



**MOLĖTŲ R. KŪNO KULTŪROS IR SPORTO CENTRO
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL ASMENINĖS MOKINIO PASIEKIMŲ IR PAŽANGOS VERTINIMO TVARKOS
APRAŠO PATVIRTINIMO**

2022 m. gegužės 13 d. Nr. VI - 65
Molėtai

Vadovaujantis Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro ugdymo planu, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro tarybos posėdžio, įvykusio 2022 m. balandžio 5 d. Nr. PP - 1, 1 punkto nutarimu,

Tvirtinu Molėtų r. kūno kultūros ir sporto centro asmeninės mokinio pasiekimų ir pažangos vertinimo tvarkos aprašą.

PRIDEDAMA. 7 lapai.

Direktorius

Mindaugas Kildišius

Krepšininkų(ių) asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Organizmo bendro treniruotumo įvertinimas

Rufjė indeksas. Testo tikslas: įvertinti bendrą treniruotumą, kraujotakos sistemos būklę.

- Po 5 min. gulėjimo suskaičiuojamas tiriamojo pulsas per 15 sek. (f1).
- Tada tiriamasis atsistoja, per 45 sek., atsitupia 30 kartų ir vėl greit atsigula. Vėl skaičiuojamas pulsas per 15 sek. (f2).
- Trečiąjį kartą pulsas skaičiuojamas per pirmosios poilsio minutės paskutiniąsias 15 sek. (f3).

Rufjė indeksas skaičiuojamas pagal formulę:

$$RI = \frac{4(P_1+P_2+P_3)-200}{10}$$

Rufjė indekso reikšmės Funkcinio rezervo vertinimas

< 0 Labai didelis pajėgumas, atletinė širdis

0,1–5,0 Didelis pajėgumas

5,1–10 Vidutinis pajėgumas

10,1–15 Vidutinis širdies funkcijos nepakankamumas

15,1–20 Didelis širdies funkcijos nepakankamumas

II Fizinio parengtumo nustatymas

Šuolis į aukštį iš vietas su rankų mostu. Testo tikslas: įvertinti krepšininkų greitumo jėgą (kojų raumenų galingumą).

Šuolis į tolį iš vietas su ranku mostu. Testo tikslas: įvertinti krepšininkų greitumo jėgą (kojų raumenų galingumą).

Bėgimas iš starto (nuo galinės linijos iki tolimesnės krepšinio baudos metimo linijos). Testo tikslas: nustatyti ir įvertinti krepšininkų reagavimo lokomocijų greitumą.

Gynėjo lokomocinis testas (testo atlikimas pavaizduotas piešinuke Nr. 1). Testo tikslas: įvertinti krepšininkų judėjimo pristatomu žingsniu greitį, greitumo ištvermę nuolat keičiant judėjimo kryptį.

