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

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

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sporto pažinimas – 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 pažinti sporto aplinkai būdingų reiškinių, turinčių įtakos didelio sportinio meistriškumo ugdymui, įvairovę, analizuoti ir kritiškai juos vertinti, prisiimti atsakomybę už sportinės veiklos tikslingumą ir veiksmingumą.

3. Dalyko tikslas – plėtoti mokinių specialiąsias sporto srities žinias, kurių reikia sportininko ugdymosi vyksmui suvokti, skatinti mokinius pažinti ir suprasti sportininkų treniravimuisi keliamus reikalavimus, sportininkų mokymosi aplinkai būdingus bruožus, skatinti savęs pažinimą sporto aplinkoje ir sportininko identiteto formavimąsi.

4. Dalyko uždaviniai. Siekiama, kad mokiniai:

4.1. plėtotų žinias ir supratimą apie kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio istorijos raidą, olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio reikšmę visuomenės kultūrinei raiškai ir ekonominei raidai, kūno kultūros ir sporto organizacijų veiklos principus;

4.2. plėtotų žinias ir supratimą apie treniravimosi valdymą – treniravimosi turinį, treniruočių turinį, fizinius krūvius, treniruočių priemones ir metodus, sportinio meistriškumo ugdymo dėsningumus, analizuotų ir kritiškai vertintų treniruočių planus;

4.3. išmoktų analizuoti ir vertinti savo judamuosius gebėjimus; atliktų fizinių krūvių, fizinio parengtumo testų, varžybų rezultatų duomenų analizę;

4.4. plėtotų žinias ir supratimą apie sportininko organizme vykstančius procesus fizinių krūvių metu ir po fizinių krūvių;

4.5. plėtotų žinias ir supratimą apie psichologinius reiškinius, būdingus sporto aplinkai, ugdytųsi ir tobulintųsi psichologinius įgūdžius, savarankiškai taikytų juos treniruotėse ir varžybose, prisiimtų atsakomybę už psichologinių įgūdžių lavinimo rezultatus;

4.6. suvoktų lyderiavimo stiliaus, bendravimo ir bendradarbiavimo svarbą, siekiant bendrų tikslų, išmoktų konstruktyviai priimti bendrus sprendimus, vengtų konfliktų;

4.7. plėtotų žinias ir supratimą apie sporto karjeros planavimą, sporto karjeros etapus, planuotųsi savo karjerą;

4.8. lavintųsi savikontrolės ir savęs pažinimo gebėjimus, suvokimą apie garbingos kovos ir kilnaus elgesio principų įtaką sporto bendruomenės socialinių normų formavimuisi.

5. Dalyko struktūra. Dalyką sudaro keturios veiklos sritys:

5.1. kineziologijos pagrindai;

5.2. treniravimosi valdymas;

5.3. sporto raida ir raiška;

5.4. sportininko karjera.

6. Didaktinės nuostatos:

6.1. Mokymosi veikla organizuojama, sukuriant palankią mokymuisi atmosferą, grindžiamą mokytojo ir mokinių bendradarbiavimu. Mokant dalyko, siekti mokinių mokymosi motyvacijos, skirti mokiniams užduotis, kurios būtų jiems aktualios, remtųsi jų patirtimi, įgyjama, tobulinant įgūdžius pasirinktoje sporto šakoje; sudaryti sąlygas kiekvienam mokiniui mokytis savo tempu bei mokymosi stiliumi ir patirti sėkmę, tobulinant savo kūną, judėjimo gebėjimus, asmenines savybes, gerinant bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus.

6.2. Kiekvieną pamoką skatinti mokinius reflektuoti savo patirtį, būsenas, pojūčius, siekiant formuoti mokiniams suvokimą, kad tai yra viena iš priemonių tobulinti mokymąsi ir siekti meistriškumo pasirinktoje sporto šakoje. Patirties apmąstymas sudaro sąlygas mokiniams analizuoti savo vertybes, nuostatas ir emocijas, psichologinius įgūdžius ir būsenas. Tai suteikia mokymuisi naujų prasmių ir idėjų, sieja jas su ankstesnėmis žiniomis, gauta informacija ir įgyta patirtimi treniravimosi pasirinktoje sporto šakoje metu. Mokiniams svarbu patirti, kad mokymasis jiems turi prasmę.

6.3. Mokytojas, suprasdamas, kad sporto populiarumas visuomenėje padeda mokinio socializacijai ir vertybių ugdymui, skatina įvairių kultūrinių ir socialinių elgsenų perėmimą (šis perėmimas pasireiškia ne tik sportuojant, bet ir stebint ir analizuojant varžybas), todėl turėtų su mokiniais gvildenti svarbius moralinės laikysenos klausimus, skatinti vadovautis kilnaus elgesio principais ir atrasti gilesnes vertybių prasmes.

6.4. Mokytojas turi kurti tokią mokymosi aplinką, kuri padėtų mokiniui įgyti pasirengimą spręsti jam kylančias gyvenimo ir veiklos problemas, skatintų teigiamą mokinio požiūrį į mokymąsi, plėtotų gerus tarpusavio santykius, skatintų mokinių smalsumą, kūrybiškumą, kritinį mąstymą, leistų jaustis saugiai.

6.5. Mokytojas turi kurti lanksčias mokymosi aplinkas, atsižvelgti į individualius mokinių skirtumus. Mokymosi aplinka turi būti organizuota taip, kad mokinys galėtų asmeniškai tobulėti.

6.6. Siekiant aktyvumo mokantis, taikyti debatų, diskusijų metodus, kad mokiniai suvoktų, jog šiuolaikiniame pasaulyje kiekvienas žmogus susiduria su vis naujomis ir greitai besikeičiančiomis situacijomis, reikalaujančiomis ypač kompleksinių problemų sprendimo, o tam reikia vis naujo žinojimo ir mokėjimo bei pastangų.

6.7. Įvairiapusiška sporto praktika, judėjimo patirtis turi būti visokeriopai plėtojama varžybinėje veikloje. Įtemptoje konkurencinėje aplinkoje atsiskleidžia mokinių charakterio, asmenybės savybės, formuojasi socialinė kompetencija. Sporto teorinis rengimas turi padėti suprasti sporto, kaip reiškinio, daugiamatiškumą ir sąmoningą aktyvų sportininko dalyvavimą sportinio rengimo vyksme, išlaikant sąmoningą savo sveikatos kontrolę.

6.8. Ugdymo procesas gali būti organizuojamas pamokoje, stebint treniruotes ar jose dalyvaujant, sporto varžybų metu.

6.9. Mokinių pasiekimai vertinami, taikant formuojamąjį ir apibendrinamąjį vertinimą. Vertinimu siekiama kelti mokinio motyvaciją, pasitikėjimą savo jėgomis, domėjimąsi procesu.

II SKYRIUS
MOKINIŲ PASIEKIMAI, TURINIO APIMTYS IR VERTINIMAS

7. Mokinių pasiekimai. 5–6 klasės

Nuostatos: Pripažinti olimpizmo principus ir pagal juos formuotis gyvenimo būdą. Aktyviai domėtis sporto šakų ir olimpinių žaidynių istorija, skirtingų sporto šakų stipriausiųjų sportininkų pasiekimais varžybose. Pažinti savo kūną, fizines ir dvasines savybes, psichologines charakterio ypatybes. Tikslingai siekti didelio sportinio meistriškumo.	
Esminis gebėjimas – įvardyti savo asmeninius siekius sporte ir juos pagrįsti, sistemingai stebint ir įvertinant savo organizmo reakcijas sportavimo procese, formuotis sportininko gyvenimo būdą, atpažinti skirtingų sporto šakų sportininkams būdingus charakterio bruožus, asmenines savybes ir jų įtaką karjerai.	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Kineziologijos pagrindai	
1.1. Atpažinti judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus.	1.1.1. Pateikti sportininko techninio rengimo pavyzdžių. 1.1.2. Keliais teiginiais pagrįsti techninio rengimo svarbą, siekiant didelio sportinio meistriškumo. 1.1.3. Remiantis pateiktais pavyzdžiais, išskirti ir apibūdinti judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus (judesio pradžia, vystymas, pabaiga).
1.2. Vartoti sporto judesių atlikimo techniką apibūdinančias sąvokas.	1.2.1. Apibūdinti sportininko techninio rengimo ir judesių koordinacijos svarbą. 1.2.2. Apibūdinti judesių elementus (tempas, ritmas, dažnis). 1.2.3. Paaiškinti sportininko techninį parengtumą apibūdinančias sąvokas (technikos stabilumas, technikos kaitumas, technikos ekonomiškumas). 1.2.4. Pateikti sąvokas iliustruojančių pavyzdžių.
1.3. Atpažinti savo ir kitų gabumus ir gebėjimus sportui.	1.3.1. Paaiškinti sąvokų „gabumai“ ir „gebėjimai“ skirtumus, pateikti šias sąvokas apibūdinančių pavyzdžių. 1.3.2. Sugretinti savo ir kitų sportininkų išskirtinius gabumus ir gebėjimus tam tikrai sporto sričiai.
1.4. Apskaičiuoti sportininko energijos sąnaudas ir maisto medžiagų poreikį.	1.4.1. Įvardyti ir apibūdinti mechaninės energijos gamybos šaltinius ir energijos gamybos būdus sportininko organizme fizinio krūvio metu ir atsigavimo po krūvio metu. 1.4.2. Aptarti sportininkų racionalios mitybos principus. 1.4.3. Paaiškinti sportininko mitybos režimo ir maisto

