuoti savo laikyseną kasdienėje ir sportinėje veikloje; pasirengti ir kasdien atlikti pratimų taisyklingai laikysenai kompleksą.	2.1.1. Apibūdinti taisyklingos kūno laikysenos požymius ir reikšmę sveikatai, susieti tai su sportavimu, analizuoti jo poveikį stuburui. 2.1.2. Paaiškinti pasyvaus gyvenimo būdo, sėdimos veiklos, netinkamo fizinio krūvio pasekmes laikysenai. 2.1.3. Stebėti, lyginti ir įvertinti savo ir kitų laikyseną. 2.1.4. Išvardyti raumenų grupes, kurios turi didžiausios reikšmės laikysenai, bei kokie pratimai tinkamiausi taisyklingai laikysenai formuoti.
2.2. Įsivardyti savo tobulintinas asmenybės savybes, numatyti, kaip jas reiktų tobulinti ir, padedant suaugusiesiems, įsivertinti stipriausius ir silpniausius savo	2.2.1. Paaiškinti fizinės, psichikos ir socialinės sveikatos darnos reikšmę sportuojant, pateikti pavyzdžių. 2.2.2. Atpažinti savo individualumą, įvardyti ir analizuoti savitumo požymius, jų reikšmę savo kaip sportininko karjeros siekimui.

fizinis gebėjimas, susiplanuoti artimiausius tikslus fiziniams gebėjimams tobulinti.	2.2.3. Diskutuoti apie sportininko asmenybės savybes (sąžiningumą, draugiškumą, nuoširdumą, drąsumą, ryžtingumą, valingumą, atkaklumą, atsakomybę ir kt.), kaip jos padeda ir trukdo siekiant sportininko karjeros, kaip jas galima tobulinti. 2.2.4. Aptarti savo fizinius gebėjimus bei jų ugdymo kryptis, nepakenkiant sveikatai.
2.3. Sąmoningai laikytis bendrų ir kilnaus elgesio taisyklių, sportuojant kasdienėje ir varžybų aplinkoje.	2.3.1. Paaiškinti tinkamo sportininko elgesio kasdienėje veikloje, per treniruotes, varžybas svarbą. 2.3.2. Diskutuoti, koks bendravimas laikomas tinkamu (sėkmingu), kokie jo privalumai, argumentuoti tarpusavio supratimo, atsižvelgimo į kitų mokinių poreikius, bendradarbiavimo, taisyklių laikymosi sporto aplinkoje svarbą. 2.3.3. Paaiškinti, kaip atpažinti savo ir kitų emocijas. Pateikti pavyzdžių, kada jos padeda, kada trukdo, įvardyti paprastus būdus, kaip pakeisti vienas emocijas kitomis. 2.3.4. Iliustruoti pavyzdžiais sportavimo reikšmę kilniam elgesiui formuotis, įveikti konfliktus, gerinti savo savijautą.
3. Saugus sportavimas	
3.1. Laikytis saugaus elgesio taisyklių sporto aplinkoje ir demonstruoti savo atsakingą elgesį sportuojant pasirinktoje sporto šakoje.	3.1.1. Apibrėžti saugaus elgesio taisykles sportuojant ir nurodyti nesaugios sporto aplinkos ir neatsargių savo veiksmų pasekmes. 3.1.2. Nurodyti pavojingų situacijų požymius, paaiškinti, kaip galima pašalinti ar sumažinti riziką, kaip padidinti savo ir draugų saugumą sportuojant. 3.1.3. Paaiškinti, kaip elgtis esant rizikingai situacijai ar įvykus nelaimei (pirmoji pagalba, kaip pranešti apie įvykį).
3.2. Atlikti teisingus pirmos pagalbos veiksmus, esant nesudėtingai sportinei traumai ar nedideliam sveikatos sutrikimui.	3.2.1. Nurodyti dažniausias traumų priežastis sportuojant, traumų paplitimą atskirose sporto šakose, būdus, kaip jų išvengti. 3.2.2. Paaiškinti, kokie sveikatos sutrikimai dažniausi

	sporte, kaip jų išvengti. 3.2.3. Paaiškinti ir pademonstruoti, kaip teikiama pirmoji pagalba reaguojant į sportinę traumą (raumenų, raiščių patempimas, raumens sumušimas). 3.2.4. Apibrėžti termoreguliacijos sąvoką, paaiškinti jos reikšmę sporte ir kaip saugiai sportuoti esant dideliam karščiui / dideliam šalčiui / negaluoju.
4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis	
4.1. Atlikti savarankiškai / vesti grupei tipinį mankštos pratimų kompleksą, organizuoti judriuosius žaidimus grupėje, vadovauti paprastoms sporto veikloms per pratybas kaip varžybų teisėjui.	4.1.1. Paaiškinti savarankiško mankštinimosi tikslus, kokių sveikatinimo rekomendacijų bei principų privalu laikytis mankštinantis savarankiškai. 4.1.2. Pagrįsti pratimų pasirinkimą ir naudą organizmui. Nurodyti, kaip atsižvelgiant į tikslus ir fizinį parengtumą, pasirengti mankštos kompleksą. 4.1.3. Paaiškinti, kokia judriųjų žaidimų socialinė reikšmė, kokius fizinius gebėjimus jie lavina, kaip juos tikslingai ir tinkamai organizuoti.
4.2. Savarankiškai taikyti paprastus krūvio kontrolės (pulso dažnio matavimas, savijautos, kvėpavimo, prakaitavimo stebėjimas) bei reguliavimo metodus ir būdus.	4.2.1. Aiškintis asmens motyvacijos, žinių, tinkamų gebėjimų svarbą savarankiškam mankštinimuisi, įsivertinti savuosius. 4.2.2. Išvardyti pagrindinius saviugdos metodus, paaiškinti paprastus fizinio krūvio kontrolės bei reguliavimo metodus ir būdus, kaip juos taikyti. 4.2.3. Numatyti, padedant suaugusiems, savo savarankiško mankštinimosi kryptis, aptarti tam reikalingus veiksmus ir priemones.

8. Turinio apimtys. 5–6 klasės

8.1. Sveikatos veiksnių pažinimas bei valdymas:

8.1.1. Sveikatos, sveiko žmogaus, sveikos gyvensenos samprata, sveikos gyvensenos komponentai. Gyvenimo būdo ir sveikatos sąsajos. Sporto įtaka sveikatai. Sportininko sveikatą lemiantys veiksniai. Sportininko vaidmuo, saugant ir stiprinant savo ir kitų sveikatą.

8.1.2. Higienos taisyklių laikymosi svarba sportuojant. Higieniniai sportininko įpročiai ir įgūdžiai, jų svarba sportininko sveikatai, socialiniams santykiams. Tinkama sporto apranga, jos pasirinkimas ir priežiūra. Būdai sumažinti žalingą aplinkos poveikį.

8.1.3. Sportininko mityba, jos kompleksiskumas. Maisto produktų grupės, jų vartojimo santykis racionaliai sportininko mitybai. Sportininko mitybos režimas.

8.1.4. Profilaktinio sportininko sveikatos tikrinimo svarba ir nauda. Svarbiausios sportuojančio asmens profilaktinio sveikatos tikrinimo dalys. Sportininkų sveikatos tikrinimo Lietuvoje tvarka. Pagrindiniai sveikatos rodikliai, jų interpretavimas. Sportininko elgesys susirgus.

8.2. Savęs pažinimas ir savikontrolė:

8.2.1. Taisyklinga laikysena, jos požymiai, reikšmė sportininko sveikatai. Laikyseną lemiantys veiksniai. Gyvenimo būdo įtaka laikysenai. Taisyklinga laikysena kasdienėje veikloje (stovint, sėdint, nešant ir keliant daiktus, mokantis ir kt.). Ergonomiška darbo aplinka mokykloje ir namuose. Optimali laikysena. Ydinga laikysena. Taisyklingos laikysenos svarba sportuojant. Netinkamo fizinio krūvio pasekmės laikysenai. Pratimai taisyklingai laikysenai (su daiktais ant galvos, prie sienelės, su gimnastikos lazda ir kt.).

8.2.2. Fizinis, psichinis ir dvasinis asmenybės vientisumas. Asmens fizinės, psichikos ir socialinės sveikatos darnos svarba, siekiant sporto pasiekimų. Asmenybės savybės, jų kompleksiskumas, pasireiškimas elgesyje. Asmenybės aktyvumas, kryptingumas, gabumai ir būdas kaip prielaida siekti sporto rezultatų. Vertybinių orientacijų, motyvacijos reikšmė sporte.

8.2.3. Sportininko elgesys treniruotėse ir varžybose. Bendravimas ir bendradarbiavimas, jo svarba sporte ir sportininko sveikatai. Sėkmingo bendravimo prielaidos. Emocijų reikšmė elgesiui. Emocijų reguliavimas sporte, tinkami būdai reikšti emocijas ir jausmus. Įvairių socialinius įgūdžius formuojančių pratimų ir žaidimų, susipažinimo žaidimų taikymas socialinei sveikatai gerinti.

8.3. Saugus sportavimas:

8.3.1. Saugaus elgesio taisyklės sportuojant. Saugos stiprinimo ir palaikymo būdai bei priemonės pasirinktoje sporto šakoje. Saugi pagalba, atliekant pratimus. Rizikingos situacijos požymiai. Grėsmę saugumui sukeliantis elgesys sportuojant. Kliūtys, trukdančios priimti saugumui palankų sprendimą, esant rizikingai situacijai.

8.3.2. Traumų priežastys sportuojant. Atskiroms sporto šakoms būdingos traumos. Traumų ir susižalojimų prevencija sportuojant. Pirmoji pagalba, esant nesudėtingai sportinei traumai (sutrenkus, sumušus, patempus ir pan.). Elgesys ir pirmoji pagalba esant sudėtingai situacijai, nelaimei.

8.3.3. Sportininko elgesys negaluoiant, susirgus. Fizinis aktyvumas sergant.

8.3.4. Termoreguliacijos sąvoka. Sportavimas, esant klimato kaitai – labai aukštai arba žemai temperatūrai.

8.4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis:

8.4.1. Mankštos kompleksas, jo turinys ir pratimų atlikimo eiga, pratimų kartojimų skaičius. Mankštos pratimų komplekso sudarymas atsižvelgiant į skirtingus tikslus.

8.4.2. Judrieji žaidimai, jų reikšmė ir pritaikymo galimybės sveikatinimui. Judriųjų žaidimų parinkimas atsižvelgiant į tikslus, dalyvių amžių, fizinį parengtumą, judėjimo gebėjimus. Judriųjų žaidimų organizavimas: vietos ir inventoriaus parengimas, žaidimo aiškinimas (pavadinimas, žaidėjų sustojimas, žaidimo eiga, taisyklės, nugalėtojų nustatymas).

8.4.3. Motyvacijos, žinių ir gebėjimų svarba siekiant mankštintis savarankiškai. Pasaulinės sveikatos sveikatinimo rekomendacijos. Savarankiško mankštinimosi gairės. Saviugdos metodai.

8.4.4. Pulso dažnio matavimas fizinio krūvio metu kaip sveikatai reikšmingas fizinio krūvio kontrolės būdas. Maksimalus saugus rekomenduojamas pulso dažnis sveikatinimo treniruotėje. Fizinis krūvis ir nuovargis. Išoriniai nuovargio požymiai. Fizinio krūvio reguliavimo būdai.

9. Vertinimas. 5–6 klasės

Pasiekimų lygiai			
Patenkinamas		Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Sveikatos veiksnių pažinimas bei valdymas			
Paaiškina, kodėl sportininkui būtina laikytis higienos ir jos laikosi, suvokia sveiko maisto, tinkamo darbo ir poilsio ritmo svarbą sportininko sveikatai, atpažįsta sveikus		Laikosi sportininkui reikalingos higienos, pagrindžia jos svarbą savo sveikatai ir kitų sveikatai, savarankiškai renkasi sveiką maistą, laikosi sportininkui nustatyto mitybos, darbo ir	Laikosi sportininkui reikalingos higienos, pagrindžia jos svarbą savo sveikatai ir kitų sveikatai, pastebi ir rodo iniciatyvą švariai ir higieniškai aplinkai kurti, savarankiškai renkasi sveiką maistą, domisi energine ir

produktus, stengiasi sveikai maitintis, laikosi sportininkui nustatyto mitybos, darbo ir poilsio ritmo	poilsio ritmo	maistine produktų verte, laikosi sportininkui nustatyto mitybos, darbo ir poilsio ritmo
2. Savęs pažinimas ir savikontrolė		
Stengiasi kontroliuoti savo laikyseną kasdienėje veikloje ir atlikdamas pratimus, paaiškina taisyklingos laikysenos svarbą, padedamas mokytojo, pasirengia pratimų kompleksą taisyklingai laikysenai ir jį atlieka. Atpažįsta savo kūno, motorikos, psichosocialinį individualumą, padedant treneriui, įsivertina savo judamųjų gebėjimų išskirtinumą. Suvokia tinkamo bendravimo svarbą, stengiasi palaikyti gerus santykius su bendraamžiais ir kitais, kontroliuoti savo emocijas sportuojant ir varžantis, atpažįsta savo netinkamą elgesį, padedamas mokytojo, atlieka nesudėtingus	Sąmoningai kontroliuoja savo kūno laikyseną atlikdamas kasdienes veiklas ir fizinius pratimus, pagrindžia nugaros optimizavimo svarbą, atliekant įvairius judesius, pratimus, savarankiškai pasirenka ir kasdien atlieka pratimus taisyklingai laikysenai formuoti. Atpažįsta savo kūno, motorikos, psichosocialinį individualumą ir gali savarankiškai įvardyti savo judamųjų gebėjimų išskirtinumą, savo gerąsias ir tobulintinas asmenybės savybes. Paaiškina tinkamo bendravimo svarbą, sėkmingo bendravimo prielaidas, palaiko gerus santykius su bendraamžiais ir kitais, stengiasi bendradarbiauti, ieško	Sąmoningai kontroliuoja savo kūno laikyseną atlikdamas kasdienes veiklas ir fizinius pratimus, pastebi kitų netaisyklingą laikyseną, pagrindžia nugaros optimizavimo svarbą, atliekant įvairius judesius, pratimus, savarankiškai pasirengia skirtingus pratimų kompleksus ir kasdien atlieka pratimus taisyklingai laikysenai formuoti. Atpažįsta ir komentuoja savo kūno, motorikos, psichosocialinį individualumą, savarankiškai įsivardija savo judamųjų gebėjimų išskirtinumą, savo gerąsias ir tobulintinas asmenybės savybes, paaiškina, kaip jos padeda arba trukdo sporte. Paaiškina, koks bendravimas laikomas tinkamu, palaiko gerus santykius su bendraamžiais ir kitais, stengiasi bendradarbiauti, paaiškina, kodėl būtinas bendradarbiavimas sporte, tinkamai išreiškia savo jausmus ir emocijas sportuojant ir varžantis bei geba reflektuoti savo

