



DVIRAČIŲ SPORTO (KALNŲ) MEISTRISKUMO UGDYMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Dviračių sporto (kalnų) meistriskumo ugdymo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą kalnų dviračių sporto šakos meistriskumo ugdymo rengimo etape ir nustatantis tikslus bei uždavinius, kurių su ugdytiniais turėtų pasiekti atitinkamos sportinio ugdymo grupės ugdytojas.

2. Programoje vartojamos sąvokos:

2.1. **Pratybos** – meistriskumo ugdymo 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 ir gilinti ugdytinių fizines savybes ir suteikti jiems taktines ir technines kalnų dviračių sporto žinias.

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

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

- 5.1.1. kalnų dviračio valdymą;
- 5.1.2. kalnų dviračio priežiūrą;
- 5.1.3. kalnų dviračio sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą treniruočių ir varžybų metu;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. pagrindinių techninių elementų tobulinimą: taisyklingos sedėsenos ir stovėsenos, pedalų sukimo technikos, važiavimas įvairaus profilio ir reljefo trasomis;
 - 5.2.2. pagrindinių taktinių elementų taikymą atsižvelgiant į objektyvių ir subjektyvių varžybų sąlygų kitimą;
 - 5.2.3. ištvermės ugdymas treniruočių ir kalnų dviračių sporto varžybų metu;
 - 5.2.4. kalnų dviračių sporto atsistatymo priemonių naudojimas;
 - 5.2.5. dalyvavimas kalnų dviračių varžybose.
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 kalnų dviračių sporto taisykles;
 - 8.2. valdyti kalnų dviratį įvairiose situacijose;
 - 8.3. mokėti tinkamai paruošti kalnų dviratį treniruotėms ir varžyboms;
 - 8.4. žinoti strategijos ir taktikos naudojimo būdus;
 - 8.5. žinoti fizinių ir ištvermės savybių ugdymo metodus;
 - 8.6. analizuoti savo treniruočių programas.
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 treniruotėse ir varžybose;
 - 9.4. pasirūpinti savimi.

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.