	medžiagų balanso svarbą sportininkų maisto racione. 1.4.4. Analizuoti savo mitybos įpročius. 1.4.5. Paaiškinti subalansuotos sportininko mitybos svarbą sportiniams pasiekimams.
1.5. Stebėti ir įvertinti savo organizmo reakciją į fizinį krūvį.	1.5.1. Pateikiant pavyzdžių, paaiškinti „nuovargio“ ir „pervargimo“ sąvokas, išryškinti esminius šių reiškinių skirtumus. 1.5.2. Nurodyti sportininko nuovargį lemiančias priežastis, apibūdinti nuovargio fazes. 1.5.3. Atpažinti nuovargio fizinio krūvio metu ir po fizinio krūvio raiškos požymius (prakaitavimas, dėmesio koncentracijos sumažėjimas, miego sutrikimai, sumažėjęs nusiteikimas veiklai ir kt.)
2. Treniravimosi valdymas	
2.1. Skirti bendrojo ir specialaus fizinio rengimo poveikį skirtingo meistriškumo sportininkų rengime.	2.1.1. Apibūdinti bendrojo ir specialaus fizinio rengimo bruožus ir turinį. 2.1.2. Apibūdinti bendrąjį fizinį pajėgumą ir specialųjį treniruotumą. 2.1.3. Paaiškinti sistemingų sporto treniruočių įtaką sportininko treniruotumo ir meistriškumo augimui.
2.2. Vartoti sąvokas, atskleidžiančias sporto treniruotės turinį.	2.2.1. Pateikiant pavyzdžių, paaiškinti sporto treniruotės turinį (fizinis rengimas, techninis rengimas, taktinis rengimas, psichologinis rengimas, teorinis rengimas, mokslinis-medicininis aprūpinimas). 2.2.2. Pateikiant pavyzdžių, paaiškinti fizinių krūvių parametrus (apimtis, intensyvumas).
3. Sporto raida ir raiška	
3.1. Atskleisti sporto, kaip daugiakultūrės sistemos, funkcijas visuomenėje, sporto ir kitų kultūros sričių (meno, kino, muzikos ir kt.) ryšius.	3.1.1. Įvardyti kūno kultūros ir sporto funkcijas visuomenėje. 3.1.2. Pateikti kūno kultūros ir sporto, kaip kultūros reiškinio, sąsajų su kitomis kultūros sritimis. 3.1.3. Pateikti pavyzdžių, kaip sporto kultūrinėje veikloje gali dalyvauti įvairaus amžiaus, išsilavinimo, interesų žmonės (renginių organizatoriai, teisėjai, savanoriai ir kt.).
3.2. Atpažinti kūno kultūros ir sporto raidos ženklus.	3.2.1. Nurodyti kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio ištakas senovėje. 3.2.2. Paaiškinti sąvokų „olimpiada“, „olimpinės žaidynės“, „atletas“ kilmę ir reikšmę. 3.2.3. Apibūdinti antikos olimpinių žaidynių tikslus. 3.2.4. Apibūdinti antikos olimpinių žaidynių programą. 3.2.5. Pateikti mitų, apibūdinančių senovės olimpines žaidynes, pavyzdžių.
3.3. Dalyvauti mokyklos, miesto, šalies ir kt. kultūrinėje ir sporto veikloje	3.3.1. Paaiškinti olimpizmo, olimpinio sąjūdžio principus.

įgyvendinant olimpizmo idėjas.	3.3.2. Pateikti olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio tikslų įgyvendinimo socialinėje erdvėje pavyzdžių. 3.3.3. Paaiškinti kilnaus elgesio principus. 3.3.4. Pateikti kilnaus elgesio sporto veikloje pavyzdžių.
4. Sportininko karjera	
4.1. Atpažinti sporto veikloje sportininkams būdingus charakterio bruožus ir asmenines savybes.	4.1.1. Apibūdinti sportininko asmenybei būdingas asmenines savybes ir charakterio bruožus. 4.1.2. Paaiškinti psichologinių įgūdžių (pasitikėjimo savimi, tikslo užsibrėžimo, vaizdinių kūrimo, dėmesio sutelkimo) ugdymo svarbą. 4.1.3. Pateikiant pavyzdžių, paaiškinti sportininkų išugdytų psichinių savybių reikšmę sporto veikloje ir socialiniame gyvenime. 4.1.4. Aptarti skirtingų sporto šakų specifikos įtaką sportininkų asmeninių savybių formavimui.
4.2. Pagrįsti pagrindinius savo siekius sporto veikloje.	4.2.1. Paaiškinti motyvacijos sporto veiklai sąvoką ir motyvacijos svarbą sportininko apsisprendimui siekti sporto karjeros. 4.2.2. Pateikti vidinės ir išorinės motyvacijos pavyzdžių. 4.2.3. Įvardyti veiksnius, kurie paskatino pasirinkti sporto veiklą. 4.2.4. Analizuojant geriausiųjų sportininkų sporto karjeras, aptarti motyvuoto sportininkų elgesio bruožus.
4.3. Suvokti savo statusą grupėje ir reikšti pagarbą kito žmogaus nuomonei, bendravimo tradicijoms, kultūrai.	4.3.1. Aptarti pagrindinius bendravimo ir bendradarbiavimo principus. 4.3.2. Paaiškinti bendravimo ir bendradarbiavimo grupėje ypatumus ir dėsningumus. 4.3.3. Apibūdinti trenerių ir sportininkų bendravimo ir bendradarbiavimo reikšmę, siekiant bendrų tikslų.

8. Turinio apimtys. 5–6 klasės

8.1. Kineziologijos pagrindai. Pagrindinės kineziologijos sąvokos (judesių atlikimo techniką apibūdinančios sąvokos). Sportininkų gabumai ir gebėjimai. Fizinių pratimų bioenergetika (mechaninės energijos gamybos šaltiniai). Nuovargis, pervargimas. Nuovargio priežastis, nuovargio požymiai. Borgo skalė.

8.2. Treniravimosi valdymas. Pagrindinės sporto treniruotės sąvokos. Bendrasis fizinis rengimas. Specialusis fizinis rengimas. Treniravimo turinys (fizinis rengimas, techninis rengimas, taktinis rengimas, teorinis rengimas, psichologinis rengimas). Fiziniai krūviai ir jų parametrai (apimtis, intensyvumas).

8.3. Sporto raida ir raiška. Sportas kaip socialinis ir kultūrinis reiškinys (kūno kultūros ir sporto funkcijos visuomenėje, sąsajos su kitomis kultūros sritimis). Antikos olimpinės žaidynės, mitai. Olimpizmas, olimpinis sąjūdis, jų principai. Kilnaus elgesio bruožai.

8.4. Sportininko karjera. Psichologinių įgūdžių (pasitikėjimo savimi, tikslo užsibrėžimo, vaizdinių kūrimo, dėmesio sutelktumo) lavinimas. Sportininkų asmeninės savybės ir charakterio bruožai. Motyvacija. Motyvacijos rūšys (vidinė, išorinė motyvacija). Sportinės veiklos motyvacijos

bruožai, motyvuotas sportininko elgesys.

9. Vertinimas. 5–6 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Kineziologijos pagrindai		
Taisyklingai, tačiau ne visada tiksliai vartoja sporto judesių atlikimo techniką apibūdinančias sąvokas. Atpažįsta judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Identifikuoja kai kuriuos savo gabumus, paaiškina savo polinkį sporto veiklai. Įvardija mechaninės energijos gamybos šaltinius ir energijos gamybos būdus fizinio krūvio metu. Paaiškina maisto raciono svarbą, poilsio ir atsigavimo procesų svarbą, įvardija nuovargio po fizinio krūvio požymius	Paaiškina sporto judesių atlikimo techniką apibūdinančias sąvokas. Atpažįsta ir analizuoja judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Identifikuoja savo gabumus ir gebėjimus, paaiškina jų išskirtinumą, paaiškina savo polinkį sporto veiklai. Savarankiškai apibūdina mechaninės energijos gamybos šaltinius ir energijos gamybos būdus. Paaiškina maisto raciono svarbą, poilsio ir atsigavimo procesų svarbą. Atpažįsta nuovargio po fizinio krūvio požymius	Prasmingai vartoja judesių atlikimo techniką apibūdinančias sąvokas. Savarankiškai atpažįsta ir analizuoja judesių atlikimo technikos struktūrinius elementus. Identifikuoja ir paaiškina savo gabumų ir gebėjimų išskirtinumą, analizuoja savo polinkį tam tikrai sporto sričiai. Apibūdina mechaninės energijos gamybos šaltinius ir analizuoja energijos gamybos būdus. Paaiškina maisto raciono, poilsio ir atsigavimo procesų svarbą ir sąsajas. Savarankiškai atpažįsta nuovargio po fizinio krūvio požymius
2. Treniravimosi valdymas		
Apibūdina sporto treniruotės turinį, bendrojo ir specialaus fizinio rengimo sąvokas	Apibūdina sporto treniruotės turinį. Paaiškina bendrojo ir specialaus fizinio rengimo reikšmę skirtingo meistriškumo sportininkų rengime	Apibūdina sporto treniruotės turinio sudedamąsias dalis. Apibūdina ir pavyzdžiais pagrindžia bendrojo ir specialaus fizinio rengimo santykį skirtingo meistriškumo sportininkų rengime
3. Sporto raida ir raiška		
Paaiškina kai kurias sporto funkcijas visuomenėje. Pateikia sporto ir kitų kultūros (meno, kino, muzikos ir kt.) sričių sąsajas apibūdinančių pavyzdžių. Fragmentiškai apibūdina kūno kultūros ir sporto ištakas, olimpizmo ir olimpinio	Paaiškina sporto, kaip daugiakultūrės sistemos, funkcijas visuomenėje, sporto ir kitų kultūros (meno, kino, muzikos ir kt.) sričių sąsajas. Nurodo kūno kultūros ir sporto ištakas, apibūdina olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio idėjų įgyvendinimą	Detaliai analizuoja sporto, kaip daugiakultūrės sistemos, funkcijas visuomenėje, sporto ir kitų kultūros (meno, kino, muzikos ir kt.) sričių sąsajas ir jas apibendrina. Analizuoja kūno kultūros ir sporto ištakas, gretina olimpizmo ir olimpinio

sąjūdžio idėjų sklaidą. Apibūdina garbingos kovos (kilnaus elgesio) bruožus	kultūrinėje visuomenės raiškoje. Apibūdina garbingos kovos (kilnaus elgesio) bruožus ir pateikia pavyzdžių	sąjūdžio idėjų įgyvendinimą kultūrinėje visuomenės raiškoje. Apibūdina garbingos kovos (kilnaus elgesio) bruožus, pateikia pavyzdžių ir juos palygina
4. Sportininko karjera		
Apibūdina sportininko asmenybei būdingas asmenines savybes ir charakterio bruožus. Identifikuoja savo siekius sporto veikloje. Išreiškia savo nuomonę apie trenerių ir sportininkų bendravimo ir bendradarbiavimo reikšmę	Apibūdina sportininko asmenybei būdingas asmenines savybes ir charakterio bruožus. Paaiškina sportininko motyvuoto elgesio bruožus, formuluoja ir aiškina pagrindinius savo siekius sporto veikloje. Paaiškina savo nuomonę apie trenerių ir sportininkų bendravimo ir bendradarbiavimo svarbą, siekiant bendrų tikslų	Savarankiškai apibūdina ir argumentuoja sportininko asmenybei būdingas asmenines savybes ir charakterio bruožus. Nurodo ir paaiškina motyvuoto elgesio bruožus, analizuoja savo siekius sporto veikloje. Argumentuoja savo nuomonę apie trenerių ir sportininkų bendravimo ir bendradarbiavimo svarbą, siekiant bendrų tikslų. Pateikia pavyzdžių iliustruojančių bendravimo sportininkų grupėje ypatumus

