



BEISBOLO MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Beisbolo meistriškumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą beisbolo sporto šakos meistriškumo tobulinimo etape ir nustatantis tikslus bei uždavinius, kurių su ugdytiniais turėtų pasiekti atitinkamos sportinio ugdymo grupės ugdytojas.

2. Programoje vartojamos sąvokos:

2.1. **Pratybos** – fizinio aktyvumo ir (arba) aukšto meistriškumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.

2.2. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas Sporto mokykloje pagal Sportinio ugdymo programas ir dalyvaujantis fizinio aktyvumo veiklose ir aukšto meistriškumo sporte.

2.3. **Ugdytojas** – asmuo – treneris, sporto mokytojas – ugdantis ir (ar) rengiantis asmenį pagal Sportinio ugdymo programas.

3. Kitos Programoje vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos sporto įstatyme, Rekomendacijose ir kituose fizinį aktyvumą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamos sąvokos.

II SKYRIUS INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ

4. Programos tikslas – lavinti ugdytinių fizines savybes ir suteikti jiems sudėtingas taktines ir technines beisbolo žinias.

5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

5.1.1. gilinamasi į beisbolo specifines taisykles;

- 5.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą;
- 5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. sudėtingų beisbolo techninių elementų mokymą: taisyklingo mosto su lazda, mosto smūgio didinimas, atlikti apgaulingus metimus (suktus), metikų mokėjimas užsimesti į bases, kamuoliuko metimo, pagavimo: po draugo metimo, nuo žemės, iš oro, bazių „vagimo“.
 - 5.2.2. sudėtingų taktinių elementų mokymą: puolimo, gynybos.
 - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.4. specifinio fizinio pasirengimo lavinimą: mosto greitumo, vikrumo, jėgos, metimų stiprumas;
 - 5.2.5. dalyvavimą Lietuvos beisbolo vasaros čempionate, tarptautiniuose turnyruose.
- 6. Programos įgyvendinimo trukmė – ketveri metai.
- 7. Programa įgyvendinama sportinio ugdymo grupėje, kurioje yra ugdytiniai, atitinkantys Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2022 m. sausio 7 d. įsakymu Nr. A-45 patvirtintame Sportinio ugdymo ir/ar rengimo organizavimo tvarkos apraše bei šio aprašo prieduose nustatytus reikalavimus.

III SKYRIUS PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI

- 8. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai turi:
 - 8.1. išmanyti pagrindines ir sudėtingesnes beisbolo taisykles;
 - 8.2. mesti kamuoliuką draugui po pagavimo per 4s.
 - 8.3. mokėti gaudyti kamuoliuką: nuo žemės, iš oro, bėgant, slystant, griūnant.
 - 8.4. atlikti taisyklingą smūgį su lazda;
 - 8.5. mokėti žaidėjų rotavimo aikštėje specifiką;
 - 8.6. mokėti „vogti“ bases;
 - 8.7. mokėti atlikti „pastatymą“ į nurodytą aikštės plotą;
 - 8.8. metikai užmesti į bases;
 - 8.9. metikai geba mesti bent kelis apgaulingus metimus (suktus, sulėtintus)
 - 8.10. reaguoti į kamuolio trajektorijos pasikeitimą;
 - 8.11. mesti kamuoliuką ne mažiau nei 100 km/h greičiu.
- 9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 9.1. pažinti save;
 - 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);

- 9.3. sąžiningai elgtis aikštėje ir už jos ribų;
- 9.4. pasirūpinti savimi;
- 9.5. suvokti savo atsakomybes ir jas prisiimti.

IV SKYRIUS

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

10. Programa parengta atsižvelgiant į fizinio ugdymo ir sporto mokslininkų, trenerių, asmenų ugdymui skirtus metodinius bei mokslinius darbus, Kauno miesto savivaldybės ir Lietuvos Respublikos teisės aktus, Mokyklos nuostatus.

11. Programą parengė atitinkamos sporto šakos specialistai – treneriai.

12. Pagal šią Programą gali būti ir turėtų būti vykdoma ugdytinių stebėseną, gebėjimų ir kitų savybių lavinimo dinamika bei teikiamos rekomendacijos dėl tolimesnio sportinio ugdymo grupės ir jose esančių ugdytinių darbo.

13. Programa gali galioti ne vieną sportinį sezoną, bet, atsižvelgiant į besikeičiančius vaikų ir jaunimo poreikius bei fizines savybes, reikalavimus jų ugdymui, turėtų būti peržiūrima kasmet ir, reikalui esant, keičiama Mokyklos direktoriaus įsakymu atitinkamos sporto šakos specialistų – trenerių – siūlymu.
