

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



## DVIRAČIŲ SPORTO (KALNŲ) PRADINIO RENGIMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

### I SKYRIUS

#### BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Dviračių sporto (kalnų) pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą kalnų 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 kalnų dviračių sporto žinias.

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

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

- 5.1.1. supažindinimą su kelių eismo ir kalnų dviračių 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 kalnų dviračių sporto techninių elementų mokymą: taisyklingos sedėsenos, pedalavimo mokymasis, technikos, taktikos;
  - 5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: važiavimas poroje, sedėjimas ant rato paskui lyderį, važiavimas grupėje;
  - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
  - 5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: ištvermė, greitis;
  - 5.2.5. dalyvavimas kalnų dviračių varžybose.
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 išmanyti:
  - 8.1. kelių eismo ir kalnų dviračių taisykles;
  - 8.2. dviračio valdymą raižyta vietove;
  - 8.3. važiavimą paskui lyderį;
  - 8.4. važiavimą poroje;
  - 8.5. važiavimą grupėje;
  - 8.6. tinkamos pavaros pasirinkimą;
  - 8.7. tinkamą kalnų dviračio paruošimą treniruotėms ir varžyboms.
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 aikštėje 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.

---