savireguliacijos pratimus	tinkamų būdų išreikšti savo jausmus ir emocijas sportuojant ir varžantis ir geba reflektuoti savo būseną ir ją analizuoja, atlieka nesudėtingus savireguliacijos pratimus	būseną ir ją analizuoja, atlieka nesudėtingus savireguliacijos pratimus
3. Saugus sportavimas		
Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant, padedamas mokytojo, atpažįsta pavojingas situacijas ir bando įvertinti riziką bei pagelbėti ir pasaugoti atliekant pratimus, paaiškina, kaip elgtis esant rizikingai situacijai ar įvykus traumai. Paaiškina, kodėl sportininkui svarbus atsigavimas ir išvardija pagrindines taikomas sporte atsigavimo priemones, padedamas mokytojo, atlieka atsipalaidavimo pratimus, Paaiškina, kaip supranta, kas yra dopingas ir išreiškia savo poziciją dėl jo vartojimo sporte	Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant, atpažįsta pavojingas situacijas, be reikalo nerizikuoja, gali pagelbėti ir pasaugoti atliekant pratimus, paaiškina, kaip elgtis esant rizikingai situacijai ar įvykus traumai, nelaimei (kaip pranešti apie įvykį, pirmoji pagalba iki atvykstant gydytojui, pirmoji pagalba esant nesudėtingai traumai). Paaiškina atsigavimo svarbą sporte, apibūdina pagrindines taikomas sporte atsigavimo priemones, geba pasirinkti ir atlikti atsipalaidavimo pratimus, paaiškina, kaip supranta dopingą ir analizuoja jo vartojimą sporte moraliniu aspektu	Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuojant, paaiškina netinkamo elgesio pasekmes, atpažįsta pavojingas situacijas ir įvertina rizikos laipsnį, be reikalo nerizikuoja, gali pagelbėti ir pasaugoti atliekant pratimus, patarti kitam, kaip saugiai padėti, paaiškina, kaip elgtis, esant rizikingai situacijai ar įvykus traumai, nelaimei. Paaiškina atsigavimo svarbą sporte, išsamiai apibūdina pagrindines taikomas sporte atsigavimo priemones, analizuoja jų poveikį, savarankiškai pasirenka ir atlieka atsipalaidavimo pratimus, paaiškina dopingo sąvoką ir analizuoja, įvertina jo vartojimą sporte moraliniu aspektu

4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis		
Suvokia savarankiško mankštinimosi svarbą, paaiškina jo tikslus, bendrais bruožais nusako sveikatinimo rekomendacijas ir principus, padedamas mokytojo, pasirengia ir atlieka mankštos pratimų kompleksą, vadovauja judriesiems žaidimams, bando teisėjauti per organizuotas pratybas. Supranta, kas yra nuovargis, išvardija jo simptomus, paaiškina, kaip juos atpažinti	Paaiškina savarankiško mankštinimosi tikslus, sveikatinimo rekomendacijas, principus, pasirengia ir atlieka savarankiškai / veda grupei mankštos pratimų kompleksus, pagrindžia pratimų pasirinkimą ir naudą organizmui, vadovauja judriesiems žaidimams per organizuotas pratybas, geba paaiškinti šių žaidimų fiziologinį poveikį organizmui bei socialinę reikšmę, vadovauja paprastoms sporto veikloms per treniruotes, pratybas kaip varžybų teisėjas. Atpažįsta ir įvertina nuovargio simptomus, savarankiškai taiko paprastus krūvio kontrolės (pulso dažnio matavimas, savijautos, kvėpavimo, prakaitavimo stebėjimas) bei reguliavimo metodus ir būdus	Analizuoja sveikatinimo rekomendacijas skirtingo amžiaus žmonėms, paaiškina savarankiško mankštinimosi tikslus, principus, pasirengia ir atlieka savarankiškai / veda grupei mankštos pratimų kompleksus, pagrindžia pratimų pasirinkimą ir naudą organizmui, vadovauja judriesiems žaidimams per organizuotas pratybas ir laisvalaikio, geba paaiškinti šių žaidimų fiziologinį poveikį organizmui bei socialinę reikšmę, vadovauja paprastoms sporto veikloms per treniruotes ir mokykloje kaip varžybų teisėjas. Atpažįsta ir įvertina nuovargio simptomus, savarankiškai taiko paprastus krūvio kontrolės (pulso dažnio matavimas, savijautos, kvėpavimo, prakaitavimo stebėjimas) bei reguliavimo metodus ir būdus per treniruotes ir laisvalaikio

10. Mokinių pasiekimai. 7–8 klasės

Nuostatos:

Išgyventi sportą kaip grupinę veiklą ir kartu aktyviai derinti bendrus veiksmus siekiant tikslo,

konkurenciją ir varžymąsi priimti ne kaip „karą“, o kaip partnerystę. Suvokti savo ir kitų skirtingas sąlygas ir vystymosi galimybes sporte, gerbti kiekvieno individualumą. Išbandyti kuo įvairesnę organizuotą fizinę veiklą ir patirti įvairias kūno galimybes judant.	
Esminis gebėjimas – sąmoningai rinktis tinkamą sportininkui gyvenimo stilių, atsakingai veikti konkurencinėje treniruočių ir varžybų aplinkoje.	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos veiksnių pažinimas bei valdymas	
1.1. Analizuoti savo gyvenimo stilių ir jį kurti.	1.1.1. Paaiškinti, koks sportininko elgesys sporte ir laisvalaikiu ir kaip gali veikti sporto pasiekimus, sporto karjerą. 1.1.2. Nurodyti žiniasklaidoje ir savo aplinkoje žinomus netinkamo gyvenimo stiliaus atvejus. 1.1.3. Apibūdinti savo gyvenimo stiliaus bruožus. 1.1.4. Pateikti netinkamos gyvensenos pasekmių sporto pasiekimams pavyzdžių.
1.2. Apskaičiuoti savo energijos sąnaudas bei pagrįsti savo paros raciono kaloringumą.	1.2.1. Paaiškinti gyvenimo stiliaus, pomėgių ir įpročių svarbą mitybai, priklausomybę tarp mitybos, sportavimo ir kūno masės. 1.2.2. Pagrįsti racionalios sportininko mitybos balansą, energijos sąnaudas esant skirtingiems sportininko fiziniams krūviams, maisto energinę vertę, paaiškinti, kodėl svarbu ne tik produktų energinė, bet ir maistinė vertė. 1.2.3. Nurodyti būdus apskaičiuoti tinkamai kūno masei. 1.2.4. Įvardyti būdingus virškinimo sutrikimus, apibūdinti sportininko elgesį esant šiems sutrikimams.
1.3. Vartoti tinkamus sportininkui gėrimus ir gerti pakankamai vandens fizinio krūvio metu.	1.3.1. Argumentuoti skysčių vartojimo svarbą, esant fiziniams krūviams (skysčių poreikis, idealūs sportininko gėrimai).

	1.3.2. Paaiškinti vartojamų energinių gėrimų veiksmingumą, šalutinį poveikį sportininko sveikatai, jų vartojimo saugumą.
1.4. Atsirinkti moksliniais faktais pagrįstą informaciją apie maisto papildus.	1.4.1. Apibrėžti maisto papildų sąvoką. 1.4.2. Paaiškinti maisto papildų poveikį (fiziologinis poveikis, šalutinis poveikis, rizikos). 1.4.3. Remiantis literatūros šaltiniais, bendrais bruožais paaiškinti maisto papildų taikymą sportininko mityboje.
1.5. Išlaikyti optimalų kūno svorį, nenaudoti drastiškų priemonių mažinti savo kūno masę.	1.5.1. Paaiškinti saugius būdus mažinti kūno masę, apžvelgti netinkamus būdus. 1.5.2. Apžvelgti sportinei anoreksijai rizikos turinčioms sporto šakoms (estetinės, ištvermės, dvikovos sporto šakos) būdingus sportininkų mitybos sutrikimus. 1.5.3. Analizuoti mitybos sutrikimų priežastis, anoreksijos keliamus pavojus, jos atpažinimo požymius ir pasekmes sveikatai ir karjerai. 1.5.4. Diskutuoti ir kritiškai reflektuoti visuomenėje įsitvirtinusią vyro ir moters kūno vaizdo sampratą ir pagrįsti savo pozityvų kūno vaizdą.
2. Savęs pažinimas ir savikontrolė	
2.1. Nustatyti pagrindinius savo morfologinius rodiklius, juos įsivertinti, palyginti su kitais jo pasirinktos sporto šakos sportininkų rodikliais.	2.1.1. Paaiškinti antroposkopijos, antropometrijos tyrimo metodus, jų metu gautų duomenų reikšmę, prognozuojant sportinius rezultatus. 2.1.2. Paaiškinti priklausomybę tarp sportininko konstitucijos ir fizinių gebėjimų (konstitucijos ypatumai atskirose sporto šakose, svorio kategorijos). 2.1.3. Surasti ir aptarti mokslinės literatūros šaltinį apie jo amžiaus sportininkų / jo pasirinktos sporto šakos sportininkų fizinio išsivystymo rodiklius.
2.2. Turėti įprotį taisyklingai	2.2.1 Aptarti įvairių laikysenos sutrikimų (ydingos

laikysenai kasdienėje veikloje, ją sąmoningai kontroliuoti ir optimizuoti, atliekant įvairius fizinius pratimus.	laikysenos, raumenų disbalanso, raumenų grupių sutrumpėjimo, susilpnėjimo) reikšmę sportininko sveikatai ir sportiniams rezultatams. 2.2.2. Pasiūlyti ir aptarti laikysenos koregavimo galimybes, esant skirtingiems laikysenos sutrikimams. 2.2.3. Pagrįsti taisyklingos ir optimalios kūno laikysenos reikšmę, atliekant įvairius fizinius pratimus, pasirinktos sporto šakos pagrindinius judesius ir veiksmus.
2.3. Tikslingai savarankiškai atlikti stiprinimo ir tempimo pratimus raumenims, turintiems įtakos kūno laikysenai.	2.3.1. Paaiškinti raumenų tempimo ir stiprinimo poveikį laikysenai. 2.3.2. Atskleisti pagrindinius tempimo ir stiprinimo pratimų parinkimo ir taikymo aspektus, formuojant taisyklingą laikyseną, koreguojant ydingas laikysenas.
2.4. Pademonstruoti pasirinktus nesudėtingus savireguliacijos (koncentracijos, dėmesio paskirstymo, minčių kontrolės, atsipalaidavimo ir kt.) pratimus, taikyti savikontrolės metodus, tobulinant savo asmenines savybes.	2.4.1. Paaiškinti savo kūno ir savo judėjimo gebėjimų galimybes, atsižvelgiant į savo asmenybę, psichinius gebėjimus (nusiteikimą, valią, emocijų valdymą, pasitikėjimą savimi, savikontrolę) ir reflektuoti, analizuoti savo patirtį 2.4.2. Pagrįsti sportininko emocijų reguliavimo svarbą, esant nemaloniai situacijai (nerimui, baimei, pykčiui), esant malonioms emocijoms (nedžiūgauti laimėjus kovą prieš draugą). 2.4.3. Pasiūlyti nesudėtingų savireguliacijos, savikontrolės metodų / būdų, paaiškinti jų atlikimo tikslus. 2.4.4. Išvardyti pagrindines atsigavimo priemones, apibūdinti jų poveikį sportininko sveikatai, paaiškinti, kaip veikia atsipalaidavimas.
2.5. Tinkamai išgyventi pergalę ir pralaimėjimą (sėkmė ir nesėkmė), tą patirtį naudoti tolesniam	2.5.1. Paaiškinti tikrąją varžybų esmę ir vertybes, kurias jos puoselėja, susieti pergalę ir pralaimėjimą su galimybe mokytis ir tobulėti.