10. Mokinių pasiekimai. 7–8 klasės

Nuostatos: Pripažinti olimpizmo principus, pagal juos formuotis gyvenimo būdą ir ugdytis sportinį parengtumą. Aktyviai domėtis kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio istorijos raida, skirtingų sporto šakų stipriausiųjų sportininkų pasiekimais varžybose. Tyrinėti pasirinktos sporto šakos technikos elementus ir jų raiškos įvairovę. Tikslingai siekti didelio sportinio meistriškumo. Sprendimų priėmimą grįsti bendravimu ir bendradarbiavimu.	
Esminis gebėjimas – apibūdinti treniruočių pasirinktoje sporto šakoje turinį, priemones ir metodus, atpažinti savo psichines būsenas ir paaiškinti psichologinių įgūdžių lavinimo ypatumus, vadovautis kilnaus elgesio principais, ieškoti ir analizuoti informaciją apie sporto aplinkai būdingus reiškinius.	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Kineziologijos pagrindai	

1.1. Savarankiškai analizuoti savo judesių atlikimo techniką įprastomis treniruočių sąlygomis (pasirinktoje sporto šakoje).	1.1.1. Apibūdinti taisyklingą pasirinktos sporto šakos judesių atlikimo techniką. 1.1.2. Atlikti pasirinktos sporto šakos sportininko (savo arba komandos draugų) judesių technikos elementų analizę. 1.1.3. Paaiškinti pasirinktos sporto šakos technikos bruožus, analizuojant griaučių raumenų sistemos biomechanikos ypatumus.
1.2. Tyrinėti sportininko technikos raiškos įvairovę įprastomis treniruočių sąlygomis (technikos stabilumas, technikos kaitumas).	1.2.1. Atpažinti ir paaiškinti dažniausiai pasitaikančias sportininko techninio parengtumo klaidas. 1.2.2. Padedant mokytojui (treneriui), identifikuoti savo judesių atlikimo technikos klaidas ir paaiškinti klaidų priežastis. 1.2.3. Pateikti dažniausiai pasitaikančių sportininko techninio parengtumo klaidų pavyzdžių.
1.3. Įvertinti savo (komandos draugų) fizinius gebėjimus pagal nustatytus kriterijus (pasitelkiant testus) ir vadovaujantis patvirtintomis metodikomis.	1.3.1. Paaiškinti sportininkų gebėjimų vertinimo svarbą. 1.3.2. Palyginti fizinius gebėjimus, būdingus skirtingoms sporto šakoms. 1.3.3. Pateikti fizinių gebėjimų vertinimo rezultatus.
1.4. Atsižvelgiant į sporto šakos specifiką, sportininko atliekamus fizinius krūvius ir energinius poreikius sudaryti dienos maisto racioną ir apskaičiuoti organizmo vandens poreikį ir skysčių balansą.	1.4.1. Aptarti energinių medžiagų balansą sportininko maisto racione. 1.4.2. Paaiškinti angliavandenių, baltymų ir riebalų vaidmenį aprūpinant organizmą energija fizinio krūvio metu. 1.4.3. Apibūdinti vandens poreikio ir skysčių balanso organizme svarbą sportininko darbingumui. 1.4.4. Aptarti vandens ir skysčių balanso svarbą sportininko organizmui fizinio krūvio ir atsigavimo po fizinio krūvio metu.
1.5. Taikyti skirtingas atsigavimo priemones po fizinių krūvių.	1.5.1. Apibūdinti esminius reiškinių „persitempimas“ ir „persitreniravimas“ skirtumus. 1.5.2. Aptarti atsigavimo po fizinių krūvių metu sportininko organizme vykstančius procesus. 1.5.3. Paaiškinti atsigavimo po fizinių krūvių proceso fazes. 1.5.4. Įvardyti sporto praktikoje taikomas sportininkų atsigavimą skatinančias priemones. 1.5.5. Paaiškinti atsigavimo priemonių (kineziterapija, masažas, fizioterapija ir kt.) taikymo tikslus ir uždavinius.
2. Treniravimosi valdymas	
2.1. Analizuoti savo bendrojo ir specialaus fizinio krūvio parametrus (krūvio apimtis, krūvio intensyvumas).	2.1.1. Paaiškinti bendrojo ir specialaus fizinio rengimo santykį skirtingo meistriškumo pasirinktos sporto šakos sportininkų rengime. 2.1.2. Apibūdinti pasirinktos sporto šakos sportinio rengimo turinio sudedamąsias dalis (techninis rengimas, taktinis rengimas, psichologinis rengimas ir kt.), jų sąsajas. 2.1.3. Apibūdinti pasirinktoje sporto šakoje taikomus bendrojo

	ir specialaus fizinio rengimo priemones ir metodus, paaiškinti jų poveikį.
2.2. Įvertinti sporto treniruotės struktūrą, treniruočių kontrolę ir treniruočių efektyvumą.	2.2.1. Paaiškinti sportininkų daugiamečio rengimo struktūrą (keturmetis olimpinis ciklas, metinis ciklas, makrociklas, mezociklas, mikrociklas). 2.2.2. Analizuojant savo treniruočių planą, apibūdinti treniruotės (treniruočių dienos arba mikrociklo) struktūrą, tikslus ir uždavinius. 2.2.3. Aptarti treniruočių efektyvumo kontrolės būdus ir priemones. 2.2.4. Atpažinti ir apibūdinti savo organizmo reakciją į fizinius krūvius ir po fizinių krūvių.
3. Sporto raida ir raiška	
3.1. Atskleisti kūno kultūros ir sporto sistemos, olimpinio sąjūdžio ypatumus, atsižvelgiant į politinius, socialinius ir ekonominius veiksnius.	3.1.1. Aptarti politinių, socialinių ir ekonominių veiksnių įtaką kūno kultūros ir sporto sistemos ir olimpinio sąjūdžio raidai. 3.1.2. Žinoti svarbiausius Lietuvos kūno kultūros ir sporto sistemos raidos etapus. 3.1.3. Pateikti pavyzdžių, kaip sportas kelia svarbias žmogaus būties, savirealizacijos, socialines, darnaus vystymosi problemas.
3.2. Apibūdinti įvairių laikotarpių kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio raidos bruožus.	3.2.1. Bendrais bruožais paaiškinti kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio istorijos raidą. 3.2.2. Apibūdinti skirtingų sporto sistemų (pvz., Lingo sistemos, Gutso Mutso sistemos ir kt.) esminius bruožus. 3.2.3. Paaiškinti pasirinktos sporto šakos istorijos raidą pasaulyje ir Lietuvoje. 3.2.4. Įvardyti geriausiųjų sporto šakos sportininkų pasiekimus.
3.3. Dalyvauti mokyklos, miesto, šalies ir kt. kultūrinėje veikloje įgyvendinant olimpizmo idėjas.	3.3.1. Paaiškinti, kokią reikšmę turi olimpizmo (olimpinio sąjūdžio) principų įgyvendinimas kultūrinei visuomenės raiškai. 3.3.2. Apibūdinti savo vidines elgesio nuostatas. 3.3.3. Paaiškinti, kokią reikšmę kilnaus elgesio normų suvokimas ir įgyvendinimas turi sportininko asmeninių savybių formavimuisi. 3.3.4. Kurti olimpinę simboliką (medalius, diplomus, talismanus).
4. Sportininko karjera	
4.1. Laikytis sporto šakos keliamų reikalavimų sportininko asmeninėms savybėms.	4.1.1. Aptarti pasirinktos sporto šakos keliamus reikalavimus sportininko asmenybės savybėms. 4.1.2. Atpažinti ir paaiškinti skirtingų sporto šakų sportininkams būdingas asmenines savybes, asmenybės tipų bruožus, psichines būsenas. 4.1.3. Paaiškinti sportininkų psichologinių (pasitikėjimo savimi, tikslo užsibrėžimo, vaizdinių kūrimo, dėmesio

	sutelkimo) įgūdžių ugdymo principus ir ypatumus.
4.2. Motyvuoti save siekti sporto karjeros.	4.2.1. Paaiškinti sąvoką „sporto karjera“. 4.2.2. Atpažinti ir apibūdinti motyvuoto ir nemotyvuoto sportininko elgesio bruožus. 4.2.3. Paaiškinti nemotyvuoto sportininko elgesio priežastis. 4.2.4. Paaiškinti veiksnius, turinčius įtakos sportininko sporto karjeros siekimui (genetiniai, socialiniai ir kt. veiksniai). 4.2.5. Apibūdinti sportininko sporto karjeros raidos etapus.
4.3. Bendrauti ir bendradarbiauti, siekiant bendrų tikslų ir atsižvelgiant į skirtingas sporto šakas.	4.3.1. Atpažinti ir paaiškinti bendravimo ir bendradarbiavimo ypatumus, atsižvelgiant į skirtingas sporto šakas. 4.3.2. Paaiškinti verbalinio ir neverbalinio bendravimo svarbą tarpusavio supratimui. 4.3.3. Paaiškinti sėkmingo bendravimo ir bendradarbiavimo požymius. 4.3.4. Atpažinti dažniausiai pasitaikančius neverbalinio bendravimo ženklus. 4.3.5. Paaiškinti socialinės grupės sąvoką ir apibūdinti formalaus ir neformalaus bendravimo grupėje požymius. 4.3.6. Bendraujant priimti bendrus sprendimus.