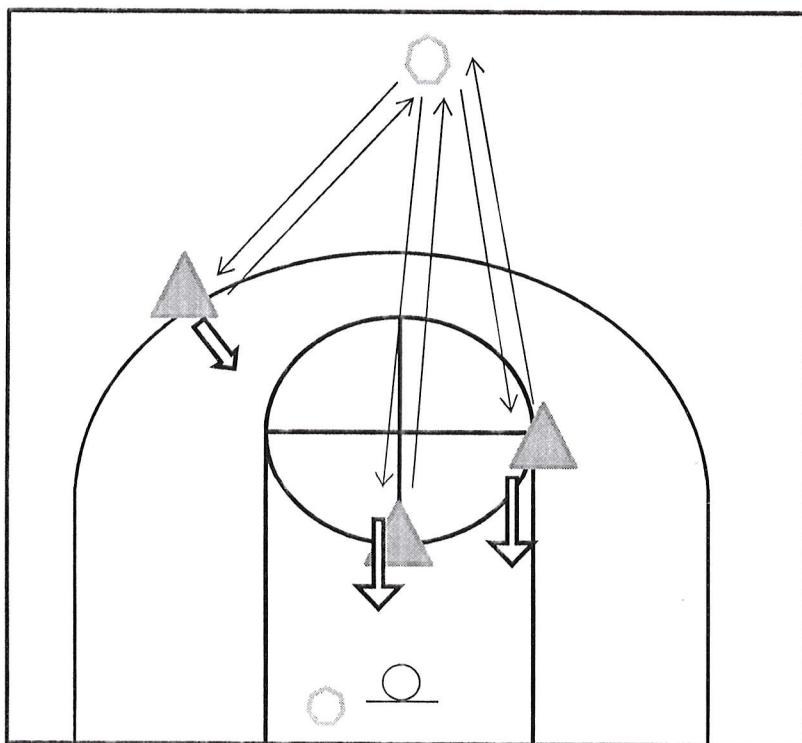
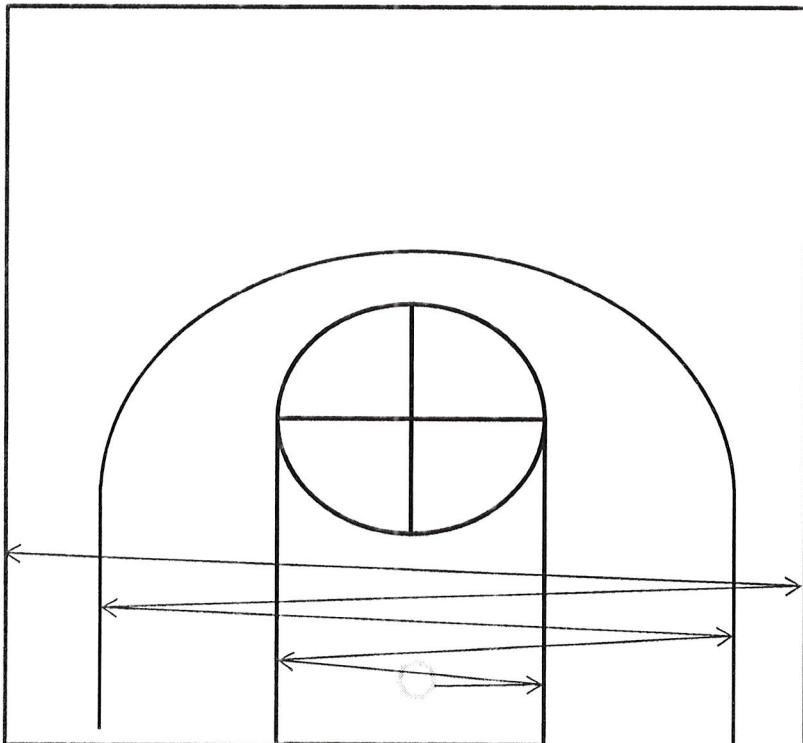
III Techninio parengtumo testas

Kamuolio varymas aštuoniuke įveikiant 9 stovelius (10 m.) Testo tikslas: įvertinti kamuolio valdymo techniką.

30 baudų metimų testas. Testo tikslas: įvertinti baudų metimų tikslumą, judesių stabilumą, nesant ženklaus fizinio krūvio.

Metimų į krepšį testas (testo atlikimas pavaizduotas piešinuke Nr. 2). Testo tikslas: įvertina krepšininkų (ių) metimų į krepšį stabilumą esant nuovargui. Testas atliekamas 2 min., skaičiuojami taiklūs metimai į krepšį.

Paveikslėlis Nr. 1 Lokomocinis testas.



Paveikslėlis Nr. 2 Metimų į krepšį testas

Molėtų r. kūno kultūros ir centro sporto
asmeninė mokinio pasiekimų ir pažangos
vertinimo tvarkos aprašas 3 priedas

Lengvosios atletikos mokinį asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Organizmo bendro treniruotumo įvertinimas

Rufjė indeksas. Testo tikslas: įvertinti širdies funkcijų pajégumą.

