

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



## BOKSO PRADINIO RENGIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

### I SKYRIUS

#### BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Bokso pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą bokso sporto šakos pradinio rengimo 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 pradines taktines ir technines bokso žinias.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
  - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
    - 5.1.1. supažindinimą su bokso taisyklėmis;
    - 5.1.2. supažindinimą su jautriomis kūno vietomis (smakras, saulės rezginys, kepenų sritys);

5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą laisvalaikio, treniruočių, bei varžybų metu;

5.2. praktinį mokymą, kuris apima:

5.2.1. pagrindinių bokso techninių elementų mokymą: bokso stovėsenos, judėjimo, gynybos bei smūgiavimo veiksmus;

5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: atakos paruošimo, atakos, kontratakos, atsitraukimo į gynybą po atakos, pasitiktinų smūgių varžovui stabdyti;

5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;

5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumą, jėgą, galingumą, vikrumą, koordinaciją ir ištvėrę;

5.2.5. dalyvavimą Lietuvos bokso čempionatuose.

6. Programos įgyvendinimo trukmė – dveji 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 bokso taisykles;

8.2. bokso stovėsenoje laisvai judėti kojomis visomis kryptimis;

8.3. mokėti tinkamai apsiginti nuo visų bokse galimų smūgių;

8.4. mokėti smūgiuoti visais bokse galimais smūgiais;

8.5. atlikti smūgių serijas einant į priekį bei atgal;

8.6. paruošti bei atlikti ataką ir po jos atsitraukti arba apsiginti;

8.7. mokėti atlikti kontratakos bei pasitiktinius smūgiavimo veiksmus;

9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:

9.1. pažinti save;

9.2. bendrauti su kitais asmenimis (salės draugais, varžovais, treneriais);

9.3. sąžiningai elgtis salėje ir už jos ribų;

9.4. labiau susitelkti, koncentruoti dėmesį;

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.

---