11. Turinio apimtys. 7– 8 klasės

11.1. Kineziologijos pagrindai. Judesių biomechaniniai pagrindai. Judesių atlikimo technika ir jos analizė. Judesių technikos klaidos, klaidų taisymas (metodai, priemonės). Fiziniai gebėjimai. Fizinių gebėjimų vertinimas. Fizinių pratimų bioenergetika. Mechaninės energijos šaltiniai, energinių medžiagų, vandens ir skysčių balansas. Nuovargis ir atsigavimas po fizinių krūvių. Persitempimas, persitreniravimas ir jų skirtumai. Sportininkų atsigavimą skatinančios priemonės, jų taikymas.

11.2. Treniravimosi valdymas. Treniravimosi pasirinktoje sporto šakoje turinys (bendras fizinis rengimas, specialusis fizinis rengimas, techninis rengimas, taktinis rengimas, teorinis rengimas), treniruočių priemonės ir metodai. Sportininkų rengimo struktūra (daugiametis rengimas, keturmetis olimpinis ciklas, metinis ciklas, makrociklas, laikotarpiai ir etapai, mezociklai, mikrociklai, treniruočių dienos, treniruotė, treniruotės dalys, pratimai).

11.3. Sporto raida ir raiška. Sportas kaip socialinis ir kultūrinis reiškinys. Kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio raidą veikiantys politiniai, socialiniai, ekonominiai veiksniai. Kūno kultūros ir sporto istorijos, olimpinio sąjūdžio raida. Pasirinktos sporto šakos istorijos raida. Olimpizmas (olimpizmo idėjų ir principų įgyvendinimas). Olimpinė simbolika.

11.4. Sportininko karjera. Sportininkų psichinės būsenos. Sporto šakos reikalavimai sportininkų asmeninėms savybėms. Psichologinių įgūdžių (pasitikėjimo savimi, tikslo užsibrėžimo, vaizdinių kūrimo, dėmesio sutelktumo) lavinimas. Motyvacija sporto veiklai (motyvuotas, nemotyvuotas sportininko elgesys). Sporto karjera. Sporto karjeros etapai. Sporto karjeros kelio pradžia. Sportininkų bendravimo ypatumai. Bendravimas, bendradarbiavimas ir tarpusavio santykiai grupėje.

12. Vertinimas. 7–8 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Kineziologijos pagrindai		
Turi bendrą supratimą, tačiau ne visada pagrįstai paaiškina pasirinktos sporto šakos technikos bruožus, pasirinktos sporto šakos technikos elementus ir jų raiškos įvairovę. Atpažįsta ir paaiškina dažniausiai pasitaikančias sportininko techninio parengtumo klaidas. Mokytojo padedamas, analizuoja skirtingų sporto šakų sportininkams būtinus gebėjimus ir įvertina savo fizinius gebėjimus. Paaiškina skysčių balanso, angliavandenių, baltymų ir riebalų vaidmenį aprūpinant organizmą energija fizinio krūvio metu. Paaiškina persitempimo ir persitreniravimo sąvokas, atsigavimo priemonių po fizinių krūvių taikymo tikslus ir uždavinius. Ne visada tiksliai vartoja terminus ir sąvokas	Analizuoja pasirinktos sporto šakos technikos ypatumus, technikos elementus ir jų raiškos įvairovę, atpažįsta ir paaiškina sportininko techninio parengtumo klaidas. Pagal nustatytus kriterijus įvertina savo fizinius gebėjimus, mokytojui padedant, juos interpretuoja. Paaiškina angliavandenių, baltymų ir riebalų vaidmenį aprūpinant organizmą energija fizinio krūvio metu, skysčių balanso svarbą organizme sportininko darbingumui. Apibūdina persitempimo ir persitreniravimo reiškinius ir paaiškina skirtingų atsigavimo priemonių taikymo principus	Savarankiškai analizuoja pasirinktos sporto šakos technikos ypatumus, technikos elementus ir jų raiškos įvairovę, atpažįsta ir paaiškina sportininko techninio parengtumo klaidas. Pagal nustatytus kriterijus įvertina savo fizinius gebėjimus, savarankiškai juos interpretuoja. Argumentuotai diskutuoja apie angliavandenių, baltymų ir riebalų vaidmenį, aprūpinant organizmą energija fizinio krūvio metu, apie vandens poreikio ir skysčių balanso svarbą organizme sportininko darbingumui. Apibūdina persitempimo ir persitreniravimo reiškinius ir paaiškina skirtingų atsigavimo priemonių taikymo tikslus ir uždavinius.
2. Treniravimosi valdymas		
Nurodo bendrojo ir specialaus fizinio rengimo santykį skirtingo meistriškumo sportininkų rengime, fragmentiškai įvardija pasirinktos sporto šakos treniruočių turinį, taikomus treniruočių metodus ir priemones, sporto treniruotės struktūrą ir treniruočių kontrolę	Paaiškina bendrojo ir specialaus fizinio rengimo santykį skirtingo meistriškumo sportininkų rengime, apibūdina pasirinktos sporto šakos treniruočių turinį, taikomus treniruočių metodus ir priemones. Analizuoja sporto treniruotės struktūrą ir treniruočių kontrolę ir treniruočių efektyvumo vertinimą	Savarankiškai analizuoja bendrojo ir specialaus fizinio rengimo santykį skirtingo meistriškumo sportininkų rengime, pasirinktos sporto šakos treniruočių turinį, taikomus treniruočių metodus ir priemones, sporto treniruotės struktūrą, treniruočių kontrolę. Formuluoja išvadas apie treniruočių efektyvumą
3. Sporto raida ir raiška		

Turi bendrą supratimą apie kūno kultūros ir sporto sistemos, olimpinio sąjūdžio ypatumus, atsižvelgiant į politinius, socialinius ir ekonominius veiksnius. Žinios apie įvairių laikotarpių kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio raidą, olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio idėjų įgyvendinimą fragmentiškos. Įvardija ir apibūdina garbingos kovos (kilnaus elgesio) principus	Atskleidžia kūno kultūros ir sporto sistemos, olimpinio sąjūdžio ypatumus, atsižvelgiant į politinius, socialinius ir ekonominius veiksnius. Skiria įvairių laikotarpių kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio raidos bruožus, detalizuoja olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio idėjų įgyvendinimo reikšmę kultūros kontekste. Paaiškina garbingos kovos (kilnaus elgesio) principų įtaką sportininko socialinių normų formavimuisi	Atskleidžia kūno kultūros ir sporto sistemos, olimpinio sąjūdžio ypatumus, atsižvelgiant į politinius, socialinius ir ekonominius veiksnius. Detaliai apibūdina įvairių laikotarpių kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio raidos bruožus, pagrindžia olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio idėjų įgyvendinimo reikšmę kultūrinėje visuomenės raiškoje. Apibrėžia garbingos kovos (kilnaus elgesio) principų įtaką sportininko socialinių normų formavimuisi
4. Sportininko karjera		
Ne visada atpažįsta sportininko asmenines savybes, psichines būsenas, paaiškina sportininkų psichologinių įgūdžių ugdymo principus ir ypatumus; motyvuoto ir nemotyvuoto sportininko elgesio požymius ir priežastis, apibūdina sporto karjeros raidos etapus; paaiškina trenerių ir sportininkų bendravimo ir bendradarbiavimo ypatumus, atsižvelgiant į skirtingas sporto šakas, bendravimo grupėje dėsningumus	Atpažįsta daugumą asmeninių savybių, psichinių būsenų. Paaiškina sportininkų psichologinių įgūdžių ugdymo principus ir ypatumus; motyvuoto ir nemotyvuoto sportininko elgesio požymius ir priežastis. Apibūdina sporto karjeros raidos etapus. Paaiškina trenerių ir sportininkų bendravimo ir bendradarbiavimo ypatumus, atsižvelgiant į skirtingas sporto šakas, bendravimo grupėje dėsningumus.	Analizuoja sportininkų asmenines savybes, psichines būsenas. Paaiškina sportininkų psichologinių įgūdžių ugdymo principus ir ypatumus. Analizuoja sportininko motyvuoto ir nemotyvuoto sportininko elgesio požymius ir priežastis. Apibūdina sporto karjeros raidos etapus. Modeliuoja trenerių ir sportininkų bendravimo ir bendradarbiavimo ypatumus, atsižvelgiant į skirtingas sporto šakas, bendravimo grupėje dėsningumus.

13. Mokinių pasiekimai. 9–10 klasės

Nuostatos: Sistemingai stebėti ir vertinti savo treniruočių proceso turinį, priemones ir metodus, organizmo prisitaikymo prie fizinių krūvių požymius. Stebėti savo fizinių gebėjimų kaitą. Vadovautis kilnaus elgesio principais sporto aplinkoje ir socialiniame gyvenime. Savarankiškai taikyti psichologinius įgūdžius treniruotėse. Bendradarbiaujant nepažeisti kitų orumo, konstruktyviai priimti sprendimus, vengti konfliktų.