- Po 5 min. gulėjimo suskaičiuojamas tiriamojo pulsas per 15 sek. (f1).
- Tada tiriamasis atsistoja, per 45 sek., atsitupia 30 kartų ir vėl greit atsigula. Vėl skaičiuojamas pulsas per 15 sek. (f2).
- Trečiąjį kartą pulsas skaičiuojamas per pirmosios poilsio minutės paskutiniąsias 15 sek. (f3).

Rufjė indeksas skaičiuojamas pagal formulę:

$$RI = \frac{4(P_1+P_2+P_3)-200}{10}$$

Rufjė indekso reikšmės Funkcinio rezervo vertinimas

< 0 Labai didelis pajégumas, atletinė širdis

0,1–5,0 Didelis pajégumas

5,1–10 Vidutinis pajégumas

10,1–15 Vidutinis širdies funkcijos nepakankamumas

15,1–20 Didelis širdies funkcijos nepakankamumas

II Fizinio pajégumo nustatymas

30 m. bėgimas iš eigos(sek.) Testo tikslas: bėgiko kojų staiglioji jėga.

30 m. bėgimas iš aukšto starto(sek.) Testo tikslas: nustatyti bėgiko greitumą.

Šuolis į tolį iš vietas su rankų mokstu(cm.) Testo tikslas: įvertinti bėgikų staigiają jėgą (kojų raumenų galingumą).

600 m. bėgimas(min.) Testo tikslas: įvertinti bėgiko ištvermę.

Kabant ant skersinio sulenkštų kojų kėlimas(kartai). Testo tikslas: įvertinti bėgiko pilvo preso ir šlaunies jėgą.

Molėtų r. kūno kultūros ir centro sporto
asmeninė mokinio pasiekimų ir
pažangos vertinimo tvarkos aprašas 5 priedas

Lauko tenisininkų(ių) asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas

Šuolis į tolį iš vietas su rankų mokstu(m.) Testo tikslas: įvertinti tenisininkų staigiają jėgą (kojų raumenų galingumą).

Bėgimas šaudykle 3x12 iki padavimo linijos(min.)Testo tikslas: Testo tikslas: įvertinti tenisininko vikrumą.

Bėgimas 4 min.(7-10 m. mokiniams)(m.) Testo tikslas: įvertinti tenisininko ištvermę.

Bėgimas 6 min.(11 m. ir vyр. mokiniams)(m.) Testo tikslas: įvertinti tenisininko ištvermę.

Teniso kamuoliuko metimas į tolį(m.) Testo tikslas: įvertinti tenisininko rankų raumenų pajėgumą.

II. Techninio-taktinio parengtumo nustatymas

10 padavimų : 5 į pirmą padavimo kvadratą, 5- į antrą padavimo kvadratą.

8-6 pataikymai-aukštasis lygis, 5-4 vidutinis lygis, 3-0 žemas lygis.

Testo tikslas: įvertinti tenisininko tikslumą, techniką.

Teniso žaidimas. Testo tikslas: įvertinti tenisininko techninių-taktinių lygių.

Pastaba. Rodikliai: žemas, vidutinis, aukštasis(vertina mokytojas)

Molėty r. kūno kultūros ir centro sporto
asmeninė mokinio pasiekimų ir pažangos
vertinimo tvarkos aprašas 4 priedas

Aerobinių gimnastikos mokiniai(mergaičių) asmeninės pažangos fizinio pajėgumo testai

