

**ZARASŲ SPORTO CENTRO
NEFORMALIOJO SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMO UGDYMO PROGRAMA
„SVEIKATA, KOMANDA, ĮGŪDŽIAI“**

BENDROSIOS NUOSTATOS				
Juridinis asmuo				
1.	Pavadinimas		Zarasų sporto centras	
2.	Kodas		190212235	
3.	Teisinė forma		Biudžetinė įstaiga	
4.	Buveinės adresas		P. Širvio g. 7, 32124 Zarasai	
5.	Programos rengėjai, jų kvalifikacija		Arūnas Zavackas, NŠ mokytojas	
INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ				
Programos kodas Neformaliojo švietimo programų registre				
6.	Programos pavadinimas		„SVEIKATA, KOMANDA, ĮGŪDŽIAI“	
7.	Programos apimtis (val.)		42 savaitės metuose po 4 val. per savaitę su galimybe ją pratęsti pagal Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos reikalavimus.	
8.	Tikslinė amžiaus grupė: Suaugusieji nuo 18 metų, nepriklausomai nuo fizinio pasirengimo lygio.			
9.	NŠ suaugusiems ugdymo programos tikslas: Skatinti suaugusiųjų fizinį aktyvumą, stiprinti sveikatą, lavinti krepšinio techninius ir taktinius įgūdžius bei ugdyti komandinio darbo gebėjimus.			
10.	NVŠ programos uždaviniai: - Gerinti fizinį pasirengimą ir bendrą sveikatos būklę. - Mokyti ir tobulinti krepšinio techniką (metimai, perdavimai, driblingas, gynyba). - Supažindinti su taktika: pozicinis žaidimas, greitas puolimas, gynybos sistemos. - Skatinti bendravimą, komandinį darbą ir sportinį bendruomeniškumą.			
11.	Kompetencijos, kurias patobulins suaugusieji sportininkai			
Kompetencija		Metodai, kuriais bus ugdomos kompetencijos		Kompetencijų vertinimo/įsivertinimo dažnis
Komunikavimo kompetencija		Asmens gebėjimas kurti, perduoti ir suprasti žinias (faktus, požiūrius ar asmenines nuostatas), etiškai naudotis verbalinėmis ir neverbalinėmis priemonėmis ir technologijomis.		Kiekvieną treniruotę
Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija		Asmens savimonė ir savitvarda, socialinis sąmoningumas, tarpusavio santykių kūrimo gebėjimai, atsakingas sprendimų priėmimas ir asmens rūpinimasis fizine ir psichine sveikata.		Kiekvieną treniruotę
14.	Programos turinys, metodai, būdai, priemonės, įranga			
Eil. Nr.	Turinys	Metodai, būdai		Priemonės, įranga
				Trukmė (akad. val.)

1.	Įvadinis etapas	Įvertinti fizinį pasirengimą, supažindinti su programa Treniruotės: apšilimo pratimai, mobilumo testai, bendras fizinis pasirengimas (bėgimas, šuoliai, koordinacija), paprasti žaidimai ir estafetės, įvadinis krepšinio technikos mokymas.	Sporto salė ir pagalbinis inventoriųs	30
2.	Technikos lavinimas	Tikslas: tobulinti pagrindinius krepšinio įgūdžius Treniruotės: metimų technika (stovint, judant), perdavimo formos (vienarankis, dviem rankomis, iš viršaus), driblingo kontrolė ir krypties keitimas, gynybos pozicijos ir judėjimas, 1 prieš 1, 2 prieš 2 situacijos.	Sporto salė, krepšinio kamuoliai	40
3.	Taktikos pagrindai	Tikslas: supažindinti su žaidimo strategijomis. Treniruotės: greitas puolimas ir perėjimas iš gynybos, pozicinis puolimas: „pick and roll“, „give and go“, gynybos sistemos: asmeninė, zoninė, komandiniai deriniai, 3 prieš 3, 5 prieš 5 žaidimai.	Sporto salė, krepšinio kamuoliai	42
4.	Komandiniai įgūdžiai	Tikslas: ugdyti komandinį darbą ir žaidimo supratimą Treniruotės: komandinės užduotys ir žaidimai, turnyrų simuliacijos, žaidimo analizė ir refleksija, psichologinis pasirengimas: komunikacija, lyderystė	Sporto salė, krepšinio kamuoliai, švieslentė, įgarsinimas	26
5.	Apibendrinimas ir turnyras	Tikslas: įvertinti pažangą, skatinti tęstinumą. Treniruotės: pakartojimas ir įgūdžių testavimas, mini turnyras tarp dalyvių, individualus grįžtamasis ryšys, baigiamoji refleksija ir turnyras Zarasuose.	Sporto salė, Arba lauko krepšinio aikštelė krepšinio kamuoliai, 24 sek. laikrodžiai nešiojama švieslentė, įgarsinimas, apdovanojimai	20
			Iš viso val.:	168

Vertinimas: - dalyvavimo aktyvumas, techninių ir taktinių įgūdžių pažanga, komandinio darbo gebėjimai.

Rezultatai: pagerėjusi fizinė būklė, įgyti ir patobulinti krepšinio įgūdžiai, sustiprėję socialiniai ryšiai ir bendruomeniškumas

PASTABA: Atsižvelgiant į programos dalyvių gebėjimus, turimą patirtį, poreikius bei galimybes, dalykų temos, priemonės, programos laikas bei metodai gali būti keičiami.