Esminis gebėjimas – analizuoti treniruočių pasirinktoje sporto šakoje turinį, priemones ir metodus, taikyti įgytus psichologinius įgūdžius treniruotėse ir konkurencinėje varžybų aplinkoje, kaupti ir interpretuoti informaciją apie sporto aplinkai būdingus reiškinius.	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Kineziologijos pagrindai	
1.1. Savarankiškai analizuoti savo judesių atlikimo techniką nuolat besikeičiančiomis treniruočių ir varžybų sąlygomis.	1.1.1. Savarankiškai atlikti pasirinktos sporto šakos geriausiųjų sportininkų technikos elementų analizę. 1.1.2. Paaiškinti nuolat besikeičiančių sąlygų įtaką sportininko judesių atlikimo technikai. 1.1.3. Apibūdinti savitus sportininkų technikos elementų bruožus, atsižvelgiant į nuolat besikeičiančias treniruočių ir varžybų sąlygas.
1.2. Pasirinkti technikos tobulinimo metodus ir priemones pasirinktoje sporto šakoje.	1.2.1. Apibūdinti sportininką veikiančias jėgas (sunkio jėga, inercijos jėga, raumenų susitraukimo jėga, atremties reakcijos jėga, oro pasipriešinimo jėga). 1.2.2. Savarankiškai atpažinti savo technikos klaidas treniruočių ir varžybų metu, paaiškinti jų priežastis. 1.2.3. Numatyti priemones klaidoms taisyti, pagrįsti jų tikslingumą ir veiksmingumą.
1.3 Pagal nustatytus kriterijus (pasitelkiant testus) įsivertinti savo fizinius gebėjimus ir interpretuoti rezultatus.	1.3.1. Apibūdinti fizinių gebėjimų vertinimo, vadovaujantis patvirtintomis metodikomis ir nustatytais kriterijais, procedūrą. 1.3.2. Pateikti fizinių gebėjimų vertinimo pavyzdžių kaitai per metus (per kelerius metus) nustatyti.
1.4. Nustatyti energijos sąnaudų priklausomybę nuo atliekamo fizinio krūvio apimties ir intensyvumo.	1.4.1. Analizuoti ir lyginti skirtingų sporto šakų (sporto šakų disciplinų arba rungčių) sportininkų energinius poreikius fizinio krūvio metu. 1.4.2. Paaiškinti sportininko mitybos prieš fizinius krūvius, fizinio krūvio metu ir po fizinių krūvių, po varžybų ypatumus. 1.4.3. Apibūdinti energinių išteklių atsigavimo po fizinių krūvių nuoseklumą. 1.4.4. Aptarti vitaminų ir mikroelementų svarbą sportininko darbingumui.
1.5. Pasirinkti atsigavimą skatinančias priemones, pagrįsti jų veiksmingumą. Paaiškinti atsigavimo priemonių taikymo skirtingų sporto šakų sportininkų rengime ypatumus (bruožus).	1.5.1. Paaiškinti raumenų sistemos nuovargio priežastis, požymius ir įtaką fiziniam darbingumui. 1.5.2. Paaiškinti skirtingų sporto šakų (sporto šakų disciplinų arba rungčių) sportininkams būdingus nuovargio požymius. 1.5.3. Aptarti atsigavimą skatinančių priemonių taikymo efektyvumą pasirinktoje sporto šakoje, atsižvelgiant į patirtus fizinius krūvius (po treniruotės, po treniruočių ciklo, po varžybų).
2. Treniravimosi valdymas	
2.1. Pasirinkti sporto specializaciją,	2.1.1. Paaiškinti treniruočių proceso ypatumus, bendrojo ir

pagrįsti pasirinkimą.	specialaus rengimo santykio kaitą skirtingais pasirengimo laikotarpiais metiniame treniruočių cikle. 2.1.2. Paaiškinti skirtingų treniruočių metodų ir priemonių taikymo galimybes ir tikslingumą skirtingais pasirengimo laikotarpiais metiniame treniruočių cikle. 2.1.3. Pateikti pavyzdžių apie sportinio rengimo individualizavimo ir specializacijos pasirinkimo galimybes.
2.2. Laikytis sportinio meistriškumo ugdymo principų.	2.2.1. Nagrinėjant savo treniruočių programą apibendrinti ir daryti išvadas apie treniruočių (mikrociklo, mezociklo, makrociklo) struktūrą, tikslus ir uždavinius. 2.2.2. Pateikiant pavyzdžių, paaiškinti sportinio meistriškumo ugdymo principus (sistemingumo, individualizavimo, specializacijos ir kt.). 2.2.3. Parengti treniruotės (treniruočių dienos) planą, formuluojant treniruotės tikslą (uždavinius), treniruočių metodus ir priemones. 2.2.4. Analizuojant pedagoginių testų ir laboratorinių tyrimų rezultatus, įvertinti savo organizmo prisitaikymą prie fizinių krūvių.
3. Sporto raida ir raiška	
3.1. Analizuoti kūno kultūros ir sporto sistemos, olimpinio sąjūdžio subjektų funkcijas Lietuvos ir tarptautiniu mastu, apibūdinti šių subjektų tarpusavio santykius.	3.1.1. Paaiškinti ir pateikti pavyzdžių, kaip sportas padeda formuoti šalies kultūrinį įvaizdį. 3.1.2. Įvardyti pagrindines šalies sporto organizacijas ir paaiškinti jų funkcijas, veiklos principus, kompetencijų ir atsakomybės ribas. 3.1.3. Įvardyti tarptautines sporto organizacijas ir paaiškinti jų funkcijas, veiklos principus, kompetencijų ir atsakomybės ribas. 3.1.4. Analizuoti ir aptarti sportininkų rengimą reglamentuojančius dokumentus, programas.
3.2. Atskleisti šiuolaikinio olimpinio sporto istorijos raidos bruožus pasaulyje ir Lietuvoje.	3.2.1. Aptarti olimpinių žaidynių atgimimo laikotarpį ir Pjero de Kuberteno idėjas. 3.2.2. Aptarti šiuolaikinių olimpinių žaidynių ir olimpinio sąjūdžio bruožus. 3.2.3. Aprašyti šiuolaikinių olimpinių žaidynių chronologiją. 3.2.4. Nagrinėti olimpinio sporto ištakas Lietuvoje ir Lietuvos olimpinio sporto istoriją. 3.2.5. Aptarti Lietuvos sportininkų dalyvavimą olimpinėse žaidynėse. 3.2.6. Įvardyti pasirinktos sporto šakos olimpinius, pasaulio, Europos čempionus ir prizininkus iš Lietuvos.
3.3. Dalyvauti organizuojant sportinius arba kultūrinius renginius,	3.3.1. Paaiškinti olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio įtaką visuomenės ekonominei raidai.

įgyvendinant olimpinio sąjūdžio idėjas.	3.3.2. Paaiškinti olimpinės simbolikos naudojimo principus ir teises. 3.3.3. Analizuoti olimpizmo idėjų ir kilnaus elgesio normų suvokimo reikšmę sportininko vertybinių nuostatų formavimuisi. Apibūdinti savo elgesio nuostatas. 3.3.4. Pateikti sportininkų kilnaus elgesio socialiniame gyvenime pavyzdžių.
4. Sportininko karjera	
4.1. Atpažinti sportininkų asmeninių savybių, psichinių būsenų raiškos požymius ir pasirinkti psichologinių barjerų įveikimo strategijas.	4.1.1. Aptarti sportininkų asmeninių savybių, psichinių būsenų raiškos požymius sporto veikloje (treniruočių ir varžybų metu) ir paaiškinti jų pasireiškimo priežastis. 4.1.2. Apibūdinti psichologinius barjerus, su kuriais susiduria sportininkai treniruotėse, skirtingo lygio šalies ir tarptautinėse varžybose. 4.1.3. Apibūdinti pasitikėjimo savimi ir tikslo užsibrėžimo įgūdžių sąsajas. 4.1.4. Paaiškinti psichologinių įgūdžių lavinimo ir sportinės veiklos efektyvumo sąsajas.
4.2. Naudotis sportininko motyvaciją skatinančiais veiksniais, siekiant sporto karjeros.	4.2.1. Atskleisti skirtingų sporto šakų atstovų sporto karjeros ypatumus ir paaiškinti skirtingų sporto šakų atstovų sporto karjeros skirtumus. 4.2.2. Analizuojant geriausių pasaulio sportininkų sporto karjeros raidos ypatumus, aptarti kritinius sporto karjeros etapus. 4.2.3. Paaiškinti motyvaciją siekti sporto karjeros skatinančius ir mažinančius veiksnius didelio sportinio meistriškumo etape. 4.2.4. Analizuoti motyvų siekti sporto karjeros kaitą.
4.3. Bendrauti ir bendradarbiauti konkurencijos tarp sportininkų sąlygomis.	4.3.1. Apibūdinti bendravimo ir bendradarbiavimo ypatumus konkurencijos tarp sportininkų sąlygomis (treniruotėse, skirtingo lygio varžybose), atpažinti konkurencijos sąlygomis pasireiškiančius bendravimo ir bendradarbiavimo bruožus, paaiškinti jų atsiradimo priežastis. 4.3.2. Paaiškinti sėkmingo bendravimo ir bendradarbiavimo veiksnius (empatija, grįžtamasis ryšys). 4.3.3. Apibrėžti konflikto sąvoką, atpažinti sporto veikloje kylančius konfliktus, jų priežastis (bendraujant su sportininkais, treneriais, varžybų teisėjais ir kt.). 4.3.4. Numatyti galimas konfliktų sprendimo technikas. 4.3.5. Apibūdinti savo bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus bei galimybes. 4.3.6. Bendradarbiaujant siekti abipusio dialogo, nepažeidžiant kitų orumo, išbandyti konstruktyvaus konfliktų sprendimo būdus.

	4.3.7. Apibūdinti lyderystę kaip socialinį reiškinį, paaiškinti lyderystės teorijas.

14. Turinio apimtys. 9–10 klasės

14.1. Kineziologijos pagrindai. Judesių biomechaniniai pagrindai. Judesių atlikimo technika ir jos analizė. Judesių technikos klaidos, klaidų taisymas (metodai, priemonės). Sportininką veikiančios jėgos. Fiziniai gebėjimai. Fizinių gebėjimų vertinimas. Fizinių pratimų bioenergetika. Sportininkų maisto racionas (mityba prieš fizinius krūvius, po fizinių krūvių, po varžybų). Vitaminai ir mikroelementai. Energinių išteklių atkūrimas po fizinių krūvių. Nuovargis (raumenų sistemos nuovargis). Atsigavimą skatinančios priemonės.

14.2. Treniravimosi valdymas. Treniravimosi pasirinktoje sporto šakoje turinys (bendras fizinis rengimas, specialusis fizinis rengimas, techninis rengimas, taktinis rengimas), treniruočių priemonės ir metodai. Sportinio ugdymo principai (sistemingumo, individualizavimo, prieinamumo, specializacijos). Sportininko rengimo individualizavimas. Sportininkų rengimo struktūra (mikrociklai, treniruočių dienos, treniruotė, treniruotės dalys, pratimai). Treniruočių metodai ir priemonės.

14.3. Sporto raida ir raiška. Kūno kultūros ir sporto sistemos, olimpinio sąjūdžio subjektai (sporto organizacijos ir jų funkcijos ir kompetencijų sritys). Lietuvos kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio ištakos. Šiuolaikinės olimpinės žaidynės. Lietuvos sportininkų dalyvavimas olimpinėse žaidynėse. Sporto ir olimpinio sąjūdžio įtaka visuomenės ekonominei raidai. Olimpinė simbolika. Kilnaus elgesio socialiniame gyvenime nuostatos.