Eil. Nr.	Testas	Balai	10	9	8	7	6	0,0
	Atsišpaudimai(kartai). Testo tikslas: išvertinti sportininkų dinaminę jėgą	10 ir daugiau	9	8	7	6-1	0	
1.	Kybojimas sulenkdamis rankomis (sek.) Testo tikslas: išvertinti sportininkų rankų jėgą	15 ir daugiau	14-13	13-11	11-9	9-1	0	
	Kybojime ant sieneles pakelti sulenktais kojas, šlaunimis liesti kruinię(kartai) Testo tikslas: išvertinti sportininko jėgą.	10	9	8-7	6-5	4-1	0	
2.	Kybojime ant sieneles pakelti tiesias kojas iki status kampo 90° ir laikyt. (sek.) Testo tikslas: išvertinti sportininko jėgos- ištvermę.	5	4	3	2	1	0	
3.	Tiltas (tiltelis) iš gulimos padėties. (balai) Testo tikslas: išvertinti sportininkų lankstumą.	Kojos, rankos tiesios, pečių ir rankų linija sudaro statų kampą.	Kojos truputį sulenktos, pečių ir rankų linija sudaro statų kampą.	Kojos sulenktose, pečių nežymiai- (iki 45°) nukrypę nuo vertikalės.	Kojos ir rankos stipriai sulenktose, pečiai daugiau 45° nukrypę nuo vertikalės.			
4.	Pasiilenkimas pirmyn sėdimoje padėtyje (sėstis ir siekti) (cm) Testo tikslas: išvertinti sportininkų lankstumą.	25<	24-23	23-22	22-21	21-10	10	
5.	Špagatas ant žemės(cm.) Testo tikslas: išvertinti sportininkų sanarių paslankumą	Trūksta 5 cm.	Trūksta 10 cm.	Trūksta 15 cm.	Trūksta 20 cm.	Trūksta 20 < cm.		
6.	Virvutė ant žemės 180°(cm.) Testo tikslas: išvertinti sportininkų sanarių paslankumą	Trūksta 5 cm.	Trūksta 10 cm.	Trūksta 15 cm.	Trūksta 20 cm.	Trūksta 20 < cm.		

Molėtų r. kūno kultūros ir centro sporto
asmeninė mokinio pasiekimų ir pažangos
vertinimo tvarkos aprašas 1 priedas

Rankininkų (ių) asmeninės pažangos nustatymo testai

I. Fizinio pajėgumo nustatymas

1. „Šuolis į tolį iš vietas“

Tikslas – įvertinti rankininkų greitumo jėgą (kojų raumenų galingumą).

Užduotis – nušokti kuo toliau iš vietas, atsispiriant abiem kojomis.

Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja taip, kad tarp pėdų būtų tarpas, o kojų pirštai – prie linijos. Jis sulenkia kojas per kelius, o rankas ištiesia pirmyn, lygiagrečiai su paviršiumi, ant kurio stovi. Užsimojęs rankomis ir stipriai atsispyrės abiem kojomis vienu metu, šoka kuo toliau. Mokinys stengiasi nušokti ant abiejų pėdų ir išlaikyti stabilią kūno padėtį. Testą mokinys atliks tris kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

Matavimo rodiklis – centimetras.

2. Šuolis į aukštį

Tikslas: įvertinti rankininkų greitumo jėgą (kojų raumenų galingumą).

Užduotis – pašokti kuo aukščiau iš vietas atsispiriant abiem kojomis.

Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja taip, kad kojos būtų pečių plotyje. Jis sulenkia kojas per kelius, o rankas ištiesia aukštyn. Užsimojęs rankomis ir stipriai atsispyrės abiem kojomis vienu metu, šoka kuo aukščiau. Testą mokinys atliks tris kartus, įskaitomas geresnis rezultatas.

Matavimo rodiklis – centimetras.

3. 10 m. bėgimas.

Tikslas: įvertinti rankininko greitumą.

Užduotis: maksimaliu greičiu bėgti pirmyn 10 metrų atstumą.

Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja prie starto linijos . Po signalo kaip gali greičiau bėga 10 metrų atstumą.

Matavimo vienetas: sekundė.

4. 10 x 5 m bėgimas šaudykle

Užduotis: bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius.

Tikslas: nustatyti rankininko vikrumą.

Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja prie starto linijos ir pasiruošia bėgti: vieną pėdą pastato prie pat starto linijos. Po starto signalo jis kuo greičiau bėga prie finišo linijos ir atgal, grįžęs prie starto linijos ją peržengia abiem pėdomis. Tai – vienas kartas. Šitaip mokinys bėga penkis kartus. Finišuodamas mokinys nemažina greičio. Kiekvieną kartą mokinys bėgdamas abiem kojomis peržengia starto ir finišo linijas. Negalima bėgti ratu. Testas atliekamas vieną kartą.