mokymuisi.	2.5.2. Paaiškinti posakį „Sunkiausias momentas ateina su pergale“, išvardyti pralaimėjimo teigiamus aspektus. 2.5.3. Diskutuoti, ar pergalė visada yra pergalė.
2.6. Numatyti veiksmus savo asmenybės savybėms tobulinti.	2.6.1. Išvardyti konkurencijos sporte teigiamus ir neigiamus aspektus (konkurencija ir agresija), paaiškinti konkurencijos teigiamus aspektus (sportininko charakterio ugdymas, savigarbos, savitvados moralinių savybių, kompetencijos augimas ir kt.), juos iliustruoti pavyzdžiais iš mokyklos gyvenimo. 2.6.2. Paaiškinti savęs pažinimo ir teisingo vertinimo, pozityvaus požiūrio į gyvenimą svarbą siekiant sportinių rezultatų, 2.6.3. Apibūdinti, kaip elgesyje pasireiškia menka sportininko savivertė, kokie geros savivertės pagrindiniai bruožai. 2.6.4. Atlikti savivertės testus, interpretuoti rezultatus.
3. Saugus sportavimas	
3.1. Atpažinti pavojus, atliekant judėjimo veiksmus, įvertinti riziką ir galimas pasekmes, numatyti, kaip riziką kontroliuoti (atlikti ar neatlikti aktyvius veiksmus, juos modifikuoti, pasaugoti kitus dalyvius nuo pavojaus, apsirūpinti tinkamomis priemonėmis ir apsaugos įranga).	3.1.1. Paaiškinti, kaip padidinti savo ir draugų, kolegų saugumą sportuojant (tikslus instrukcijų laikymasis, techninė įranga, tinkami judamieji gebėjimai, rizikos įvertinimas, skubios pagalbos veiksmai; pirmoji medicininė pagalba; komunikacijos sistema esant įvykiui); 3.1.2. Susirasti /sukurti, modeliuoti ir atlikti individualiai/ grupėje įvairius rizikos įvertinimo reikalaujančius pratimus (pvz., sąmoningas kritimas nuo įvairaus aukščio, iš įvairių padėčių, įvairiais būdais artėjant prie žemės; pratimai pasitikėjimui kitais ugdyti; taikant riedlentes, nestabilius paviršius; laipiojimus, parkuro elementus salėje ir gamtinėje aplinkoje ir kt.). 3.1.3. Nurodyti, kaip teisingai pasaugoti atliekant įvairius

	fizinius pratimus.
3.2. Atsakingai pagelbėti ir teisingai pasaugoti, atliekant įvairius pratimus bei suteikiant pirmąją pagalbą.	3.2.1. Paaiškinti, kaip suteikti pirmąją pagalbą esant nesudėtingai traumai (raumenų, raiščių patempimui, sumušimui ir kt.) ir organizuoti bei imtis pirmosios pagalbos priemonių iki atvykstant gydytojui esant sudėtingai traumai. 3.2.2. Aptarti įvairių traumų gijimo eigą, fizinio aktyvumo ir fizioterapijos poveikį, gyjant traumai.
3.3. Turėti neigiamą nuostatą dopingo vartojimo sporte atžvilgiu.	3.3.1. Paaiškinti, kas yra dopingas, išvardyti pagrindines draudžiamas medžiagas bei paaiškinti jų poveikį. 3.3.2. Analizuoti dopingo vartojimo pasekmes sportiniu, socialiniu, sveikatos ir finansiniu aspektais. 3.3.3. Analizuoti netinkamo medikamentų vartojimo pasekmes sveikatai, aptarti natūralios medicinos taikymo galimybes sportininko sveikatai stiprinti.
4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis	
4.1. Taikyti objektyvių rodiklių (pulso dažnio) ir subjektyvaus fizinio krūvio vertinimo (Borgo) skalę fiziniam krūviui kontroliuoti (reguluoti).	4.1.1. Paaiškinti, kas lemia psichofizinio krūvio dydį, apibūdinti treniruotės krūvio parametrus, paaiškinti, kodėl reikalingas krūvio kaitumas, kaip jį reguliuoti. 4.1.2. Nurodyti, kokie objektyvūs ir subjektyvūs rodikliai taikomi įvertinant fizinio krūvio dydį. 4.1.3. Paaiškinti, kaip apsiskaičiuoti sveikatos tikslais rekomenduojamą maksimalią fizinio krūvio ribą, optimalią treniruojamąją zoną. 4.1.4. Paaiškinti, kaip subjektyviai įvertinti fizinį krūvį, taikant Borgo skalę.
4.2. Padedant suaugusiems išsikelti sveikatinimo tikslus ir nusimatyti kryptis savo fiziniams gebėjimams tobulinti.	4.2.1. Paaiškinti, kokie testai taikomi svarbiausiems pasirinktos sporto šakos gebėjimams diagnozuoti ir kontroliuoti bei kaip taisyklingai atlikti testus. 4.2.2. Atlikti testus, fiksuoti ir interpretuoti savo fizinių

	gebėjimų rodiklius. 4.2.3. Analizuoti savo ir bendraamžių pasirinktoje sporto šakoje fizinio, funkcinio, techninio parengtumo rodiklius, jų dinamiką metiniame treniruočių cikle bei varžybinę vaizdo medžiagą.
4.3. Parengti ir, padedant suaugusiems, modeliuoti bendrųjų pratimų kompleksus (be įrankių ir su įrankiais), pratimų kompleksus atskiroms raumenų grupėms lavinti), saugiai juos taikyti organizuotų pratybų metu ir mankštinantis savarankiškai.	4.3.1. Aptarti pramankštos sportuojant svarbą, jos turinį, turinio įvairinimo galimybes. 4.3.2. Atskirti fizinių pratimų taikymo atskiriems judėjimo gebėjimams ugdyti pagrindinius požymius, paaiškinti, kaip tas pats fizinis pratimas gali lavinti skirtingus judėjimo gebėjimus. 4.3.3. Paaiškinti, kaip parinkti pratimus ir juos atlikti siekiant ugdyti skirtingus judamuosius gebėjimus. 4.3.4. Įvertinti nerekomenduojamų pratimų poveikį ir žalą.
4.4. Vadovauti sporto veikloms mokykloje ir už jos ribų kaip varžybų teisėjui.	4.4.1. Apibūdinti teisėjo darbą savo pasirinktos šakos varžybose. 4.4.2. Parinkti ir pateikti pavyzdžių iš varžybų, kuriose teisėjo veikla gali būti ginčijama.

11. Turinio apimtys. 7–8 klasės

11.1. Sveikatos veiksnių pažinimas bei valdymas:

11.1.1. Sportininko gyvenimo stilius, jo komponentai. Sportininko gyvenimo stiliaus įtaka sportininko sveikatai ir karjerai. Sportininko sveikatą ir karjerą neigiamai veikiantis sportininko elgesys. Sportininko atsakomybė už savo gyvenimo stilių. Žiniasklaidoje ir sportininko aplinkoje žinomų netinkamo gyvenimo stiliaus atvejų analizė.

11.1.2. Optimalios kūno masės reikšmė sveikatai. Tinkamos kūno masės nustatymas. Raumenų ir riebalų masės indekso nustatymas. Priklausomybė tarp fizinio aktyvumo, mitybos ir kūno masės. Energijos sąnaudos esant skirtingiems sportininko fiziniams krūviams, jų matavimas. Energijos resursai. Energijos balansas. Amžiaus, lyties, klimato, fizinio aktyvumo įtaka energijos

sąnaudoms. Racionalios sportininko mitybos balansas. Maisto produktų energinė ir maistinė vertė. Mitybos režimas. Dažniausi virškinimo sutrikimai ir sportininko elgesys, jiems esant.

11.1.3. Skysčių vartojimo svarba, esant fiziniams krūviams, skysčių poreikis. Tinkamiausi sportininko gėrimai. Energiniai gėrimai, jų veiksmingumas, šalutinis poveikis sportininko sveikatai, saugus jų vartojimas.

11.1.4. Maisto papildų sąvoka. Maisto papildų fiziologinis poveikis, šalutinis poveikis, rizikos. Saugus maisto papildų sportininko mityboje vartojimas.

11.1.5. Saugūs sportininko kūno masės reguliavimo būdai. Netinkamų kūno masės reguliavimo būdų poveikis sveikatai. Sportininkų valgymo sutrikimai. Kūno vaizdas ir savivaizdis. Požiūris į savo kūną ir jį veikiantys veiksniai (socialiniai ir vidiniai). Žiniasklaidos ir sporto vaidmuo kūno vaizdo sampratai. Sportinei anoreksijai rizikos turinčioms sporto šakoms (estetinės, ištvermės, dvikovos sporto šakos) būdingi sportininkų mitybos sutrikimai. Anoreksijos pasekmės, jos atpažinimo požymiai. Pozityvaus kūno vaizdo svarba sveikatai.

11. 2. Savęs pažinimas ir savikontrolė:

11.2.1. Sportininko fizinio išsivystymo ir sveikatos sąsajos. Fizinį išsivystymą lemiantys veiksniai. Pagrindiniai fizinio išsivystymo rodikliai ir jų nustatymo metodai. Fizinio išsivystymo rodiklių reikšmė, prognozuojant sporto rezultatus. Priklausomybė tarp sportininko konstitucijos ir fizinių gebėjimų (konstitucijos ypatumai atskirose sporto šakose, svorio kategorijos). Paauglių fizinio išsivystymo rodikliai. Pasirinktos sporto šakos sportininkams būdingi fizinio išsivystymo rodikliai.

11.2.2. Laikysenos sutrikimai (ydinga laikysena, raumenų disbalansas, raumenų grupių sutrumpėjimas, susilpnėjimas), jų atpažinimas, reikšmė sportininko sveikatai ir sportiniams rezultatams. Laikysenos koregavimo galimybės. Skoliozė kaip liga. Taisyklingos ir optimalios kūno laikysenos svarba atliekant įvairius fizinius pratimus. Raumenų tempimo ir stiprinimo reikšmė laikysenai. Tempimo ir stiprinimo pratimų parinkimas ir taikymas, formuojant taisyklingą laikyseną, koreguojant ydingas laikysenas.

11.2.3. Sportininko emocinės sveikatos komponentai, sportininko emocinę būseną neigiamai veikiantys veiksniai. Asmenybės savybių, psichinių gebėjimų (nusiteikimas, valia, emocijų valdymas, pasitikėjimas savimi, savikontrolė) reikšmė kūno ir judėjimo gebėjimų galimybėms, sporto pasiekimams. Emocinės būsenos reguliavimo svarba sporte. Emocinės būsenos reguliavimo būdai. Atsipalaidavimas, jo reikšmė sveikatai ir atsipalaidavimo būdai. Tinkamas sportininko elgesys, esant teigiamoms ir neigiamoms emocijoms.

11.2.4. Konkurencija ir varžymasis sporte, jų teigiami ir neigiami aspektai sporte. Tikroji varžymosi esmė (pergalė ir pralaimėjimas kaip galimybė mokytis). Sporte reikalingų asmeninių savybių ugdymas. Savęs pažinimo ir teisingo vertinimo, pozityvaus požiūrio į gyvenimą svarba siekiant sportinių rezultatų. Sportininko savivertės atsispindėjimas elgesyje. Savivertės nustatymo testai. Savivertės ugdymas.

11.3. Saugus sportavimas:

11.3.1. Rizikos sporte atpažinimas, įvertinimas (kodėl rizikuojama, kokie motyvai ir kokios galimos pasekmės, koks rizikos laipsnis) ir rizikos kontroliavimas (atlikti ar neatlikti aktyvius veiksmus, juos modifikuoti, pasaugoti kitus dalyvius nuo pavojaus, apsirūpinti tinkamomis priemonėmis ir apsaugos įranga), veiksmų padidinti savo ir draugų, kolegų saugumą sportuojant numatymas (tikslus instrukcijų laikymasis, techninė įranga, tinkami judamieji gebėjimai, rizikos įvertinimas, skubios pagalbos veiksmai; pirmoji medicininė pagalba; komunikacijos sistema (įspėjimas, pranešimas esant įvykiui; procedūrų ir protokolų saugumas; nustatyta tvarka saugiai aplinkai); įvairūs rizikos įvertinimo reikalaujantys pratimai (pvz., sąmoningas kritimas nuo įvairaus aukščio, iš įvairių padėčių, įvairiais būdais artėjant prie žemės; pratimai pasitikėjimui kitais ugdyti, taikant riedlentes, nestabilius paviršius; laipiojimus, parkūro elementus salėje ir gamtinėje aplinkoje ir kt.). Teisingas pasaugojimas, atliekant pratimus.

11.3.2. Pirmoji pagalba, esant nesudėtingai traumai (raumenų, raiščių patempimui, sumušimui ir kt.), pirmosios pagalbos veiksmai iki atvykstant gydytojui esant sudėtingai traumai. Įvairių traumų gijimo eiga. Fizinio aktyvumo ir fizioterapijos poveikis, gyjant traumai. Teisingas sportininko elgesys gyjant traumai. Tinkamas medikamentų vartojimas susirgus. Netinkamo medikamentų vartojimo pasekmės sveikatai. Natūralios medicinos taikymo galimybės sportininko sveikatai stiprinti.

11.3.3. Dopingo sąvoka. Pagrindinės draudžiamos medžiagos, jų poveikis. Dopingo vartojimo pasekmės sportiniu, socialiniu, sveikatos ir finansiniu aspektais.

11.4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis:

11.4.1. Psichofizinio krūvio dydis ir kaitumas per treniruotę. Treniruotės krūvio parametrai. Fizinio krūvio nustatymo būdai. Sveikatai rekomenduojamos maksimalios fizinio krūvio ribos, treniruojamųjų zonos nustatymas. Subjektyvaus fizinio krūvio vertinimo (Borgo) skalė, jos taikymas fiziniam krūviui kontroliuoti. Pratimai fizinio krūvio savireguliacijai, taikant Borgo skalę (atlikdami aerobinės ištvermės ugdymo pratimus (pratimas ugdytis pasitikėjimą skale, jautrumą savarankiškam grįžtamajam ryšiui), pvz., 3 min. bėga savo tempu pagal skalėje apibrėžtą lygį

„lengva“, seka savo kvėpavimą ir pojūčius kojose, po bėgimo reflektuoja savo bėgimo pojūčius; po to bėga 3 min. savo tempu pagal skalėje apibrėžtą lygį „vidutiniškai sunku“, dar vėliau - 3 min. bėga savo tempu pagal skalėje apibrėžtą lygį „labai sunku“, reflektuoja savo pojūčius. Treniravimuisi su skale: suderinti tinkamą intensyvumą su savijauta (pvz. pratimas tempo pojūčiui – išlaikyti vienodą „vidutiniškai sunku“ fizinį krūvį išlaikant vienodą tempą (įveikiant nurodytą atkarpą 2-3 k. tuo pačiu tempu, fiksuojamas laikas). Treniravimasis ir fizinio krūvio valdymas taikant pulso dažnio matavimą.

11.4.2. Sportininko testavimas, jo svarba sportininko treniruotės planavimui ir sveikatos stiprinimo kryptį numatymui. Sveikatai reikšmingi fiziniai gebėjimai. Dominuojantys fiziniai gebėjimai, jų ugdymo kryptį numatymas, remiantis testavimo rodikliais.

11.4.3. Bendrųjų pratimų kompleksų modeliavimas, siekiant skirtingų tikslų. Pramankštos sporte svarba. Pramankštos tikslai ir turinys, turinio įvairinimas.