14.4. Sportininko karjera. Sportininkų psichinės būsenos. Psichologiniai barjerai. Psichologinių įgūdžių (pasitikėjimo savimi, tikslo užsibrėžimo, vaizdinių kūrimo, dėmesio sutelktumo) tobulinimas ir taikymas sporto veikloje. Motyvacija sporto veiklai, motyvaciją lemiantys veiksniai. Sporto karjera, kritiniai sporto karjeros etapai. Motyvų siekti sporto karjeros kaita, apsisprendimas siekti sporto karjeros. Bendravimas, bendradarbiavimas ir tarpusavio santykiai grupėje konkurencijos sąlygomis. Sėkmingo bendravimo ir bendradarbiavimo veiksniai (empatija, grįžtamasis ryšys). Konfliktai, jų priežastys, konfliktų sprendimo strategijos.

15. Vertinimas. 9–10 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Kineziologijos pagrindai		
Turi esminių žinių apie geriausių pasaulyje pasirinktos sporto šakos sportininkų technikos elementus ir savitus sportininkų technikos elementų bruožus nuolat besikeičiančiomis treniruočių ir varžybų sąlygomis. Padedant mokytojui, atpažįsta ir paaiškina sportininko techninio parengtumo klaidas, numato	Remdamasis dalykinėmis žiniomis, analizuoja geriausių pasaulyje pasirinktos sporto šakos sportininkų technikos elementus ir savitus sportininkų technikos elementų bruožus nuolat besikeičiančiomis treniruočių ir varžybų sąlygomis; atpažįsta ir	Savarankiškai argumentuotai analizuoja geriausių pasaulyje pasirinktos sporto šakos sportininkų technikos elementus ir savitus sportininkų technikos elementų bruožus nuolat besikeičiančiomis treniruočių ir varžybų sąlygomis. Savarankiškai atpažįsta ir paaiškina sportininko techninio parengtumo klaidas, numato technikos tobulinimo

technikos tobulinimo metodus ir priemones, pagal nustatytus kriterijus (pasitelkdamas testus) įsivertina savo fizinius gebėjimus ir juos interpretuoja; analizuoja savo fizinių gebėjimų kaitą. Paaiškina energijos sąnaudų priklausomybę nuo atliekamo fizinio krūvio apimties ir intensyvumo. Paaiškina maisto raciono balansavimo reikšmę ir vitaminų, mikroelementų vaidmenį, aprūpinant raumenis energija, nurodo raumenų sistemos nuovargio priežastis, požymius ir įtaką sportininko fiziniam darbingumui; paaiškina atsigavimo priemonių taikymo ypatumus (bruožus)	paaiškina sportininko techninio parengtumo klaidas, numato technikos tobulinimo metodus ir priemones. Pagal nustatytus kriterijus (pasitelkdamas testus) įsivertina savo fizinius gebėjimus ir juos interpretuoja. Analizuoja savo fizinių gebėjimų kaitą. Paaiškina energijos sąnaudų priklausomybę nuo atliekamo fizinio krūvio apimties ir intensyvumo. Pagrindžia maisto raciono balansavimo reikšmę ir vitaminų, mikroelementų vaidmenį, aprūpinant raumenis energija; nurodo ir paaiškina raumenų sistemos nuovargio priežastis, požymius ir įtaką sportininko fiziniam darbingumui; paaiškina atsigavimo priemonių taikymo ypatumus (bruožus)	metodus ir priemones; pagal nustatytus kriterijus (pasitelkdamas testus) įsivertina savo fizinius gebėjimus ir juos interpretuoja, analizuoja savo fizinių gebėjimų kaitą. Pagrindžia energijos sąnaudų priklausomybę nuo atliekamo fizinio krūvio apimties ir intensyvumo; paaiškina maisto raciono balansavimo reikšmę ir vitaminų, mikroelementų vaidmenį aprūpinant raumenis energija, nurodo ir paaiškina raumenų sistemos nuovargio priežastis, požymius ir įtaką sportininko fiziniam darbingumui; paaiškina atsigavimo priemonių taikymo ypatumus (bruožus)
2. Treniravimosi valdymas		
Turi bendrą supratimą ir bando paaiškinti bendrojo ir specialaus rengimo santykį skirtingais pasirengimo laikotarpiais metiniame treniruočių cikle, pasirinktos sporto šakos treniruotės struktūrą ir turinį; savo supratimą apie sportininkų rengimo individualizavimą, specializacijos pasirinkimą. Nenuosekliai išreiškia savo supratimą apie sportinio meistriškumo ugdymo principus, padedant mokytojui parengia treniruotės planą	Analizuoja bendrojo ir specialaus rengimo santykį skirtingais pasirengimo laikotarpiais metiniame treniruočių cikle, pasirinktos sporto šakos treniruotės struktūrą ir turinį. Paaiškina savo supratimą apie sportininkų rengimo individualizavimą, specializacijos pasirinkimą. Argumentuoja savo supratimą apie sportinio meistriškumo ugdymo principus, konsultuodamasis su mokytoju ir / ar treneriu parengia treniruotės planą	Savarankiškai analizuoja bendrojo ir specialaus rengimo santykį skirtingais pasirengimo laikotarpiais metiniame treniruočių cikle, pasirinktos sporto šakos treniruotės struktūrą ir turinį. Pagrindžia savo supratimą apie sportininkų rengimo individualizavimą, specializacijos pasirinkimą. Argumentuotai diskutuoja apie sportinio meistriškumo ugdymo principus, savarankiškai parengia treniruotės planą
3. Sporto raida ir raiška		

Bando paaiškinti kūno kultūros ir sporto sistemos, olimpinio sąjūdžio subjektų funkcijas Lietuvos ir tarptautiniu mastu, apibūdina šių subjektų tarpusavio santykius; sporto organizacijų kompetencijų ir atsakomybės ribas, pareigas. Turi bendrą supratimą apie šiuolaikinio olimpinio sporto istorijos raidos bruožus pasaulyje ir Lietuvoje. Bando paaiškinti olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio įtaką visuomenės ekonominei raidai, garbingos kovos (kilnaus elgesio) principų įtaką sportininko socialinių normų formavimuisi	Paaiškina kūno kultūros ir sporto sistemos, olimpinio sąjūdžio subjektų funkcijas Lietuvos ir tarptautiniu mastu, apibūdina šių subjektų tarpusavio santykius. Paaiškina sporto organizacijų kompetencijų ir atsakomybės ribas, pareigas. Turi esminių žinių apie šiuolaikinio olimpinio sporto istorijos raidos bruožus pasaulyje ir Lietuvoje. Sugeba paaiškinti olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio įtaką visuomenės ekonominei raidai, garbingos kovos (kilnaus elgesio) principų įtaką sportininko socialinių normų formavimuisi	Apibūdina kūno kultūros ir sporto sistemos, olimpinio sąjūdžio subjektų funkcijas Lietuvos ir tarptautiniu mastu, apibūdina šių subjektų tarpusavio santykius. Analizuoja sporto organizacijų kompetencijų ir atsakomybės ribas, pareigas. Supranta ir taiko turimas esmines žinias apie šiuolaikinio olimpinio sporto istorijos raidos bruožus pasaulyje ir Lietuvoje. Analizuoja olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio įtaką visuomenės ekonominei raidai, garbingos kovos (kilnaus elgesio) principų įtaką sportininko socialinių normų formavimuisi
4. Sportininko karjera		
Padedamas mokytojo, atpažįsta sportininkų asmenines savybes, psichinių būsenų raiškos požymius, apibūdina psichologinius barjerus, grupėje vykstančius socialinius procesus; paaiškina sportininko motyvaciją veikiančius veiksnius ir atskleidžia skirtingų sporto šakų atstovų sporto karjeros ypatumus. Bando paaiškinti psichologinių įgūdžių ir sportinės veiklos efektyvumo sąsajas ir analizuoti bendravimo ir bendradarbiavimo ypatumus konkurencijos tarp sportininkų sąlygomis	Atpažįsta sportininkų asmeninių savybių, psichinių būsenų raiškos požymius, apibūdina psichologinius barjerus, grupėje vykstančius socialinius procesus. Paaiškina sportininko motyvaciją veikiančius veiksnius ir atskleidžia skirtingų sporto šakų atstovų sporto karjeros ypatumus. Paaiškina psichologinių įgūdžių ir sportinės veiklos efektyvumo sąsajas. Analizuoja bendravimo ir bendradarbiavimo ypatumus konkurencijos tarp sportininkų sąlygomis	Atpažįsta ir savarankiškai analizuoja sportininkų asmenines savybes, psichinių būsenų raiškos požymius, apibūdina psichologinius barjerus, grupėje vykstančius socialinius procesus. Paaiškina sportininko motyvaciją veikiančius veiksnius, savarankiškai atskleidžia skirtingų sporto šakų atstovų sporto karjeros ypatumus. Paaiškina ir analizuoja psichologinių įgūdžių ir sportinės veiklos efektyvumo sąsajas. Analizuoja bendravimo ir bendradarbiavimo ypatumus konkurencijos tarp sportininkų sąlygomis, siūlo veiksmingas strategijas bendravimo ir bendradarbiavimo sunkumams įveikti.

