

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



DVIRAČIŲ SPORTO (PLENTO) PRADINIO RENGIMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Dviračių sporto (plento) pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą dviračių 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 dviračių sporto žinias.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. supažindinimą su dviratininkų kelių eismo taisyklėmis;

- 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. pagrindinių važiavimo dviračiu techninių elementų mokymą: taisyklingos sedėsenos, pedalų sukimo technikos, stabdymo, kliūčių įveikimo, važiavimo įkalnėn ir leidimosi nuo kalno, pavarų pasirinkimo ir pusiausvyros išlaikymo, spurto atsistojus ant pedalų ir kt.
 - 5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: važiavimo „ant rato“ pozicijos pasirinkimo priklausomai nuo vėjo krypties, lyderio keitimo važiuojant komandoje arba kolonoje po du, „malūno sukimo“ taktikos.
 - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, ištvėmės ir jėgos;
 - 5.2.5. dalyvavimą Lietuvos vaikų dviračių sporto varžybose ir 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. žinoti kelių eismo taisykles;
 - 8.2. mokėti važiuoti tiesiai, įveikti posūkius, stabdyti, įfiksiuoti ir išfiksiuoti batus;
 - 8.3. mokėti leisti nuo kalno tiesiai ir įveikiant posūkius;
 - 8.4. važiuoti įkalnėn sėdint ir atsistojus ant pedalų;
 - 8.5. mokėti teisingai kvėpuoti ir pasirinkti pavaras;
 - 8.6. mokėti spurtuoti ir įveikti kliūtis;
 - 8.7. mokėti važiuoti komandoje ir kolonoje po du;
 - 8.8. turėti žinių kaip prižiūrėti dviratį;
- 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 trąsoje 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.