Matavimo vienetas – sekundė.

5. Kimštinio kamuolio metimas į toli nuo galvos atsisėdus.

Užduotis: Kuo toliau numesti abiem rankomis laikomą kimštinį kamuolių iš už galvos į priekį sėdint turkiškai.

Tikslas: įvertinti rankininko staigiają jėgą, lankstumą, pusiausvyrą.

Mokinio veiksmai: pradinė padėtis – turkiška sėdėsena. Kamuolys laikomas abiem rankomis už galvos, rankas per alkūnes truputį sulenkto. Užsimojęs atlieka metimą kamuoliu kuo toliau į priekį. Testas atliekamas tris kartus. Išskaitomas geresnis bandymo rezultatas. Kimštinio kamuolio svoris priklauso nuo vaiko amžiaus (*žiūrėti 1 lentelę*).

Matavimo vienetas centimetras.

1. Lentelė

Vaikams iki 11 m. – 2kg	Vaikinams iki 15 m. – 3 kg	Merginoms 3 Iki 16 m.	Vaikinams nuo 16 m. – 4 kg	Merginoms nuo 17 – 4 kg
----------------------------	-------------------------------	--------------------------	-------------------------------	----------------------------

II. Techninio parengtumo nustatymas

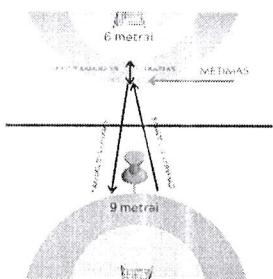
6. 1x3 bėgimas šaudykle ir 50 metrų bėgimas darant posūkį prie 25 metrų žymos su rankinio kamuoliu ir metimu į vartus.

Užduotis: bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius varantis kamuolių

Tikslas: įvertinti rankininko kamuolio valdymo techniką.

Mokinio veiksmai: mokinys rankinio aikštelėje atsistoja prie 6 metrų linijos bėga iki 9 metrų linijos, apsisuka grįžta prie 6 metrų linijos. Grįžęs prie 6 metrų linijos daro posūkį bėgdamas varosi kamuolių į kitą salės pusę, apibėga stovelį esanti prie 9 metrų žymos ir grįždamas į kitą salės pusę atlieka metimą ties 9 metrų žyma (*žiūrėti 1.paveikslą*).

1. paveikslas



7. Kamuolio perdavimai porose per 30 sek.

Tikslas: įvertinti rankininko kamuolio perdavimo techniką ir taiklumą.

Užduotis: taisyklingai atliliki kuo daugiau perdavimų per 30 sek.

Mokinio veiksmai: testas atliekamas porose. Mokiniai atsistoja vienas priešais kitą 5 metrų atstumu. Perdavimai atliekami per 30 sek. Mokiniai turi atkerpti démesį į kamuolio pagavimą, kamuolio perdavimą, bei stovėseną.

Matavimo vienetas: perdavimų skaičius.

8. Vikrumo testas pliusas

Tikslas: įvertinti rankininko vikrumą, greitumą.

Užduotis: bėgti maksimaliu greičiu pirmyn ir atgal darant posūkius

Mokinio veiksmai: mokinys atsistoja už starto linijos ir pasiruošia bėgti, vieną pėdą pastato prie pat starto linijos. Po starto signalo jis kuo greičiau bėga iki antro kuoliuko ir

daro posūkį į kairę link trečio kuoliuko, apibėgęs trečią kuoliuką grįžta prie antro kuoliuko ir daro posūkį link ketvirtio kuoliuko. Apibėgęs jį grįžta prie antro kuoliuko ir bėga į finišą prie pirmo kuoliuko (*žiūrėti 2. paveikslą*).

Matavimo vienetas – sekundės.

2. paveikslas