16. Mokinių pasiekimai. 11–12 klasės

Nuostatos: Nuolat stebėti ir analizuoti savo treniruočių proceso turinį, priemones ir metodus, organizmo prisitaikymo prie fizinių krūvių dėsningumus. Analizuoti atliktų treniruočių krūvių, testavimo duomenų ir varžybose pasiektų rezultatų sąsajas. Kritiškai vertinti dabartinės sporto sistemos formavimąsi, jo reikšmę Lietuvos kultūrai, pripažinimui pasaulio kontekste. Kritiškai vertinti savo psichologinių įgūdžių taikymo efektyvumą. Bendradarbiaujant siekti abipusio dialogo, nepažeidžiant kitų orumo, pagrįsti ir ginti savo požiūrį, priimti bendrą sprendimą.	
Esminis gebėjimas – analizuoti ir diskutuoti apie sportininkų treniravimosi (rengimosi) pasirinktoje sporto šakoje valdymą, taikyti įgytus psichologinius įgūdžius treniruotėse, Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, taikyti bendravimo ir bendradarbiavimo, siekiant bendro tikslo, strategijas, suprasti savo tapatumą, sportininkų dvigubas karjeros ir integracijos į socialinį gyvenimą perspektyvas.	
Gebėjimai	Žinios ir supratimas
1. Kineziologijos pagrindai	
1.1. Tobulinti pasirinktos sporto šakos techniką.	1.1.1. Paaiškinti fizinio rengimo svarbą sportininko pasirinktos sporto šakos technikos tobulinimui. 1.1.2. Savarankiškai įvertinti savo techninio ir fizinio parengtumo sąsajas. 1.1.3. Paaiškinti, kaip techninis rengimas padeda sportininkui pažinti ir išreikšti save varžybinėje veikloje. 1.1.4. Apibūdinti skirtingo meistriškumo sportininkų technikos efektyvumą ir argumentuotai pagrįsti savo nuomonę.
1.2. Savarankiškai kontroliuoti ir analizuoti savo judesių atlikimo techniką nuolat besikeičiančiomis ir varžybų sąlygomis.	1.2.1. Sudaryti technikos tobulinimo pratimų kompleksą, atsižvelgiant į sportininko daromas klaidas. 1.2.2. Apibūdinti sportininko judesių atlikimo techniką veikiančius veiksnius varžybinėje veikloje. 1.2.3. Analizuoti technikos ekonomiškumo varžybinėje veikloje pavyzdžius.
1.3. Sieti savo fizinių gebėjimų duomenis su pasiektais sportiniais rezultatais.	1.3.1. Aptarti savo fizinių gebėjimų tyrimo rezultatų duomenis ir analizuoti šių duomenų kaitą metiniu treniruočių ciklu. 1.3.2. Įvertinti tyrimo metu nustatytų fizinių gebėjimų duomenų sąsajas su varžybose pasiektais rezultatais, atskleisti tam tikrus dėsningumus. 1.3.3. Analizuoti geriausiųjų sporto šakos sportininkų fizinių gebėjimų duomenų rodiklius.
1.4. Naudotis aerobinės ir anaerobinės energijos gamybos būdais fizinio krūvio metu.	1.4.1. Išryškinti anaerobinių ir aerobinių energijos gamybos būdų esminius bruožus. 1.4.2. Remiantis supratimu apie energijos gamybos būdus pateikti tam tikros fizinės veiklos arba sporto šakos (sporto šakos disciplinos, rungties) charakteristiką pagal

	energijos gamybos būdus. 1.4.3. Aptarti padidintos maistinės ir biologinės vertės produktų vartojimo svarbą ir pagrindinius principus.
1.5. Taikyti atsigavimo ir reabilitacijos priemones.	1.5.1. Paaiškinti atskirų organizmo funkcinių sistemų (širdies ir kraujagyslių sistemos, centrinės nervų sistemos, raumenų sistemos) nuovargio priežastis, požymius ir įtaką fiziniam darbingumui. 1.5.2. Apibūdinti sportininko atsigavimo ir reabilitacijos priemonių taikymo ypatumus ir jų veiksmingumą, atsižvelgiant į nuovargio pobūdį. 1.5.3. Apibūdinti kelionės nuovargio įtaką ir laiko juostų fenomeno reikšmę sportininko fiziniam darbingumui ir atsigavimą skatinančias priemones.
2. Treniravimosi valdymas	
2.1. Sieti patirtus fizinius krūvius ir varžybose pasiektus rezultatus.	2.1.1. Analizuoti patirtų fizinių krūvių duomenis ir varžybų rezultatų prognozę. 2.1.2. Atlikti varžybose pasiektų rezultatų ir techninių varžybų parametrų, varžybose taikytos taktikos analizę ir vertinimą. 2.1.3. Apibūdinti savo ir stipriąsias ir silpnąsias pasirengimo puses. 2.1.4. Analizuoti ir kritiškai vertinti geriausiųjų pasaulio pasirinktos sporto šakos sportininkų treniruočių duomenis.
2.2. Laikytis didelio meistriškumo sportininkų ugdymo principų ir dėsningumų.	2.2.1. Paaiškinti treniruočių proceso analizės svarbą, analizuoti savo treniruočių programos turinį, struktūrą. 2.2.2. Apibūdinti geriausiųjų sportininkų treniruočių ypatumus, kritiškai juos įvertinti. 2.2.3. Paaiškinti sporto treniruotės principų įgyvendinimo svarbą rengiant sportininkų treniruočių programas. 2.2.4. Pagrįsti savo supratimą apie sportininkų rengimo valdymą vadovaujantis pedagoginių testų ir laboratorinių tyrimų duomenimis. 2.2.5. Kartu su treneriu parengti mikrociklo programą, formuluojant tikslą (uždavinius), nurodant treniruočių metodus ir priemones.
3. Sporto raida ir raiška	
3.1. Atskleisti Lietuvos ir tarptautinių sporto organizacijų santykius ir bendradarbiavimo principus.	3.1.1. Apibūdinti valstybinių ir visuomeninių sporto organizacijų veiklos (valdymo) principus. 3.1.2. Apibūdinti Lietuvos ir tarptautinių sporto organizacijų juridinius santykius, bendradarbiavimo principus. 3.1.3. Kritiškai vertinti kūno kultūros ir sporto veiklą, sportininkų rengimą reglamentuojančius teisės aktus, normatyvinius dokumentus, programas.

	3.1.4. Pateikti pavyzdžių, kaip sportas padeda integruotis į visuomenę. 3.1.5. Pateikti pavyzdžių, kaip sportas prisideda prie Lietuvos vardo garsinimo pasaulyje.
3.2. Argumentuoti savo nuomonę apie kūno kultūros ir sporto istorijos ir olimpinio sąjūdžio istorijos raidos įtaką ir svarbą šiuolaikinės Lietuvos sporto sistemos formavimuisi, visuomenės socialinėms nuostatoms.	3.2.1. Kritiškai vertinti Lietuvos kūno kultūros ir sporto, olimpinio sąjūdžio istorijos raidą. 3.2.2. Aptarti išeivijos sporto bruožus. 3.2.3. Aptarti valstybinių ir visuomeninių sporto organizacijų vaidmenį skirtingais sporto istorijos raidos etapais, įvairiomis istorinėmis sąlygomis. 3.2.4. Analizuoti dabarties sporto ištakas, sieti jas su visuomenės ekonomine ir socialine pažanga. 3.2.5. Pateikti pavyzdžių apie olimpinio sąjūdžio sistemos formavimąsi ir jo reikšmę Lietuvos kultūrai, pripažinimui pasaulio kontekste.
3.3. Išpažinti olimpizmą (olimpinį sąjūdį), kaip gyvenimo filosofiją.	3.3.1. Apibūdinti olimpizmą (olimpinį sąjūdį), kaip gyvenimo filosofiją. 3.3.2. Analizuoti garbingos kovos principų įgyvendinimo įtaką sportininko identiteto formavimuisi. 3.3.3. Paaiškinti olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio įtaką visuomenės kultūrinei raiškai ir ekonominei raidai. 3.3.4. Apibūdinti olimpinių žaidynių organizavimo specifiką.
4. Sportininko karjera	
4.1. Tobulinti psichologinius įgūdžius ir psichinės energijos valdymo sporto veikloje būdus.	4.1.1. Kritiškai vertinti savo psichologinių įgūdžių taikymo treniruotėse ir varžybose efektyvumą, numatyti psichologinių įgūdžių tobulinimo sritis ir perspektyvas. 4.1.2. Paaiškinti psichologinių įgūdžių tobulinimo ir psichinės energijos valdymo sporto veikloje (treniruotėse ir varžybose) būdus. 4.1.3. Paaiškinti sportininkui reikalingų psichinių savybių ugdymo programos veiksmingumą skirtingais sporto karjeros etapais. 4.1.4. Paaiškinti, kokie psichologiniai įgūdžiai ir kaip didina sportinės veiklos veiksmingumą. 4.1.5. Prisiimti atsakomybę už psichologinių įgūdžių lavinimo rezultatus.
4.2. Kritiškai vertinti savo motyvų kaitą ir apsisprendimą siekti sporto karjeros.	4.2.1. Pateikti kritinių sporto karjeros etapų pavyzdžių ir apibendrinti šių etapų įtaką sportininko asmenybės formavimuisi. 4.2.2. Aptarti didelio meistriškumo pasiekusių sportininkų sporto karjeros psichologinius ypatumus. 4.2.3. Įvertinti ir pagrįsti savo supratimą ir nuomonę apie socialinės aplinkos įtaką sportininkų motyvacijai ir apsisprendimui siekti karjeros didelio meistriškumo

	sporte. 4.2.4. Apibūdinti, kokios objektyvios ir subjektyvios priežastys gali nulemti sporto karjeros pabaigą. 4.2.5. Aptarti sportininkų, siekiančių sporto karjeros, perspektyvas integruotis į socialinį gyvenimą. 4.2.6. Diskutuoti apie objektyvius (sporto karjeros trukmė, diferenciacija ir koncentracija, laimėjimų lygis, sporto karjeros kaina) ir subjektyvius (sporto karjeros sėkmingumas, pasitenkinimas savo sporto karjera) sporto karjeros požymius. 4.2.7. Argumentuoti kritinių sporto karjeros etapų įtaką sportininko motyvacijai siekti didelio sportinio meistriškumo.
4.3. Pasirinkti tarpasmeninių santykių sporto aplinkoje tobulinimo būdus ir priemones, formuotis sau priimtiną lyderystės stilių.	4.3.1. Analizuoti psichologijos reiškinių (konfliktų, pasitikėjimo, empatijos, grįžtamojo ryšio) vaidmenį trenerio ir sportininko sąveikoje. Analizuoti šių reiškinių požymių raišką ir skirtumus skirtingais sporto karjeros etapais, skirtingų lyčių, skirtingo meistriškumo ir patirties sportininkų ir trenerių sąveikos kontekste. 4.3.2. Analizuoti konfliktų požymius ir priežastis, paaiškinti konfliktų galimas pasekmes, numatyti konstruktyvius konfliktų sprendimo būdus. 4.3.3. Įvertinti savo gebėjimus konstruktyviai spręsti konfliktines situacijas. 4.3.4. Bendradarbiaujant siekti abipusio dialogo, nepažeidžiant kitų orumo, pagrįsti ir ginti savo požiūrį, priimti bendrą sprendimą. 4.3.5. Įvertinti savo bendravimo ir bendradarbiavimo, grįžtamojo ryšio palaikymo įgūdžius, numatyti jų tobulinimo būdus ir galimybes. 4.3.6. Apibūdinti lyderio elgesio stilių skirtumus, įvertinti sau priimtiną lyderystės stilių ir paaiškinti savo nuomonę.