11.4.4. Teisėjavimo pagrindai pasirinktoje sporto šakoje. Gebėjimai, būtini teisėjui.

12. Vertinimas. 7–8 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Sveikatos veiksnių pažinimas bei valdymas		
Sąmoningai kontroliuoja savo kaip sportininko gyvenimosi įpročius palankiose aplinkose, suvokia, kad sportininko mityba turi atitikti energijos sąnaudas, padedamas suaugusiųjų, pasirengia savaitės subalansuotos mitybos programą, paaiškina energinių gėrimų, maisto papildų sporte poveikį ir taikymo sportininko mityboje tikslingumą, padedamas	Sąmoningai kontroliuoja savo kaip sportininko gyvenimosi įpročius palankiose ir nepalankiose aplinkose, pagrindžia sportininko mitybai reikalingų ir jo pasirenkamų maisto produktų vertingumą ir atitiktį savo energijos sąnaudoms, pasirengia savaitės subalansuotos mitybos programą, paaiškina energinių gėrimų, maisto papildų sporte poveikį ir taikymo	Analizuoja ir sąmoningai kontroliuoja savo kaip sportininko gyvenimosi įpročius palankiose ir nepalankiose aplinkose, gerai išmano ir pagrindžia sportininko mitybai reikalingų ir jo pasirenkamų maisto produktų vertingumą ir atitiktį savo energijos sąnaudoms, pasirengia savaitės subalansuotos mitybos programą, paaiškina, kaip ją galima modeliuoti; išsamiai paaiškina energinių gėrimų, maisto papildų sporte poveikį ir taikymo sportininko mityboje tikslingumą, nusimato, kaip toliau formuosius sveikatai

suaugusiųjų nusimato sveikatai palankaus elgesio formavimosi gaires	sportininko mityboje tikslingumą, nusimato, kaip toliau formuosius sveikatai palankų elgesį arba jį keis sveikatai pozityvia linkme	palankų elgesį arba jį keis sveikatai pozityvia linkme
2. Savęs pažinimas ir savikontrolė		
Turi įprotį taisyklingai laikysenai kasdienėje veikloje, ją sąmoningai kontroliuoja, atlikdamas įvairius fizinius pratimus, paaiškina raumenų tempimo ir stiprinimo poveikį kūno laikysenai, tikslingai atlieka stiprinimo ir tempimo pratimus raumenims, turintiems įtakos kūno laikysenai. Suvokia judamųjų (motorinių) ir psichinių gebėjimų tarpusavio ryšius, siekiant sportinio rezultato, atlieka testus ir, padedamas suaugusiųjų, analizuoja pagrindinių savo morfologinių, fiziologinių rodiklių, judėjimo gebėjimų raidą, sveikatos rodiklius bei išsikelia trumpalaikius ir ilgalaikius judėjimo gebėjimų gerinimo uždavinius siekiant sportinės karjeros ir saugant	Turi įprotį taisyklingai laikysenai kasdienėje veikloje, ją sąmoningai kontroliuoja ir optimizuoja, atlikdamas įvairius fizinius pratimus, paaiškina raumenų tempimo ir stiprinimo poveikį kūno laikysenai, savarankiškai ir tikslingai atlieka stiprinimo ir tempimo pratimus raumenims, turintiems įtakos kūno laikysenai. Paaiškina judamųjų (motorinių) ir psichinių gebėjimų tarpusavio ryšius, siekiant sportinio rezultato, atlieka testus ir analizuoja pagrindinių savo morfologinių, fiziologinių rodiklių, judėjimo gebėjimų raidą, sveikatos rodiklius, stengiasi savarankiškai rodiklius įsivertinti, lyginti su kitais jo pasirinktos sporto šakos sportininkų rodikliais, padedamas trenerio, išsikelia trumpalaikius ir ilgalaikius judėjimo gebėjimų gerinimo uždavinius siekiant sportinės	Turi įprotį taisyklingai laikysenai kasdienėje veikloje, ją sąmoningai kontroliuoja ir optimizuoja, atlikdamas įvairius fizinius pratimus, pastebi kitų netaisyklingą laikyseną, analizuoja įvairių raumenų tempimo ir stiprinimo pratimų poveikį kūno laikysenai, savarankiškai ir kūrybingai bei tikslingai atlieka stiprinimo ir tempimo pratimus raumenims, turintiems įtakos kūno laikysenai. Analizuoja judamųjų (motorinių) ir psichinių gebėjimų tarpusavio ryšius, siekiant sportinio rezultato, atlieka testus, analizuoja, interpretuoja ir įsivertina pagrindinių savo morfologinių, fiziologinių rodiklių, judėjimo gebėjimų raidą, sveikatos rodiklius, juos lygina su kitais jo pasirinktos sporto šakos sportininkų rodikliais, bando pats išsikelti trumpalaikius ir ilgalaikius

sveikatą. Yra motyvuotas mokytis naujų judėjimo veiksmų, lavintis ir stiprinti fizinius gebėjimus, taikant įvairaus turinio organizuotas veiklas. Stengiasi tinkamai išgyventi pergalę ir pralaimėjimą, suvokia, kad tai galimybė tolesniam mokymuisi. Stengiasi pozityviai vertinti save ir kitus, tinkamai elgtis, reguliuoti emocijas sportuojant ir varžantis, taiko nesudėtingus savireguliacijos pratimus per treniruotes. Padedamas suaugusiųjų, numato veiksmus savo asmenybės savybėms tobulinti	karjeros ir saugant sveikatą. Yra motyvuotas mokytis naujų judėjimo veiksmų, lavintis fizinius gebėjimus, stiprinti sveikatą, taikant įvairaus turinio organizuotas ir laisvalaikio veiklas. Tinkamai išgyvena pergalę ir pralaimėjimą, stengiasi tą patirtį naudoti tolesniam mokymuisi. Suvokia savo asmenybės ir psichinių gebėjimų svarbą sporto pasiekimams, sėkmingam bendravimui, pozityviai vertina save ir kitus, tinkamai elgiasi, reguliuoja emocijas sportuojant ir varžantis, taiko nesudėtingus savireguliacijos pratimus per treniruotes; numato veiksmus savo asmenybės savybėms tobulinti	judėjimo gebėjimų gerinimo uždavinius, siekiant sportinės karjeros ir saugant sveikatą. Domisi ir analizuoja naujus judesius, jų taikymo galimybes, yra motyvuotas mokytis naujų judėjimo veiksmų, lavintis fizinius gebėjimus, stiprinti sveikatą, taikant įvairaus turinio organizuotas ir laisvalaikio veiklas. Tinkamai išgyvena pergalę ir pralaimėjimą, stengiasi tą patirtį naudoti tolesniam mokymuisi, moka tuo įtikinti kitus. Suvokia savo asmenybės ir psichinių gebėjimų svarbą sporto pasiekimams, sėkmingam bendravimui, pozityviai vertina save ir kitus, kuria gerus santykius, reguliuoja emocijas sportuojant ir varžantis, pataria bendraamžiams, kaip geriau jas suvaldyti. Taiko nesudėtingus savireguliacijos pratimus per treniruotes ir kasdienėje veikloje. Numato veiksmus savo asmenybės savybėms tobulinti
3. Saugus sportavimas.		
Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuodamas, padedamas suaugusiųjų ar	Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuodamas, identifikuoja ir įvertina	Laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuodamas, identifikuoja ir įvertina rizikos motyvus, rizikos

kitų, atpažįsta ir įvertina rizikos motyvus, rizikos laipsnį, numato pasekmes. Prisiima atsakomybę ir teisingai pasaugo, atliekant nesudėtingus pratimus, paaiškina, kaip suteikti pirmąją pagalbą, esant nesudėtingai traumai, organizuoti ir imtis pirmosios pagalbos priemonių iki atvykstant gydytojui, esant sudėtingai traumai. Paaiškina įvairių atsigavimo priemonių sporte (pirtis, masažas, autogeninė treniruotė ir kt.) taikymo rengiant sportininką tikslingumą. Suvokia dopingo vartojimo neigiamas pasekmes, išreiškia savo nuomonę	rizikos motyvus, rizikos laipsnį, numato pasekmes, siūlo veiksmus rizikai kontroliuoti. Demonstruoja atsakingą pagalbą ir teisingus pasaugojimo veiksmus, atliekant įvairius pratimus, gali suteikti pirmąją pagalbą, esant nesudėtingai traumai, organizuoti ir imtis pirmosios pagalbos priemonių iki atvykstant gydytojui, esant sudėtingai traumai. Analizuoja įvairių atsigavimo priemonių sporte (pirtis, masažas, autogeninė treniruotė ir kt.) taikymo rengiant sportininką ypatumus. Analizuoja dopingo vartojimo pasekmes sportiniu, socialiniu, sveikatos ir finansiniu aspektais	laipsnį, numato pasekmes, siūlo veiksmus rizikai kontroliuoti, argumentuoja jų pasirinkimo tikslingumą. Demonstruoja atsakingą pagalbą pats ir gali padėti kitiems paaiškinti ir parodyti teisingus pasaugojimo veiksmus atliekant įvairius pratimus, gali suteikti pirmąją pagalbą, esant nesudėtingai traumai, organizuoti ir imtis pirmosios pagalbos priemonių iki atvykstant gydytojui, esant sudėtingai traumai. Analizuoja, lygina ir vertina įvairių atsigavimo priemonių sporte (pirtis, masažas, autogeninė treniruotė ir kt.) taikymo rengiant sportininką tikslingumą. Analizuoja ir argumentuoja, pagrindžia pavyzdžiais dopingo vartojimo pasekmes sportiniu, socialiniu, sveikatos ir finansiniu aspektais
4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis		
Paaiškina motyvacijos, žinių, tinkamų gebėjimų svarbą savarankiškam mankštinimuisi, padedamas suaugusiųjų, aptaria saviugdos tikslus ir priemones, bando tikslingai taikyti saviugdos metodus.	Analizuoja asmens motyvacijos, žinių, tinkamų gebėjimų svarbą savarankiškam mankštinimuisi, padedamas suaugusiųjų, išsikelia saviugdos tikslus, numato tam reikalingas priemones ir	Analizuoja ir argumentuoja asmens motyvacijos, žinių, tinkamų gebėjimų svarbą savarankiškam mankštinimuisi, pats išsikelia saviugdos tikslus, numato tam reikalingas priemones ir veiksmus, tikslingai taiko saviugdos metodus. Pasirengia, tikslingai ir kūrybingai

Padedamas suaugusiųjų, pasirengia ir savarankiškai atlieka bendrųjų pratimų kompleksus, pratimų kompleksus atskiroms raumenų grupėms lavinti, organizuotų pratybų metu atliekant savarankiškas užduotis. Paaiškina, kaip taikyti fizinio krūvio kontrolės bei reguliavimo metodus ir būdus, subjektyvaus fizinio krūvio vertinimo (Borgo) skalę. Bando vadovauti ir teisėjauti įvairioms sporto veikloms per treniruotes	veiksmus, tikslingai taiko saviugdosi metodus. Pasirengia, tikslingai ir savarankiškai atlieka bendrųjų pratimų kompleksus, pratimų kompleksus atskiroms raumenų grupėms lavinti, organizuotų pratybų metu ir mankštinantis savarankiškai, taiko paprastus fizinio krūvio kontrolės bei reguliavimo metodus ir būdus, subjektyvaus fizinio krūvio vertinimo (Borgo) skalę. Teisėjauja ir vadovauja įvairioms sporto veikloms per treniruotes	modeliuoja ir savarankiškai atlieka bendrųjų pratimų kompleksus, pratimų kompleksus atskiroms raumenų grupėms lavinti, organizuotų pratybų metu ir mankštinantis savarankiškai, taiko įvairius fizinio krūvio kontrolės bei reguliavimo metodus ir būdus, subjektyvaus fizinio krūvio vertinimo (Borgo) skalę. Teisėjauja ir vadovauja įvairioms sporto veikloms per treniruotes ir laisvalaikio
---	---	---

13. Mokinių pasiekimai. 9–10 klasės

Nuostatos: Pažinti, kas ir kodėl vyksta sportininko organizme, esant skirtingiems psichofiziniams krūviams ir siekti aktyviai dalyvauti savo sportiniame rengime. Būti sąmoningam ir atsakingam, planuojant savo mokymosi, treniravimosi ir laisvalaikio veiklas, nepasiduoti visuomenės ir bendraamžių spaudimui rinktis sveikatai žalojančias priemones. Būti lyderiu, kuriant palankią ir saugią sportinio ugdymosi aplinką.	
Esminis gebėjimas – atsakingai planuoti savo mokymosi, treniravimosi ir laisvalaikio veiklas, aktyviai dalyvauti, planuojant savo sportinį rengimą ir kuriant palankią mokymosi aplinką, kontroliuoti nepalankaus elgesio riziką, savo emocijas, elgesį treniruočių ir varžybų metu.	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos veiksnų pažinimas bei valdymas	

