

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



BOKSO MEISTRIŠKUMO UGDYMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Bokso meistriškumo ugdymo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą bokso sporto šakos meistriškumo ugdymo 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 – tobulinti ugdytinių fizines savybes ir suteikti jiems pasirinktos bokso sporto šakos judesių atlikimo technikos ir dvikovos taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių bokso dvikovos kompetencijų.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

5.1.1. holistinį (visuminį) asmens požiūrio ugdymą į sportą, pagalbą jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

5.1.2. geros psichologinės būsenos laidavimą, emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

5.1.3. varžybų eigos ir rezultatų analizavimą, remiantis vaizdine medžiaga.

5.2. praktinį mokymą, kuris apima:

5.2.1. techninių elementų mokymą: motorinius gebėjimus, judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: jėgų paskirstymą trijų raundų kovoje, boksuojantis su aukštesniu ar žemesniu varžovu, boksuojantis su kairiarankiu varžovu;

5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;

5.2.4. žinių apie judesius mokymą, bokso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;

5.2.5. dalyvavimą sporto stovyklose ir 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. suprasti visas mėgėjiško bokso taisykles;

8.2. mokėti reguliuoti svorį prieš varžybas;

8.3. mokėti pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovos metu;

8.4. mokėti pasirinkti reikiamą stovėseną (statinė ar dinaminė poza) ginantis ir atakuojant;

8.5. gebėti taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus dvikovoje;

8.6. mokėti pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų kombinacijas, atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;

8.7. taikyti dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;

9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:

- 9.1. derinti individualius interesus su komandiniais;
- 9.2. adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose;
- 9.3. valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir pažinti save;
- 9.4. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
- 9.5. sąžiningai elgtis ringe ir už jo ribų;
- 9.6. įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą, suvoks savo atsakomybes ir sugebės 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 bokso 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.