17. Turinio apimtys. 11-12 klasės

17.1. Kineziologijos pagrindai. Judesių biomechaniniai pagrindai. Judesių atlikimo technika ir jos analizė. Fizinio ir techninio rengimo sąsajos. Judesių technikos tobulinimo metodai, priemonės. Sportininko judesių techniką veikiančios jėgos ir veiksniai varžybų sąlygomis. Fiziniai gebėjimai. Fizinių gebėjimų vertinimas. Fizinių pratimų bioenergetika (aerobiniai ir anaerobiniai energijos gamybos būdai). Padidintos maistinės vertės produktai. Atskirų organizmo funkcinių sistemų nuovargis, jo požymiai, kelionių nuovargis. Atsigavimą skatinančios priemonės.

17.2. Treniravimosi valdymas. Sportininko fizinių krūvių analizė ir sąsajos su varžybose pasiektais rezultatais. Varžybų rezultatų analizė. Sportininko treniravimosi kontrolė (pedagoginiai testai, laboratoriniai tyrimai). Treniruočių metodai ir priemonės. Treniruočių programos rengimas.

17.3. Sporto raida ir raiška. Lietuvos ir tarptautinės sporto organizacijos, jų bendradarbiavimo principai ir kompetencijų sritys. Lietuvos kūno kultūros ir sporto, olimpinio

sąjūdžio ištakos ir reikšmė visuomenės ekonominei ir socialinei pažangai. Olimpizmas kaip gyvenimo filosofija. Sporto renginių organizavimas.

17.4. Sportininko karjera. Sportininkų psichinės būsenos. Psichologinių įgūdžių (pasitikėjimo savimi, tikslo užsibrėžimo, vaizdinių kūrimo, dėmesio sutelktumo) tobulinimas ir taikymas sporto veikloje. Psichinės energijos valdymas. Sporto karjera, kritiniai sporto karjeros etapai. Motyvų kaita ir apsisprendimas siekti sporto karjeros. Dvigubos karjeros planavimas. Sporto karjeros požymiai. Psichologijos reiškiniai (pasitikėjimo savimi, empatija, grįžtamasis ryšys) ir jų raiška. Bendravimas, bendradarbiavimas ir tarpusavio santykiai grupėje konkurencijos sąlygomis. Sėkmingo bendravimo ir bendradarbiavimo veiksniai (empatija, grįžtamasis ryšys). Konfliktai, jų priežastys, konfliktų sprendimo strategijos. Lyderystė sporte.

18. Vertinimas. 11–12 klasės

Pasiekimų lygiai		
Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
1. Kineziologijos pagrindai		
Turi esminių žinių apie sportininko fizinio ir techninio parengtumo sąsajas, skirtingo meistriškumo sportininkų technikos efektyvumo vertinimo principus ir technikos tobulinimo metodus ir priemones, aerobinės ir anaerobinės energijos gamybos būdus. Padedant mokytojui (treneriui), kontroliuoja ir analizuoja savo judesių atlikimo techniką nuolat besikeičiančiomis ir varžybų sąlygomis, paaiškina išugdytų fizinių gebėjimų įtaką sportiniams rezultatams. Paaiškina atskirų organizmo funkcinių sistemų nuovargio požymius ir atsigavimą skatinančių priemonių taikymą, atsižvelgiant į nuovargio pobūdį, padidintos maistinės ir biologinės vertės produktų vartojimo sporte principus	Apibūdina sportininko fizinio ir techninio parengtumo sąsajas, įvertina skirtingo meistriškumo sportininkų technikos efektyvumą, sudaro technikos elementų tobulinimo pratimų kompleksą. Savarankiškai kontroliuoja ir analizuoja savo judesių atlikimo techniką nuolat besikeičiančiomis ir varžybų sąlygomis. Apibūdina savo fizinių gebėjimų duomenis ir pasiektų sportinių rezultatų sąsajas, paaiškina išugdytų fizinių gebėjimų įtaką sportiniams rezultatams. Paaiškina aerobinės ir anaerobinės energijos gamybos būdus fizinio krūvio metu. Diskutuoja apie padidintos maistinės ir biologinės vertės produktų vartojimą sporte, apie atskirų organizmo funkcinių sistemų nuovargio požymius. Paaiškina atsigavimą skatinančių priemonių taikymo efektyvumą, atsižvelgiant į	Savarankiškai nagrinėja sportininko fizinio ir techninio parengtumo sąsajas, įvertina skirtingo meistriškumo sportininkų technikos efektyvumą ir pagrindžia savo nuomonę, parengia technikos elementų tobulinimo pratimų kompleksą. Savarankiškai kontroliuoja ir analizuoja savo judesių atlikimo techniką nuolat besikeičiančiomis ir varžybų sąlygomis. Analizuoja ir daro išvadas apie savo fizinių gebėjimų duomenis ir pasiektų sportinių rezultatų sąsajas, paaiškina išugdytų fizinių gebėjimų įtaką sportiniams rezultatams. Paaiškina aerobinės ir anaerobinės energijos gamybos būdus fizinio krūvio metu. Diskutuoja apie padidintos maistinės ir biologinės vertės produktų vartojimą sporte. Diskutuoja ir lygina atskirų organizmo funkcinių sistemų nuovargio požymius, analizuoja atsigavimą skatinančių

	nuovargio pobūdį	priemonių taikymo efektyvumą, atsižvelgiant į nuovargio pobūdį
2. Treniravimosi valdymas		
Atskleidžia atliktų fizinių krūvių ir varžybose pasiektų rezultatų sąsajas. Diskutuoja apie didelio meistriškumo sportininkų treniruotės struktūrą ir turinį, sportinio meistriškumo ugdymo dėsningumus, analizuoja ir kritiškai vertina treniruočių planus	Paaiškina atliktų fizinių krūvių ir varžybose pasiektų rezultatų sąsajas. Diskutuoja apie didelio meistriškumo sportininkų treniruotės struktūrą ir turinį, sportinio meistriškumo ugdymo dėsningumus, analizuoja ir kritiškai vertina treniruočių planus	Savarankiškai analizuoja ir interpretuoja atliktų fizinių krūvių ir varžybose pasiektų rezultatų sąsajas, nagrinėja didelio meistriškumo sportininkų treniruotės struktūrą ir turinį, sportinio meistriškumo ugdymo dėsningumus, analizuoja ir kritiškai vertina treniruočių planus, teikia siūlymus juos tobulinti
3. Sporto raida ir raiška		
Paaiškina, kaip supranta Lietuvos ir tarptautinių sporto organizacijų bendradarbiavimo principus, su kūno kultūra ir sporto veikla susijusius normatyvinius dokumentus ir programas. Turi esminių žinių ir paaiškina kūno kultūros ir sporto istorijos ir olimpinio sąjūdžio istorijos raidos įtaką ir svarbą šiuolaikinės Lietuvos sporto sistemos formavimuisi, visuomenės socialinėms nuostatoms. Paaiškina olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio įtaką visuomenės kultūrinei raiškai ir šalies ekonominei raidai	Apibūdina Lietuvos ir tarptautinių sporto organizacijų santykius ir bendradarbiavimo principus, aptaria su kūno kultūra ir sporto veikla susijusius normatyvinius dokumentus ir programas. Išreiškia savo nuomonę ir analizuoja kūno kultūros ir sporto istorijos ir olimpinio sąjūdžio istorijos raidos įtaką ir svarbą šiuolaikinės Lietuvos sporto sistemos formavimuisi, visuomenės socialinėms nuostatoms. Analizuoja olimpizmo idėjas kaip gyvenimo filosofiją. Paaiškina olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio įtaką visuomenės kultūrinei raiškai ir šalies ekonominei raidai ir atskleidžia jų sąsajas	Analizuoja Lietuvos ir tarptautinių sporto organizacijų santykius ir bendradarbiavimo principus, aptaria su kūno kultūra ir sporto veikla susijusius normatyvinius dokumentus ir programas. Savarankiškai analizuoja ir daro išvadas apie kūno kultūros ir sporto istorijos ir olimpinio sąjūdžio istorijos raidos įtaką ir svarbą šiuolaikinės Lietuvos sporto sistemos formavimuisi, visuomenės socialinėms nuostatoms. Nagrinėja olimpizmo idėjas kaip gyvenimo filosofiją. Analizuoja olimpizmo ir olimpinio sąjūdžio įtaką visuomenės kultūrinei raiškai ir šalies ekonominei raidai ir atskleidžia jų sąsajas
4. Sportininko karjera		

Turi esminių žinių apie skirtingų psichinių būsenų pasireiškimo priežastis, psichologinių įgūdžių tobulinimo ir psichinės energijos valdymo sporto veikloje būdus, kritinių sporto karjeros etapų įtaką sportininko motyvacijai siekti didelio sportinio meistriškumo, objektyvius ir subjektyvius sporto karjeros požymius. Stengiasi analizuoti tarpasmeninių santykių sporto aplinkoje svarbą ir ypatumus skirtingais sporto karjeros etapais, psichologijos reiškinių vaidmenį trenerio ir sportininko sąveikoje	Analizuoja skirtingų psichinių būsenų pasireiškimo priežastis, paaiškina psichologinių įgūdžių tobulinimo ir psichinės energijos valdymo sporto veikloje būdus, paaiškina kritinių sporto karjeros etapų įtaką sportininko motyvacijai siekti didelio sportinio meistriškumo, apibūdina objektyvius ir subjektyvius sporto karjeros požymius. Analizuoja tarpasmeninių santykių sporto aplinkoje svarbą ir ypatumus skirtingais sporto karjeros etapais, psichologijos reiškinių vaidmenį trenerio ir sportininko sąveikoje	Yra įgijęs žinių, kurias parodo praktiškai. Savarankiškai analizuoja skirtingų psichinių būsenų pasireiškimo priežastis, psichologinių įgūdžių tobulinimo ir psichinės energijos valdymo sporto veikloje būdus, interpretuoja kritinių sporto karjeros etapų įtaką sportininko motyvacijai siekti didelio sportinio meistriškumo, nagrinėja objektyvius ir subjektyvius sporto karjeros požymius. Analizuoja ir vertina tarpasmeninių santykių sporto aplinkoje svarbą ir ypatumus skirtingais sporto karjeros etapais, psichologijos reiškinių vaidmenį trenerio ir sportininko sąveikoje