

PATVIRTINA
Kauno sporto mokyklos „Gaja“
direktoriaus 2022 m. lapkričio 3 d.
įsakymu Nr. 1-476



BOKSO MEISTRISKUMO TOBULINIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Bokso meistriskumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą bokso sporto šakos meistriskumo 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 meistriskumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.

2.2. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas Sporto mokykloje pagal Sportinio ugdymo programas ir dalyvaujantis fizinio aktyvumo veiklose ir aukšto meistriskumo 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 – toliau lavinti ugdytinių fizines savybes, į aukštesnį lygį pakelti techninį bokso elementų įsisavinimą, praplėsti bokso taktikos suvokimą ir mąstymą kovų metu.

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

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

5.1.1. bokso taisyklių, kuriomis remiantis vykdomos bokso varžybos, pagrindų žinojimas;

5.1.2. reikalavimų, būtinų dalyvaujant bokso varžybose žinojimą, medicininės patikros, varžybinės ekipiruotės išmanymą;

5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;

5.1.4. asmens higienos taisyklių ugdymą.

5.2. praktinį mokymą, kuris apima:

5.2.1. bokso technikos elementų mokymą ir tobulinimą:

5.2.1.1. tiesių, šoninių ir apatinių smūgių teisingą išmušimą bei gynybos veiksmų nuo šių smūgių panaudojimą;

5.2.1.2. minėtų smūgių panaudojimą tolimoje, vidutinėje ir artimoje distancijose sąveikoje su „*sparing*“ partneriu;

5.2.1.3. akcentuotų sutinkamų smūgių išmušimo ir perėjimo į kontrataką mokymą;

5.2.1.4. apgaulingų paruošiamųjų judesių ir gynybos veiksmų, įskaitant rankų blokus, nusilenkimus, išėjimus su smūgiais ir „saulučių“ mokymą bei tobulinimą;

5.2.1.5. bokso technikos elementų mokymą ir tobulinimą kovojant su kairiarankiais, agresyviais žemaūgiais bei aukštesniais priešininkais;

5.2.1.6. bokso taktikos pasirinkimas „*presinguojant*“ ir kontratakuojant priešininką, kovos vedimo antru numeriu taktikos mokymą;

5.2.1.7. darbo prie ringo virvių ir ringo kampe mokymą bei tobulinimą.

5.2.2. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą, didinant „*sparing*“ tipo treniruotčių skaičių, dalyvaujant bendrose treniruotėse kitų miestų bokso salėse.

5.2.3. specialaus fizinio pasiruošimo lavinimą:

5.2.3.1. greičio, sprogstamos jėgos savybių ugdymui naudotinos smūgiavimo į bokso maišą intervalinės treniruotės;

5.2.3.2. spec. bokso imitaciniai pratimai porose;

5.2.3.3. pratimai su hanteliais ir kimštiniais kamuoliais;

5.2.3.4. estafetės;

5.2.3.5. kova su „šešėliu“;

5.2.3.6. vestibuliarinio aparato stiprinimui atliekami kuliaversčiai, šuoliukai su 360 laipsniu apsisukimu;

5.2.3.7. reakcijos gerinimui naudoti pratimus su lauko teniso kamuoliukais, individualų darbą su treneriu – „letenas“.

5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą:

5.2.4.1. bendrosios fizinės ištvermės ugdymui naudoti ilgų distancijų (nuo 8/10 km ir daugiau) bėgimą su spurtais, o taip pat bėgimą į kalną, laiptus;

- 5.2.4.2. smūgiavimą į bokso maišus su hanteliais ir be jų;
- 5.2.4.3. naudoti pratimus su svoriais, pasunkinimais, atlikti pratimus su kimštiniais kamuoliais, gimnastikos suoliukais;
- 5.2.4.4. paruošiamajame – priešvaržybiniame etape kartą į savaitę vykdyti rato treniruotę, t.y darbą „stotyse“;
- 5.2.4.5. pagal galimybę į bendro fizinio rengimo procesą įtraukti sportinius ir judriuosius žaidimus.
- 5.2.5. dalyvauti Lietuvos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių bokso čempionatuose, taip pat Lietuvos didžiųjų miestų bokso čempionatuose.

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. žinoti bokso taisykles, savo amžiaus svorio kategorijas, taškų skaičiavimo sistemą, medicininės patikros reikalavimus;

8.2. žinoti ir mokėti praktiškai atlikti bokso technikos veiksmus tolimoje, vidutinėje ir artimoje distancijose;

8.3. mokėti taisyklingai smūgiuoti tiesiais, šoniniais ir apatiniais pavieniais smūgiais, bei šių smūgių kombinacijomis;

8.4. sugebėti apsiginti nuo minėtų smūgių blokais, nusilenkimais, išėjimais į šonus, „saulutėmis“;

8.5. kovos metu sugebėti persiorientuoti, pakeisti kovos vedimo taktiką.

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 (bokso) 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.