1.1. Susidaryti savaitės darbo planą, numatant mokymosi, treniravimosi ir laisvalaikio veiklas, jo laikytis.	1.1.1. Paaiškinti laiko planavimo svarbą. 1.1.2. Aptarti savo kasdienes veiklas, savo gyvenimo stilių, mėgstamas, nemėgstamas veiklas, įsivertinti savo gebėjimą planuoti laiką, įsivardyti reikšmingas gyvenimo sritis, kurioms stinga laiko (pvz., draugai, artimieji, sveikata, laisvalaikis). 1.1.3. Analizuoti planus, kaip suderinti mokymosi, treniravimosi ir laisvalaikio veiklas. 1.1.4. Pateikti pavyzdžių, kaip suskirstyti veiklas pagal svarbą, numatant, ką konkrečiai nori pasiekti, numatyti kiekvienos veiklos atlikimo preliminarų terminą, susiplanuoti „pabėgimo“ valandą (tik savo malonumui, pvz., muzikos klausymui) kartą ar du per savaitę.
1.2. Sąmoningai laikytis savo energines sąnaudas atitinkančio racionalaus mitybos režimo, tinkamu būdu reguliuoti savo kūno masę.	1.2.1. Aptarti jo pasirinktos sporto šakos atstovų mitybos ypatumus. 1.2.2. Aptarti savo racionalią mitybą, pagrįsti reikalingų produktų ir medžiagų poreikį, sportuojant savo pasirinktoje šakoje, padedant suaugusiems, apsibrėžti mitybos strategijas ir principus, kurių laikysis ir nepalankiose aplinkose. 1.2.3. Paaiškinti, kaip susidaryti kūno masę sureguliuojančią / kūno masę mažinančią programą. 1.2.4. Pagrįsti maisto papildų (kofeinas, kreatinas, amino rūgštys, vitaminai, karnitinas) vartojimo tikslingumą, jų šalutinį poveikį, riziką. 1.2.5. Analizuoti reklamas, suvokti jų manipuliacinį vaidmenį, rengti savo pristatymus, reklamas, skatinančias sveiką gyvenimo būdą, fizinį aktyvumą, kilnų elgesį, ir jas pristatyti; nagrinėti etiketėse esančią informaciją,
1.3. Sąmoningai rinktis tinkamus sportininkui gėrimus sporto	1.3.1. Paaiškinti hidratacijos įtaką sporto pasiekimams, jos požymius ir simptomus, esant dehidratacijai,

aplinkoje ir kitur.	hiperhidratacijai, hipohidratacijai, superhidratacijai, aptarti skysčių naudojimą prieš, per ir po fizinių krūvių, esant nepalankiems aplinkos veiksniams. 1.3.2. Analizuoti, kuo skiriasi energiniuose gėrimuose esantys įvairūs energinio poveikio produktai (kofeinas, angliavandeniai), aptarti, koks yra alkoholio ir energinio mišinio vartojimo pavojus sveikatai. 1.3.3 Pateikti pavyzdžių, remiantis literatūros šaltiniais, koks energinių gėrimų poveikis sportininko nuotaikai, reakcijos laikui, budrumui (pvz., aerobinį pajėgumą ugdančiose pratybose).
2. Savęs pažinimas ir savikontrolė	
2.1. Savarankiškai tikslingai kontroliuoti taisyklingą laikyseną ir ją optimizuoti, atliekant pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus	2.1.1. Analizuoti nugaros skausmų priežastis, nugaros skausmų prevencijos galimybes, sporto poveikį stuburui. 2.1.2. Analizuoti kitų sportininkų ir savo laikyseną, atliekant pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus, pasiremiant stebėjimo, pojūčių, vaizdo analizės ir kt. medžiaga. 2.1.3. Tikslingai parinkti ir parodyti, kaip atlikti pilvo ir nugaros stiprinimo pratimus.
2.2. Nusistatyti pagrindinius savo judamųjų gebėjimų rodiklius, juos analizuoti.	2.2.1. Paaiškinti, kokia yra jo pasirinktos sporto šakos sportininkų mokslinės ir medicininės priežiūros sistema, judamųjų gebėjimų testavimo programa. 2.2.2. Aptarti savo judamųjų gebėjimų rezultatus, ieškant sąsajų su savo fizine ir emocine būkle, savijauta, fizinių krūvių apimtimis bei pobūdžiu, metinės treniruotės ciklu. 2.2.3. Surasti ir aptarti mokslinės literatūros šaltinį apie jo amžiaus sportininkų / jo pasirinktos sporto šakos sportininkų fizinio parengtumo rodiklius.
2.3. Palaikyti ir kurti draugišką	2.3.1. Aptarti palankios sportinio ugdymosi aplinkos

aplinką, bendraujant sporto aplinkoje ir kitur.	komponentus, motyvacinio klimato, sportininko motyvacijos svarbą sportiniams pasiekimams. 2.3.2. Paaiškinti / analizuoti vykusių ir tariamų (simuliuojamų) konfliktų priežastis, pasekmes, modeliuoti, kaip, keičiant savo ir kitų veiksmus, keičiasi konflikto eiga ir pasekmės. 2.3.3. Aptarti konfliktų priežastis sporte, konflikto simptomus, teigiamas ir neigiamas konflikto pasekmes, konfliktų sprendimo strategijas, atpažinti konfliktuojančių asmenybių bruožus, sąmoningas pastangas nekonfliktuoti, siūlyti taikius sprendimus, pagrįsti jų veiksmingumą. 2.3.4. Analizuoti savo ir kitų psichinės būsenas, asmenybės savybes, aplinkos veiksnius bei jų reikšmę bendraujant ir bendradarbiaujant, siekiant užsibrėžtų tikslų.
2.4. Tikslingai naudoti savireguliacijos priemonės per treniruotes ir varžybas.	2.4.1. Paaiškinti sportininko gyvenimo balanso svarbą, pervargimo, persitreniravimo simptomus, būtinybę derinti skirtingas veiklos sritis („persijungti“ iš sporto srities į kitą). 2.4.2. Aptarti fiziologinius (didelis fizinis krūvis, žema ar aukšta temperatūra, klimato sąlygos, skausmas ir kt.) ir psichologinius (nerimas, baimė, pavojus, visuomenės spaudimas, blogi tarpusavio santykiai ir kt.) stresorius sporte, jų neigiamas pasekmes sportininko būsenai bei būdus, kaip sušvelninti stresorių poveikį. 2.4.3. Pademonstruoti nesudėtingus praktinius emocijų valdymo būdus (progresyvioji raumenų relaksacija, „rakto“ metodas, atsipalaidavimo, vaizdinių kūrimo, tikslų iškėlimo, dėmesio valdymo, audiovizualinės stimuliacijos (garso ir vaizdo) ir kt.).
3. Saugus sportavimas	
3.1. Sąmoningai laikytis saugaus	3.1.1. Aptarti strategijas baimėms ir rizikai sporte įveikti,

elgesio taisyklių sportuojant, įvertinti, modeliuoti ir kontroliuoti veiksmus rizikingose situacijose, pritaikyti įgytus žinomoje aplinkoje įgūdžius sudėtingomis, rizikingomis situacijomis kasdienėje veikloje ir laisvalaikio.	pateikti jų įgyvendinimo pavyzdžių. 3.1.2. Parinkti / sukurti, modeliuoti ir pademonstruoti individualiai / grupėje per treniruotes įvairius rizikos įvertinimo reikalaujančius pratimus, pateikti jų taikymo laisvalaikio veikloje pavyzdžių, įvertinant dalyvių gebėjimus ir saugumui reikalingus aplinkos veiksnius. 3.1.3. Aptarti ir demonstruoti atsakingą pagalbą ir teisingus pasaugojimo veiksmus, atliekant įvairius pratimus per treniruotes.
3.2. Taisyklingai atlikti nesudėtingus teipavimo veiksmus būdingai pasirinktos sporto šakos traumai išvengti (pvz., čiurnos sąnario, kelio sąnario, riešo ir kt.).	3.2.1. Analizuoti būdingų savo pasirinktai sporto šakai traumų priežastis, prevencines priemones, pirmąją pagalbą įvykus traumai. 3.2.2. Aptarti sporto traumų sukeltos psichologinės būsenos įtaką traumos gijimui, sveikimą skatinančius ir stabdančius psichologinius veiksnius. 3.2.3. Paaiškinti teipavimo kaip prevencinės priemonės reikšmę ir pademonstruoti nesudėtingo teipavimo veiksmus (pvz., čiurnos sąnario, kelio sąnario, riešo ir kt.).
3.3. Turėti ir pagrįsti savo neigiamą nuostatą dopingo vartojimo sporte atžvilgiu.	3.3.1. Paaiškinti, kokios organizacijos yra atsakingos už antidopingo priežiūrą, ir analizuoti pasaulines antidopingo taisykles. 3.3.2. Aptarti atskirų draudžiamų preparatų ir medžiagų poveikį sportiniam rezultatui ir sportininko sveikatai bei kitus draudžiamus metodus sporte – chemines ir fizines manipuliacijas, genų dopingą.
4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis	
4.1. Savarankiškai sudaryti atskiros sveikatinimo treniruotės programą.	4.1.1. Paaiškinti sveikatinimo treniruotės struktūrą, atskirų treniruotės dalių tikslus bei turinį, krūvio apimtį ir intensyvumą. 4.1.2. Išsikelti tikslus ir pasirengti atskiros treniruotės

	programą, pagrįsti jos turinį, atskirus pratybų fragmentus. 4.1.3. Išbandžius programą, analizuoti ir aptarti su treneriu jos turinio, krūvio apimčių ir intensyvumo parametrus bei veiksmingumą fiziniu, emociniu ir socialiniu sveikatos aspektais.
4.2. Savarankiškai tikslingai taikyti įvairius fizinio krūvio reguliavimo būdus per treniruotę ir mankštinantis savarankiškai.	4.2.1. Paaiškinti, kuo skiriasi sporto treniruotė nuo sveikatinimo pratybų (angl. <i>fitness</i>), koks yra sveikatinimo treniruotės pagrindas ir nauda ir kaip ją taikyti sportiniame rengime. 4.2.2. Paaiškinti organizmo reakcijas dirbant skirtingose fizinio krūvio intensyvumo zonose, aptarti atsigavimo laikotarpio trukmę dirbant skirtingo intensyvumo krūviais. 4.2.3. Tikslingai fiksuoti pulso dažnį ir subjektyvius požymius atliekant skirtingus pratimus ir skirtingo intensyvumo fizinius krūvius, parametrus analizuoti, aptarti, kokiais būdais galima reguliuotis fizinį krūvį – sumažinti ar padidinti, atsižvelgiant į keliamus uždavinius. 4.2.4. Aptarti treniravimosi su svarmenimis principus ir metodus, siekiant sveikatinimo tikslų.
4.3. Fiksuoti ir interpretuoti savo fizinių gebėjimų rodiklius bei, padedant suaugusiesiems, išsikelti tikslus jiems tobulinti.	4.3.1. Atlikti testus, fiksuoti ir interpretuoti savo fizinių gebėjimų rodiklius, kartu su treneriu išsikelti tikslus ir numatyti veiksmus jiems pasiekti. 4.3.2. Analizuoti, kaip kinta bendrojo ir specialaus parengtumo testų rodikliai atskirais metiniais treniruočių ciklais. 4.3.3. Analizuoti savo ir bendraamžių pasirinktoje sporto šakoje ir didelio meistriškumo sportininkų fizinio, funkcinio, techninio parengtumo rodiklius.
4.4. Vadovauti, teisėjauti įvairioms sporto veikloms per treniruotes ir už	4.4.1. Aptarti teisėjavimo veiklą savo pasirinktos šakos varžybose.

mokyklos ribų.	4.4.2. Parengti pasirinktos sporto šakos varžybų nuostatus, aptarti jų organizacinius aspektus. 4.4.3. Pateikti vadovavimo ir teisėjavimo įvairioms sporto veikloms per treniruotes bei už mokyklos ribų (pagal savo kompetenciją) pavyzdžių.
----------------	---

14. Turinio apimtys. 9–10 klasės

14.1. Sveikatos veiksnių pažinimas bei valdymas:

14.1.1. Sportininko laiko planavimo svarba. Vertybės ir jų hierarchijos svarba, išsikeliant tikslus ir planuojant veiklas. Gyvenimo balansas. Laiko planavimo strategijos. Efektyvus laiko planavimo žingsniai.

14.1.2. Pasirinktos sporto šakos sportininkų mitybos ypatumai. Racionali sportininko mityba pasirinktoje sporto šakoje, atsižvelgiant į amžių, lytį, klimatą. Tinkami kūno masės reguliavimo būdai. Kūno masę sureguliuojančios / kūno masę mažinančios mitybos programos.

14.1.3. Maisto papildų (kofeinas, kreatinas, amino rūgštys, vitaminai, karnitinas) vartojimo tikslingumas, jų šalutinis poveikis, rizika. Reklamos įtaka maisto papildų vartojimui. Manipuliacinis reklamos vaidmuo ir gebėjimas atsispirti reklamai. Informacija etiketėse.

14.1.4. Vandens reikšmė žmogaus organizmui. Hidratacijos įtaka sporto pasiekimams. Požymiai ir simptomai, esant dehidratacijai, hiperhidratacijai, hipohidratacijai, superhidratacijai. Fizinio krūvio, prakaitavimo, klimato reikšmė sportininko dehidratacijai. Skysčių naudojimas prieš, per ir po fizinių krūvių, esant nepalankiems aplinkos veiksniams. Įvairių energinių produktų (kofeinas, angliavandeniai) taikymas sporte. Alkoholio ir energinio mišinio vartojimo pavojus sveikatai.

14.2. Savęs pažinimas ir savikontrolė:

14.2.1. Nugaros skausmų priežastys. Sporto, fizinio krūvio įtaka stuburui. Nugaros skausmų prevencija. Optimali laikysena sportuojant. Nugaros stabilizavimas. Pilvo raumenų ir nugaros raumenų stiprinimo pratimų parinkimas ir taisyklingas atlikimas. Nerekomenduojami pratimai.

14.2.2. Sportininkų mokslinės ir medicininės priežiūros sistema, jos svarba rengiant sportininkus. Pasirinktos sporto šakos judamųjų gebėjimų testavimo programa. Sportininko emocinės būklės testavimas.

14.2.3. Palankaus motyvacinio klimato svarba sveikatai ir sporto pasiekimams. Palankios sportinio ugdymosi aplinkos komponentai. Kaip sportininkas gali kurti motyvuojančią aplinką. Asmenybės savybių, charakterio, temperamento reikšmė bendraujant ir bendradarbiaujant, siekiant užsibrėžtų tikslų. Konfliktų priežastys sporte. Konflikto simptomai (diskomfortas, incidentas, nesusipratimas, įtampa, krizė). Teigiamos ir neigiamos konfliktų pasekmės. Konfliktų pasekmės sveikatai. Konfliktiškų asmenybių tipai (demonstratyvus, rigidiškas, nevaldomas, pedantiškas, „nekonfliktiškas“). Konflikte dalyvaujančių asmenybių tipai (puolimu besiginantys, taikdariai, vengiantieji, siekiantieji lygiųjų). Konflikto sprendimo strategijos (konkurencija, bendradarbiavimas, vengimas, prisitaikymas, kompromisas).

14.2.4. Sportininko gyvenimo balanso svarba. Poreikių patenkinimas. Organizmo savireguliacija. Pervargimas, persitreniravimas, jų simptomai, kaip jų išvengti, kaip elgtis, jiems atsiradus.

