



DVIRAČIŲ SPORTO (PLENTO) MEISTRISKUMO TOBULINIMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Dviračių sporto (plento) meistriskumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą dviračių (plento) sporto šakoje 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 bei 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 – lavinti ugdytinių fizines galias ir tobulinti taktinius bei techninius dviračių sporto gebėjimus.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. fizinių savybių ugdymą;
 - 5.1.2. taktinių ir techninių veiksmų analizę;

- 5.1.3. sąžiningo elgesio naudojimą sporto varžybų metu;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. pagrindinių techninių elementų tobulinimą: taisyklingos stovėsenos, pedalo sukimo technikos, važiavimo technikos naudojimą įvairaus profilio ir reljefo trasomis;
 - 5.2.2. pagrindinių taktinių elementų taikymą atsižvelgiant į objektyvių ir subjektyvių varžybų sąlygų kitimą;
 - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.4. higienos ir atsistatymo priemonių naudojimą;
 - 5.2.5. dalyvavimą Lietuvos, Europos ir pasaulio 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. išmanyti dviračių sporto įvairių rungčių taisykles;
 - 8.2. tobulai valdyti techninius važiavimo dviračiu elementus;
 - 8.3. mokėti remontuoti pagrindinius dviračio mazgus;
 - 8.4. žinoti strategijos ir taktikos naudojimo būdus;
 - 8.5. žinoti maitinimosi prieš varžybas ir varžybų metu pagrindus.;
 - 8.6. žinoti jėgų atstatymo ir potencialo kaupimo metodus;
 - 8.7. žinoti fizinių savybių ugdymo metodus;
 - 8.8. analizuoti savo treniruočių programas.
- 9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 9.1. pažinti savo silpnąsias ir stipriausias puses;
 - 9.2. tinkamai bendrauti su komandos draugais, varžovais, teisėjais;
 - 9.3. sąžiningai elgtis varžybų metu;
 - 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.