14.2.5. Fiziologiniai (didelis fizinis krūvis, žema ar aukšta temperatūra, klimato sąlygos, skausmas ir kt.), psichologiniai (nerimas, baimė, pavojus, visuomenės spaudimas, blogi tarpusavio santykiai ir kt.) stresoriai sporte, jų poveikis sveikatai, sporto pasiekimams. Psichologinių ir socialinių veiksnių įtaka individualiam elgesiui. Priemonės ir būdai, taikomi sumažinti stresą. Praktiniai emocijų valdymo būdai (progresyvioji raumenų relaksacija, „rakto“ metodas, atsipalaidavimo, vaizdinių kūrimo, tikslų iškėlimo, dėmesio valdymo, audiovizualinės stimuliacijos (garso ir vaizdo) ir kt.), jų taikymas sporto praktikoje.

14.3. Saugus sportavimas:

14.3.1. Baimių priežastys sporte. Strategijos baimėms ir rizikai sporte įveikti. Saugumo užtikrinimas ir rizikos kontroliavimas, organizuojant sporto renginį, išvykas, nepažįstamoje aplinkoje, esant ekstremalioms sąlygoms. Įvairių rizikos įvertinimo reikalaujančių pratimų atlikimas ir riziką mažinančių veiksmų modeliavimas.

14.3.2. Sportinių traumų priežastys atskirose sporto šakose. Prevencinės priemonės išvengti traumoms. Pirmoji pagalba, įvykus traumai. Reabilitacijos priemonės, esant traumai. Teipavimas kaip prevencinė priemonė. Nesudėtingo teipavimo praktika. Traumų sukeltos psichologinės būsenos įtaka traumos gijimui, sveikimą skatinantys ir stabdantys psichologiniai veiksniai.

14.3.3. Antidopingo organizacijos, jų veikla. Pasaulinės antidopingo taisyklės. Draudžiamų preparatų ir medžiagų poveikis sportiniam rezultatui ir sportininko sveikatai. Kiti draudžiami metodai sporte – cheminės ir fizinės manipuliacijos, genų dopingas.

14.4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis:

14.4.1. Savarankiško mankštinimosi planavimas. Sveikatinimo treniruotės struktūra, atskirų treniruotės dalių tikslai, turinys, krūvio apimtis ir intensyvumas. Sveikatinimo ir sporto treniruotės panašumai ir skirtumai. Sveikatinimo treniruotės taikymas sportiniame rengime. Treniravimosi su svarmenimis principai ir metodai, siekiant sveikatinimo tikslų. Konkrečios sporto treniruotės planavimas ir praktinis išbandymas.

14.4.2. Teisėjavimo pagrindai pasirinktoje sporto šakoje. Gebėjimai, kurių reikia teisėjui. Praktinių teisėjavimo įgūdžių pritaikymas, teisėjaujant pasirinktos sporto šakos varžybose. Varžybų nuostatų rengimas. Varžybų organizavimas.

15. Vertinimas. 9–10 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Sveikatos veiksnių pažinimas bei valdymas		
Suvokia savo mokymosi, treniravimosi ir laisvalaikio veiklų planavimo svarbą, aptaria laiko planavimo principus, laikosi subalansuoto sportininko mitybos režimo, paaiškina mitybos ypatumus jo pasirinktos sporto šakos atstovams, padedant suaugusiems susidaro kūno masę sureguliuojančią / kūno masę mažinančią programą	Atsakingai planuoja savo mokymosi, treniravimosi ir laisvalaikio veiklas, siekdamas sėkmingai valdyti didelius mokymosi ir sporto krūvius, laikosi subalansuoto sportininko mitybos režimo, pagrindžia mitybos ypatumus jo pasirinktos sporto šakos atstovams, susidaro kūno masę sureguliuojančią / kūno masę mažinančią programą, pagrindžia maisto papildų vartojimo tikslumą, jų šalutinį poveikį, riziką	Atsakingai planuoja savo mokymosi, treniravimosi ir laisvalaikio veiklas, siekdamas sėkmingai valdyti didelius mokymosi ir sporto krūvius, laikosi subalansuoto sportininko mitybos režimo, naudoja IKT (informacinių komunikacinių technologijų) priemones, mokslinę literatūrą jo pasirinktos sporto šakos atstovų mitybos ypatumams pagrįsti, kūno masę sureguliuojančiai / kūno masę mažinančiai programai pasirengti, maisto papildų vartojimo tikslingumui, jų šalutiniam poveikiui, rizikai analizuoti
2. Savęs pažinimas ir savikontrolė		
Kontroliuoja taisyklingą	Savarankiškai tikslingai	Savarankiškai tikslingai

laikyseną atlikdamas pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus, taiko stebėjimo, pojūčių, vaizdo analizės ir kt. medžiagą. Padedamas suaugusiųjų, analizuoja ir interpretuoja sveikatos, fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo testų, technikos veiksmų, varžybinės veiklos rodiklius metinės treniruotės ciklu. Atpažįsta fiziologinių ir psichologinių stresorių sporte įtaką sportininko būsenai, organizuotų pratybų metu taiko nesudėtingus emocijų valdymo būdus savo priešvaržybinės, varžybų metu psichologinei būsenai sureguliuoti, fiziologiniams ir psichologiniams stresoriams treniruočių procese sumažinti. Palaiko draugišką aplinką, bendraudamas sporto aplinkoje ir kitur, sąmoningai renkasi bendradarbiavimą, siekdamas savirealizacijos	kontroliuoja taisyklingą laikyseną ir ją optimizuoja atlikdamas pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus, pasiremdamas stebėjimo, pojūčių, vaizdo analizės ir kt. medžiaga. Savarankiškai ir padedamas suaugusiųjų analizuoja ir interpretuoja ir įvertina sveikatos, fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo testų, technikos veiksmų, varžybinės veiklos rodiklius, ieško sąsajų su savo fizine ir emocine būkle, savijauta, fizinių krūvių apimtimis bei pobūdžiu, metinės treniruotės ciklu. Analizuoja fiziologinių ir psichologinių stresorių sporte įtaką sportininko būsenai, organizuotų ir savarankiškų pratybų metu sąmoningai taiko mentalinę treniruotę, atsipalaidavimo veiksmų strategiją savo priešvaržybinei, varžybų metu psichologinei būsenai sureguliuoti, fiziologiniams ir psichologiniams stresoriams treniruočių procese sumažinti. Palaiko ir kuria draugišką aplinką bendraudamas sporto	kontroliuoja taisyklingą laikyseną ir ją optimizuoja atlikdamas pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus, pasiremdamas stebėjimo, pojūčių, vaizdo analizės ir kt. medžiaga, analizuoja, vertina kitų laikyseną, pastebi klaidas, teikia patarimus. Savarankiškai analizuoja ir interpretuoja bei įvertina sveikatos, fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo testų, technikos veiksmų, varžybinės veiklos rodiklius, ieško sąsajų su savo fizine ir emocine būkle, savijauta, fizinių krūvių apimtimis bei pobūdžiu, metinės treniruotės ciklu. Analizuoja fiziologinių ir psichologinių stresorių sporte įtaką sportininko būsenai, noriai domisi, ieško papildomos literatūros apie savireguliaciją, labai domisi ir daug dirba, siekdamas įsisavinti įvairias emocijų valdymo strategijas ir būdus, organizuotų ir savarankiškų pratybų metu juos sąmoningai taiko priešvaržybinei, varžybų metu psichologinei būsenai sureguliuoti, fiziologiniams ir psichologiniams stresoriams treniruočių procese
---	--	---

ir sporto rezultatų, sąmoningai stengiasi nekonfliktuoti, demonstruoja tinkamą elgesį konfliktinėse situacijose, pripažįsta savo klaidas, numato, kaip, keičiant savo ir kitų veiksmus, keičiasi konflikto eiga ir pasekmės	aplinkoje ir kitur, sąmoningai renkasi bendradarbiavimą, siekdamas savirealizacijos ir sporto rezultatų, analizuoja vykusią ir tariamą (simuliuojamą) konfliktą priešais, pasekmes, kaip, keičiant savo ir kitų veiksmus, keičiasi konflikto eiga ir pasekmės, žino konstruktyvaus konfliktų sprendimo eigą, atpažįsta konfliktuojančių asmenybių bruožus, sąmoningai stengiasi nekonfliktuoti	sumažinti. Palaiko ir kuria draugišką aplinką, bendraudamas sporto aplinkoje ir kitur, imasi lyderio vaidmens, esant konfliktinei situacijai, pagrindžia savo ir kitų veiksmų įtaką konstruktyviam konflikto sprendimui, sąmoningai renkasi bendradarbiavimą, siekdamas savirealizacijos ir sporto rezultatų, atpažįsta konfliktuojančių asmenybių bruožus, sąmoningai stengiasi nekonfliktuoti
3. Saugus sportavimas		
Kontroliuoja veiksmus, sportuodamas rizikingose situacijose. Suvokia sporto traumų sukeltą psichologinę būsenos įtaką traumos gijimui, sveikimą skatinančius ir stabdančius psichologinius veiksnius. Pademonstruoja nesudėtingo teipavimo pavyzdį (veiksmus) būdingai pasirinktos sporto šakos traumai išvengti (pvz., čiurnos sąnario, kelio	Įvertina, modeliuoja ir kontroliuoja veiksmus rizikingose situacijose, pritaiko įgytus žinomoje aplinkoje sudėtingomis, rizikingomis situacijomis įgūdžius kasdienėje veikloje ir laisvalaikio. Analizuoja sporto traumų sukeltą psichologinę būsenos įtaką traumos gijimui, sveikimą skatinančius ir stabdančius psichologinius veiksnius. Pademonstruoja	Įvertina, modeliuoja, kontroliuoja savo ir kitų veiksmus rizikingose situacijose, pritaiko įgytus žinomoje aplinkoje sudėtingomis, rizikingomis situacijomis įgūdžius kasdienėje veikloje ir laisvalaikio. Ieško įvairios literatūros, praktinių pavyzdžių analizuoti sporto traumų sukeltą psichologinę būsenos įtaką traumos gijimui, sveikimą skatinančius ir stabdančius psichologinius veiksnius. Moka nesudėtingo teipavimo veiksmus įvairioms pasirinktos

sąnario, riešo ir kt.). Taiko per treniruotes įvairias įprastas atsigavimo priemones bei AVS (audiovizualinės (garso ir vaizdo) stimuliacijos) priemones savo būsenai reguliuoti – aktyvinti ar apaminti. Analizuoja pasaulines antidopingo taisykles, aptaria draudžiamų preparatų poveikį sportiniam rezultatui ir sportininko sveikatai	nesudėtingo teipavimo pavyzdį (veiksmus) būdingai pasirinktos sporto šakos traumai išvengti (pvz., čiurnos sąnario, kelio sąnario, riešo ir kt.). Sąmoningai savarankiškai taiko įvairias įprastas atsigavimo priemones bei AVS (audiovizualinės (garso ir vaizdo) stimuliacijos) priemones savo būsenai reguliuoti – aktyvinti ar apaminti. Analizuoja pasaulines antidopingo taisykles, atskirų draudžiamų preparatų poveikį sportiniam rezultatui ir sportininko sveikatai	sporto šakos traumoms išvengti. Taiko savarankiškai per treniruotes ir kasdienėje veikloje įvairias įprastas atsigavimo priemones bei AVS (audiovizualinės (garso ir vaizdo) stimuliacijos) priemones savo būsenai reguliuoti – aktyvinti ar apaminti. Analizuoja pasaulines antidopingo taisykles, atskirų draudžiamų preparatų poveikį sportiniam rezultatui ir sportininko sveikatai, pateikia pavyzdžių, argumentuoja savo nuomonę
4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis		
Padedamas suaugusiųjų, sudaro atskiros sveikatinimo treniruotės programą, ją išbando. Taiko įvairius fizinio krūvio reguliavimo būdus mankštindamasis savarankiškai, fiksuoja ir, padedamas suaugusiųjų,	Savarankiškai sudaro atskiros sveikatinimo treniruotės programą ir pagrindžia pasirinktas pratybų dalis, turinį, atskirus pratybų fragmentus, programą išbando, analizuoja jos turinio, krūvio apimčių ir intensyvumo parametrus bei veiksmingumą fiziniams	Savarankiškai sudaro atskiros sveikatinimo treniruotės ir meistriskumo siekiančio sportininko treniruotės programas, jas išbando, analizuoja jos turinio, krūvio apimčių ir intensyvumo parametrus bei veiksmingumą fiziniams gebėjimams ir socialiniu aspektu.

interpretuoja savo sveikatos, fizinių gebėjimų rodiklius bei išsikelia tikslus jiems tobulinti. Vadovauja ir teisėjauja įvairioms sporto veikloms per treniruotes	gebėjimams ir socialiniu aspektu. Savarankiškai taiko įvairius fizinio krūvio reguliavimo būdus mankštindamasis organizuotai ir laisvalaikio, fiksuoja ir interpretuoja savo sveikatos, fizinių gebėjimų rodiklius bei, padedamas suaugusiųjų, išsikelia tikslus jiems tobulinti. Vadovauja ir teisėjauja įvairioms sporto veikloms per treniruotes ir mokykloje	Savarankiškai taiko įvairius fizinio krūvio reguliavimo būdus mankštindamasis savarankiškai, pataria kitiems fizinio krūvio kontrolės klausimais, fiksuoja ir interpretuoja savo sveikatos, fizinių gebėjimų rodiklius, išsikelia artimiausius ir tolesnius tikslus jiems tobulinti. Vadovauja ir teisėjauja įvairioms sporto veikloms per treniruotes ir už mokyklos ribų, siūlo idėjas naujiems sporto renginiams
---	---	---

16. Mokinių pasiekimai. 11–12 klasės

Nuostatos: Būti motyvuotam ir aktyviam (būti partneriu treneriui), planuojant savo sportinius pasiekimus ir sportininko karjerą. Siekti įvairiapusio bendradarbiavimo ir grįžtamosios informacijos, suvokiant, kad sportinis rezultatas – nuoseklus ir tikslingo sportininko, trenerio, kitų komandos dalyvių, aptarnaujančiojo personalo, artimųjų ir draugų, sporto organizatorių ir vadybininkų bendradarbiavimo rezultatas. Pažinti, stebėti ir nuolat analizuoti savo poreikius, interesus, subjektyvius savo sveikatos, savijautos požymius ir objektyvius fizinės būklės rodiklius, jų kaitą. Mokytis veikti keliuose socialiniuose kontekstuose (gyvenimas skirtingose šalyse, vietose, besikeičiančios gyvenimo sąlygos, socialinė aplinka ir kt.), kuo mažiau kenkiant savo sveikatai.
Esminis gebėjimas – aktyviai diskutuoti ir tartis dėl savo sportinio rengimo vyksmo, tikslingai taikyti išmokus savireguliacijos pratimus įvairiose aplinkose, tinkamas elgesio strategijas, bendraujant su žiniasklaidos atstovais, agentais ir kilus konfliktinėms situacijoms sporto ir kitoje aplinkoje arba esant rizikai.

Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Sveikatos veiksnių pažinimas bei valdymas	
1.1. Atsakingai planuoti savo dienotvarkę ir laikytis tinkamo gyvenimo stiliaus įvairiose aplinkose – palankiose ir nepalankiose.	1.1.1. Palyginti, kaip keičiasi gyvenimo stilius, dienotvarkė, atsižvelgiant į sportinės karjeros etapus ir besikeičiančias gyvenimo, aplinkos sąlygas. 1.1.2. Aptarti, kaip derinti savo veiklą keliuose kontekstuose ir lygiagrečiai gebėti atskirti sritis vieną nuo kitos (kaip sportininkas, kaip mokinys, kaip sūnus / dukra, kaip visuomenės narys, kaip visapusiška asmenybė ir kt.), siekiant sėkmingos socializacijos ne tik sporto, bet ir kitoje veikloje (ypač baigus sportininko karjerą).
1.2. Sąmoningai pagal galimybes laikytis racionalaus mitybos režimo įvairiose palankiose ir nepalankiose aplinkose, patarti kitiems mitybos klausimais sportuojant.	1.2.1. Palyginti mitybos ypatumus esant skirtingiems treniruočių režimams, fiziniams krūviams, skirtingam klimatui, keliaujant, esant nepalankioms racionaliai mitybai sąlygoms. 1.2.2. Paaiškinti subalansuotos dietos požymius, siekiant įvairių tikslų (pvz., mažinti / didinti kūno masę, mažinti / didinti riebalų masę, reguliuoti kūno masę, laikytis vegetarizmo sportuojant). 1.2.3. Analizuoti savo mitybą atskirais treniruočių laikotarpiais, varžybų laikotarpiu ir, padedant suaugusiems, planuoti savo mitybą, subalansuotas dietas, atsižvelgiant į siekiamą tikslą. 1.2.4. Pagrįsti atsakingo maisto papildų ir medikamentų vartojimo svarbą, esant didelio meistriškumo sporte, nurodyti, kaip išvengti rizikos dėl netinkamo jų vartojimo, kaip patikrinti, ar jie saugūs vartoti. 1.2.5. Parengti racionalios mitybos, įvairių maisto papildų, medikamentų skyrimo ir vartojimo klausimus aptarti su treneriu.

2. Savęs pažinimas ir savikontrolė	
2.1. Savarankiškai tikslingai kontroliuoti taisyklingą laikyseną ir ją optimizuoti, atliekant įprastus ir naujus pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus, esant neįprastoms sąlygoms, patarti kitiems dėl taisyklingos laikysenos kasdienėje ir sporto veikloje.	2.1.1. Analizuoti savo laikyseną atliekant fizinius pratimus, savo sporto šakos judėjimo veiksmus, remiantis nuotraukomis ir vaizdo medžiaga ir pasiūlyti nugaros optimizavimo galimybes. 2.1.2. Tikslingai pasirinkti ir pademonstruoti įprastus pilvo ir nugaros stiprinimo pratimus, išbandyti naujus (pvz., pilateso metodas, joga ir kt.), pagrįsti jų taikymo poreikį ir galimybes taikyti savo fiziniam rengimuisi, savo sveikatai stiprinti. 2.1.3. Pagrįsti tempimo pratimų svarbą ir poveikį sveikatai ir optimaliai laikysenai, paaiškinti tempimo pratimų taikymo įvairiose treniruotės dalyse tikslus, pademonstruoti tempimo pratimus įvairioms raumenų grupėms ir įvairiu režimu (būdu), atsižvelgiant į keliamus tikslus.
2.2. Noriai ir reguliariai bendradarbiauti su moksliniu ir medicininiu personalu, nusistatant pagrindinius savo judamųjų gebėjimų rodiklius, juos analizuojant ir prognozuojant varžybų rezultatus.	2.2.1. Pagrįsti mokslinės ir medicininės priežiūros treniruotėse, stovyklose, varžybose svarbą. 2.2.2. Apibūdinti parengtą kartu su treneriu mokslinės-medicininės kontrolės programą. 2.2.3. Analizuoti savarankiškai ir kartu su treneriu savo judamųjų gebėjimų rezultatus, ieškant sąsajų su savo fizine ir emocine būkle, savijauta, fizinių krūvių apimtimis bei pobūdžiu, metinės treniruotės ciklu, prognozuoti savo varžybų rezultatus.
2.3. Tinkamai bendrauti sporto aplinkoje ir kitur, imtis lyderio vaidmens, siekiant sėkmingo bendradarbiavimo, prisistatyti viešai.	2.3.1. Paaiškinti, kokie socialiniai ir edukaciniai veiksniai ir kaip jie gali veikti sportininko motyvaciją ir elgesį, analizuoti, kodėl sportininkai skirtingai suvokia tą pačią mokymo(si) aplinką, reflektuoti ir analizuoti savo būsenas, motyvaciją, įvardyti sportinį rengimąsi apsunkinančius veiksnius. 2.3.2. Paaiškinti tinkamos komunikacijos sporte ir

	visuomenėje psichologinį, socialinį, ekonominį vaidmenį, kodėl būtina atsižvelgti į kultūrų skirtumus bendraujant, aptarti savo bendravimo privalumus ir tobulintinas sritis. 2.3.3. Parinkti ir pademonstruoti komandos formavimo pratimus, pagrįsti jų tikslingumą, siekiant sporto pasiekimų, ir pritaikymą kasdieniame gyvenime. 2.3.4. Analizuoti, kaip keisti strategijas, persigrupuoti, pasikeisti vaidmenimis, pasikeitus situacijai (pvz., du kamuoliai, daugiau gynėjų ir pan.), apibūdinant emocinio ir dalykinio bendravimo ypatumus ir reikšmę, siekiant bendro tikslo. 2.3.5. Aptarti, kaip bendrauti su žiniasklaida, sporto agentais, kokią informaciją ir kaip ją pateikti, ko vengti, kaip pateikta informacija gali būti panaudota kitais tikslais. 2.3.6. Aptarti, kaip elgtis, esant konfliktinėms situacijoms su sporto sirgaliais, varžybų organizatoriais, teisėjais ir pan.
2.4. Tikslingai naudoti savireguliacijos priemones per treniruotes, varžybas ir kasdienėje veikloje.	2.4.1. Aptarti individualius ir visuomeninius iššūkius, susijusius su sportininko karjeros etapų kaita, meistriškumo augimu. 2.4.2. Analizuoti, reflektuoti savo patirtį gyvenimo balanso, psichologinių krizių įveikimo ar sušvelninimo, išpuikimo sporte problematikos aspektais. 2.4.3. Analizuoti sportininkų psichinių savybių ir gebėjimų vertinimo metodikas, jų taikymo galimybes savo psichinei būsenai tirti. 2.4.4. Pateikti pavyzdžių, kaip priešvaržybinės ir varžybinės būsenos susijusios su pasiektais varžybų rezultatais, fiziniais ir emociniais treniruočių krūviais, fizinio parengtumo, funkcinio pajėgumo rodikliais, sveikatos būkle, mokymosi krūviais, treniruočių ir varžybų aplinka.

	2.4.5. Apibūdinti įvairių emocijų reguliavimo strategijų (pvz., emocijų reguliavimo strategijos pagal Grosą, 2000) (situacijos pasirinkimas, situacijos keitimas, dėmesio nukreipimas, kognityvus keitimas, atsako keitimas) taikymo galimybes per treniruotes ir varžybas.
3. Saugus sportavimas	
3.1. Planuoti saugų sportavimą pažįstamoje ir nepažįstamoje aplinkoje.	3.1.1. Aptarti sportininko adaptacijos prie įvairių klimato sąlygų ypatumus ir kontrolę (aukštikalnės, perėjus iš vienos laiko juostos į kitą ir pan.). 3.1.2. Įvardyti didelio meistriškumo sporte riziką, aptarti jos valdymo galimybes sporto industrijoje (draudimas ir kt.) ir teisinius pagrindus (įstatymai, reguliavimas ir atsakomybė). 3.1.3. Nurodyti, ką būtina numatyti, planuojant saugų savarankišką sportavimą: įrangos, aplinkos tinkamumas, dalyvių tinkamumas aktyvumui, gairės dalyviams, vadovams, pirmosios pagalbos teikimas, draudimas. 3.1.4. Aptarti ir modeliuoti veiksmus, kaip elgtis sudėtingose situacijose, pvz., gelbstint žmogų, esant autoavarijai ir pan.), pademonstruoti pirmosios pagalbos veiksmus (simuliacija).
3.2. Sąmoningai tikslingai taikyti įvairias atsigavimo priemones savo būsenai reguliuoti sportinėje veikloje ir kasdieniame gyvenime.	3.2.1. Apibūdinti kineziterapijos priemones, procedūras ir paaiškinti jų taikymą sportininko profilaktikai, terapijai ir reabilitacijai. 3.2.2. Apibūdinti kineziterapijos ypatumus esant nugaros skausmams, plokščiapėdystei, skirtingų traumų atvejais. 3.2.3. Palyginti kitų sportininko reabilitacijos priemonių taikymo ypatumus (masažas, fizioterapija, pirtis).
3.3. Demonstruoti tvirtą nusistatymą prieš dopingo vartojimą.	3.3.1. Paaiškinti dopingo kontrolės per treniruotes ir varžybas eigą.

	3.3.2. Analizuoti atskirų draudžiamų preparatų poveikį sportiniam rezultatui ir sportininko sveikatai. 3.3.3. Argumentuoti savo aktyvią poziciją prieš dopingo vartojimą sporte.
4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis	
4.1. Savarankiškai sudaryti atskiros treniruotės programą, ją modeliuoti ir kūrybiškai taikyti mankštinantis savarankiškai ir laisvalaikiu, padėti susidaryti sveikatinimo treniruotės programą kitiems.	4.1.1. Analizuoti sporto treniruotės modeliavimo principus, atsižvelgiant į jos tikslą, sportininko amžių bei jo fizinį parengtumą. 4.1.2. Pateikti pavyzdžių, kaip sudarytą ir išbandytą treniruotės programą modeliuoti ir kūrybiškai taikyti mankštinantis savarankiškai ir laisvalaikiu, aptarti su treneriu fizinio krūvio poveikį sveikatai ir atskiriems fiziniams gebėjimams. 4.1.3. Parengti sveikatinimo treniruotės programą neužsiiminėjantiems sportu bendraamžiams, ją išbandyti, aptarti ir siūlyti išbandyti ją kitiems.
4.2. Savarankiškai tikslingai taikyti įvairius fizinio krūvio reguliavimo būdus mankštinantis savarankiškai ir laisvalaikiu sau ir kitiems.	4.2.1. Paaikškinti, kaip sveikatinimo treniruotėje reguliuotis fizinį krūvį, atsižvelgiant į keliamus tikslus, apskaičiuoti, koks rekomenduojamas pulso dažnis, siekiant širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemos treniruojamąjo efekto, atsižvelgiant į amžių ir ramybės pulso dažnį ir dirbant įvairaus intensyvumo zonose. 4.2.2. Aptarti sveikatos treniruotės principus, turinį, nerekomenduotinus pratimus, netinkamo fizinio krūvio pasekmes.
4.3. Kūrybingai taikyti per sportą įgytas žinias ir gebėjimus kitoje, nesportinėje veikloje, vadovauti ir teisėjauti įvairioms sporto veikloms per treniruotes ir už mokyklos ribų.	4.3.1. Parengti pasirinkto sveikatos, sporto varžybų renginio nuostatus, apibūdinti jo organizacinius aspektus, veiksmų dermę ir jį pristatyti. 4.3.2. Parinkti ir pasiūlyti judriuosius, sporto žaidimus laisvalaikiui, vykdant mokyklos, rajono bendruomenės

	fiziškai aktyvią veiklą. 4.3.3. Pateikti vadovavimo ir teisėjavimo įvairioms sporto veikloms per treniruotes bei savo pasirinktos sporto šakos varžyboms už mokyklos ribų pavyzdžių, vieną iš jų pristatyti.
--	--

17. Turinio apimtys. 11–12 klasės

17.1. Sveikatos veiksnių pažinimas bei valdymas:

17.1.1. Karjeros etapų kaitos poveikis sportininko gyvenimo stiliui. Kaip sušvelninti veiksnius, kuriems įtaką daro socialinė aplinka. Sportininko vaidmenų gausa ir jų derinimas, dėl to išskylantys sunkumai. Mokymasis veikti keliuose socialiniuose kontekstuose.

17.1.2. Sportininko mitybos ypatumai esant skirtingiems treniruočių režimams, fiziniams krūviams, skirtingam klimatui, keliaujant, esant nepalankioms racionaliai mitybai sąlygoms. Subalansuotos dietos požymiai, siekiant skirtingų tikslų. Sportas ir vegetarizmas. Saugus maisto papildų ir medikamentų vartojimas, esant didelio meistriškumo sporte.

17.2. Savęs pažinimas ir savikontrolė:

17.2.1. Informacinių komunikacinių technologijų kaip mokymosi priemonės taikymas sporte. Įvairūs pratimai laikysenai. Nugaros ir pilvo raumenų stripinimas, taikant pilatesą ir jogą. Tempimo pratimų svarba sveikatai ir laikysenai. Tempimo pratimų atlikimo būdai, tempimo pratimų taikymas įvairiose treniruotės dalyse. Tempimo pratimai įvairioms raumenų grupėms.

17.2.2. Mokslinės ir medicininės priežiūros treniruotėse, stovyklose, varžybose svarba ir vaidmuo. Mokslinės-medicininės kontrolės pasirinktoje sporto šakoje programos sudarymas. Varžybų rezultatų prognozavimas remiantis testavimo rodikliais.

17.2.3. Socialinių ir edukacinių veiksnių poveikis sportininko motyvacijai ir elgesiui. Palankios sportui ugdymosi aplinkos veiksniai. Ugdymosi aplinkos suvokimą lemiantys veiksniai. Tinkamos komunikacijos sporte ir visuomenėje psichologinis, socialinis, ekonominis vaidmuo. Kultūros skirtumai bendraujant. Emocinis ir dalykinis bendravimas. Bendravimas su komandos nariais: kodėl reikia apsibrėžti atsakomybes, dirbant grupėje, su kokiais sunkumais bus susiduriama, kaip juos spręsti, dalijimosi grįžtamuoju ryšiu su kitais svarba. Bendravimas su žiniasklaida, kitais sportininkui reikšmingais žmonėmis. Sportininko elgesys, esant konfliktinėms situacijoms su sporto sirgaliais, varžybų organizatoriais, teisėjais ir kt.

17.2.4. Individualūs ir visuomeniniai iššūkiai, susiję su sportininko karjeros etapų kaita, meistriškumo augimu. Kaip galima įveikti ar sušvelninti psichologines krizes. Priešvaržybinis ir varžybinis stresas, nerimas, šių būsenų kontroliavimo būdai. Sportininkų psichinių savybių ir psichologinių gebėjimų vertinimo metodikos. Psichologinio sportininko rengimo analizės aspektai: koks paties sportininko požiūris į psichologinį rengimą; ką sportininkas gali padaryti pats, kur reikia pagalbos; kaip tinkamai ir laiku panaudoti savo psichologinius gebėjimus varžybinėse situacijose; priešvaržybinė psichologinė praktika, kaip geriausiai pasirengti varžyboms ir kaip tai taikyti praktiškai; kaip nustatyti, ar yra psichologinių gebėjimų pažanga?

17.3. Saugus sportavimas:

17.3.1. Sportininko adaptacijos prie įvairių klimato sąlygų ypatumai ir kontrolė (aukštikalnės, perėjus iš vienos laiko juostos į kitą ir pan.). Didelio meistriškumo sporte rizika, jos valdymo galimybės sporto industrijoje (draudimas ir kt.) ir teisiniai pagrindai (įstatymai, reguliavimas ir atsakomybė). Rizikos valdymas ir pirmoji pagalba, esant sudėtingoms situacijoms, pvz., gelbstint žmogų, esant autoavarijai ir pan. Kaip padėti kitiems, nekeliant pavojaus sau.

17.3.2. Kineziterapijos priemonės, procedūros ir jų taikymas sportininko sveikatos profilaktikai, terapijai ir reabilitacijai. Kineziterapijos ypatumai, esant nugaros skausmams, plokščiapėdystei, įvairioms traumoms. Įvairių sportininko reabilitacijos priemonių taikymo ypatumai (masažas, fizioterapija, pirtis).

17.3.3. Dopingo kontrolės per treniruotes ir varžybas eiga.

17.4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis:

17.4.1. Sveikatinimo treniruotės, sporto treniruotės modeliavimo principai, atsižvelgiant į jos tikslą, sportininko amžių bei fizinį parengtumą.

17.4.2. Sporto / sveikatos renginio planavimas: tikslo numatymas, plano rengimas (numatyti renginio resursus ir naudą, dalyvius, vietą, turinį, eigą, vertinimus ir apdovanojimus, saugumo reikalavimus), renginio organizavimas.

17.4.3. Pasirinktos sporto šakos varžybų nuostatų rengimas. Varžybų organizavimas. Praktinių teisėjavimo įgūdžių pritaikymas teisėjaujant pasirinktos sporto šakos varžybose.

18. Vertinimas. 11–12 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis

1. Sveikatos veiksmų pažinimas bei valdymas		
Pritaiko per sportą įgytas kompetencijas nesportinėje veikloje; demonstruoja sportininko karjerai tinkamą gyvenimo stilių, atsakingai vartoja maisto papildus, sąmoningai aktyviai dalyvauja, derinant racionalios mitybos, maisto papildų, medikamentų skyrimo ir vartojimo klausimus	Pritaiko ir kūrybiškai plėtoja per sportą įgytas kompetencijas nesportinėje veikloje; demonstruoja sportininko karjerai tinkamą gyvenimo stilių, skatina tai daryti kitus sportininkus / kitus žmones ir pataria kitiems pagrindiniais mitybos klausimais sportuojant, atsakingai vartoja maisto papildus, sąmoningai aktyviai dalyvauja, derinant racionalios mitybos, maisto papildų, medikamentų skyrimo ir vartojimo klausimus	Panaudoja ir propaguoja kitiems sporto galimybes visapusiškai ir į sveikatą orientuotai gyvenimo koncepcijai realizuoti, demonstruoja sportininko karjerai tinkamą gyvenimo stilių ir palankiose, ir nepalankiose aplinkose, skatina, pagrįsdamas argumentais, tai daryti kitus sportininkus / kitus žmones ir noriai pataria kitiems pagrindiniais mitybos klausimais sportuojant, atsakingai vartoja maisto papildus, sąmoningai aktyviai dalyvauja derinant racionalios mitybos, maisto papildų, medikamentų skyrimo ir vartojimo klausimus
2. Savęs pažinimas ir savikontrolė		
Turi įprotį taisyklingai laikysenai kasdienėje veikloje ir atlikdamas įprastus pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus, stengiasi tikslingai kontroliuoti laikyseną, ją optimizuoti, atlikdamas naujus pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus. Teigiamai žiūri į	Turi įprotį taisyklingai laikysenai kasdienėje veikloje ir atlikdamas įprastus pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus, savarankiškai tikslingai kontroliuoja laikyseną ir ją optimizuoja, atlikdamas naujus pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus, esant neįprastoms sąlygoms. Teigiamai žiūri į sportininko psichologinį rengimą, suvokia,	Turi įprotį taisyklingai laikysenai kasdienėje veikloje ir atlikdamas įprastus pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus, noriai pagelbsti kitiems, pastebi klaidas ir teikia patarimus, savarankiškai tikslingai kontroliuoja laikyseną ir ją optimizuoja, atlikdamas naujus pasirinktos sporto šakos judesius ir veiksmus, esant neįprastoms sąlygoms. Teigiamai žiūri į sportininko

sportininko psichologinį rengimą, analizuoja savo priešvaržybines ir varžybines būsenas, padedamas suaugusiųjų, numato psichologinio rengimo kryptis, taiko išbandytus savireguliacijos metodus / būdus per varžybas. Palaiko ir kuria draugišką aplinką sportuojant ir kitur, stengiasi nekonfliktuoti; demonstruoja pozityvų požiūrį į save ir kitus, reflektuoja savo ir kitų poelgius, stengiasi įsiklausyti į konstruktyvią kritiką, bendradarbiauja, siekiant tikslo, tinkamai bendrauja su kitais sporto aplinkoje ir kitur, su žiniasklaida ir kitais	ką gali padaryti pats, kur reikia kreiptis pagalbos, ir jos paprašo. Reflektuoja savo priešvaržybines ir varžybines būsenas, jas fiksuoja, savarankiškai ir padedamas suaugusiųjų analizuoja, ieško sąsajų su pasiektais varžybų rezultatais, fiziniais ir emociniais treniruočių krūviais, savo fizinio parengtumo, funkcinio pajėgumo rodikliais, sveikatos būkle, mokymosi krūviais, treniruočių ir varžybų aplinka, padedamas suaugusiųjų, numato psichologinio rengimo kryptis, savarankiškai tikslingai taiko išbandytus savireguliacijos metodus / būdus per varžybas. Palaiko ir kuria draugišką aplinką sportuojant ir kitur, siūlo konstruktyvius sprendimus ir būdus kitiems, siekiant sėkmingo bendravimo, iškilus tarpusavio santykių problemoms, kitoms probleminėms situacijoms, konfliktuojant; demonstruoja pozityvų požiūrį į save ir kitus, nuolat analizuoja savo ir kitų poelgius, įsiklauso į konstruktyvią kritiką, bendradarbiauja, siekiant tikslo;	psichologinį rengimą ir labai domisi, skaito daug šios srities literatūros, argumentuotai diskutuoja. Reflektuoja savo priešvaržybines ir varžybines būsenas, jas fiksuoja, savarankiškai ir padedamas suaugusiųjų analizuoja, ieško sąsajų su pasiektais varžybų rezultatais, fiziniais ir emociniais treniruočių krūviais, savo fizinio parengtumo, funkcinio pajėgumo rodikliais, sveikatos būkle, mokymosi krūviais, treniruočių ir varžybų aplinka, savarankiškai tikslingai taiko išbandytus savireguliacijos metodus / būdus per varžybas ir kitur. Yra lyderis, kuriant draugišką aplinką sportuojant ir kitur, siūlo konstruktyvius sprendimus ir būdus kitiems, siekiant sėkmingo bendravimo, iškilus tarpusavio santykių problemoms, kitoms probleminėms situacijoms, konfliktuojant; demonstruoja pozityvų požiūrį į save ir kitus, yra empatiškas, nuolat analizuoja savo ir kitų poelgius, įsiklauso į konstruktyvią kritiką ir stengiasi koreguoti savo elgesį; bendradarbiauja, siekiant tikslo ir moka suburti bendram darbui kitus;
---	---	--

	tinkamai bendrauja su kitais sporto aplinkoje ir kitur, su žiniasklaida ir kitais	tinkamai bendrauja su kitais sporto aplinkoje ir kitur, su žiniasklaida ir kitais
3. Saugus sportavimas		
Sąmoningai laikosi saugaus elgesio taisyklių, sportuodamas organizuotai ir laisvalaikio veikloje, saugiai atlieka pasirinktos sporto šakos judėjimo veiksmus per treniruotes ir varžybas, įvertina, kontroliuoja ir modeliuoja veiksmus rizikingose situacijose pažįstamoje aplinkoje, padedamas suaugusiųjų, geba planuoti saugų organizuotą (pvz., sporto renginį) ir savarankišką sportavimą. Sąmoningai tikslingai taiko įvairias atsigavimo priemones savo būsenai reguliuoti sportinėje veikloje. Paaškina dopingo kontrolės per treniruotes ir varžybas eigą, draudžiamų preparatų poveikį sportiniam rezultatui ir sportininko sveikatai ir reiškia savo neigiamą požiūrį į dopingo	Sąmoningai laikosi saugaus elgesio taisyklių, sportuodamas organizuotai ir laisvalaikio veikloje, kontroliuoja pasirinktos sporto šakos judėjimo veiksmus per treniruotes ir varžybas, juos pritaiko įvairiose aplinkose, įvertina, kontroliuoja ir modeliuoja veiksmus rizikingose situacijose pažįstamoje ir nepažįstamoje aplinkoje, saugiai atlieka ir geba planuoti saugų organizuotą (pvz., sporto renginį) ir savarankišką sportavimą. Sąmoningai tikslingai taiko įvairias atsigavimo priemones savo būsenai reguliuoti sportinėje veikloje ir kasdieniame gyvenime. Paaškina dopingo kontrolės per treniruotes ir varžybas eigą, analizuoja atskirų draudžiamų preparatų poveikį sportiniam rezultatui ir sportininko sveikatai ir	Sąmoningai laikosi saugaus elgesio taisyklių sportuodamas organizuotai ir laisvalaikio veikloje, ir paaškina kitiems, kodėl būtina jų laikytis; noriai analizuoja ir saugiai atlieka ir kontroliuoja pasirinktos sporto šakos judėjimo veiksmus per treniruotes ir varžybas, juos pritaiko įvairiose aplinkose, duoda patarimus kitiems; įvertina, kontroliuoja ir modeliuoja veiksmus rizikingose situacijose pažįstamoje ir nepažįstamoje aplinkoje; yra aktyvus, daug tariasi, konsultuojasi ir moka planuoti įvairių saugų organizuotą ir savarankišką sportavimą. Sąmoningai tikslingai taiko įvairias atsigavimo priemones savo būsenai reguliuoti sportinėje veikloje ir kasdieniame gyvenime, noriai padeda kitiems, analizuoja literatūrą, tariasi atsigavimo priemonių taikymo klausimais. Paaškina dopingo kontrolės per treniruotes ir varžybas eigą, išsamiai ir argumentuotai pagrindžia atskirų draudžiamų

vartojimą sporte	reiškia savo aktyvią poziciją prieš dopingo vartojimą sporte	preparatų poveikį sportiniam rezultatui ir sportininko sveikatai ir viešai reiškia savo aktyvią poziciją prieš dopingo vartojimą sporte (rengia pristatymus, viešai pasisako ir kt.)
4. Savarankiškas mankštinimasis ir treniravimasis		
Savo sudarytą ir išbandytą sveikatinimo treniruotės programą pritaiko, mankštindamasis savarankiškai ir laisvalaikiu, savarankiškai taiko įvairius fizinio krūvio reguliavimo būdus mankštindamasis savarankiškai ir laisvalaikiu; vadovauja ir teisėjauja įvairioms sporto veikloms per treniruotes	Pagrindžia savo sudarytą ir išbandytą sveikatinimo treniruotės programą bei ją pritaiko ir, atsižvelgdamas į keliamus tikslus, modeliuoja ir kūrybiškai taiko mankštindamasis savarankiškai ir laisvalaikiu, savarankiškai taiko įvairius fizinio krūvio reguliavimo būdus mankštindamasis savarankiškai ir laisvalaikiu, sau ir kitiems; vadovauja ir teisėjauja įvairioms sporto veikloms per treniruotes ir už mokyklos ribų	Konceptualizuoja ir pagrindžia savo sudarytas ir išbandytas sveikatinimo treniruotės ir pasirinktos sporto šakos treniruotės programas ir jas pritaiko ir, atsižvelgdamas į keliamus tikslus, modeliuoja ir kūrybiškai taiko mankštindamasis savarankiškai ir laisvalaikiu, padeda susidaryti treniruotės programą kitiems, savarankiškai taiko įvairius fizinio krūvio reguliavimo būdus, mankštindamasis savarankiškai ir laisvalaikiu, sau ir kitiems; vadovauja ir teisėjauja įvairioms sporto veikloms per treniruotes ir už mokyklos ribų, savanoriauja įvairiuose renginiuose