

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



## FECHTAVIMO MEISTRISKUMO TOBULINIMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

### I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Fechtavimo meistriskumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą fechtavimo sporto šakos meistriskumo tobulinimo 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 meistriskumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.

2.2. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas Sporto mokykloje pagal Sportinio ugdymo programas ir dalyvaujantis fizinio aktyvumo veiklose ir 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 savybes ir tobulinti jų taktines ir technines fechtavimo žinias.

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

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

5.1.1. fechtavimo taisyklių mokymas;

5.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą;

5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų ir treniruočių metu.

5.2. praktinis mokymas, kuris apima:

5.2.1. fechtavimo technikos elementų tobulinimas: sudėtingų, kombinuotų atakų mokymas ir tobulinimas, paruošiamųjų (žvalgybinių) veiksmų tobulinimas, gynybinių veiksmų arsenalo įvairinimas ir panaudojimas kovoje, fechtuotojų judėjimo kovos takelyje ir fechtavimo distancijų tobulinimas, artimos kovos mokymas.

5.2.2. taktinių elementų mokymas ir tobulinimas: sportininko individualaus kovos stiliaus kūrimas ir tobulinimas, distancijų parinkimo, veiksmų planavimo kovoje, atakų rengimo ir gynybos panaudojimą tinkamu metu, ritmo keitimą kovoje, varžovo kovų stebėjimą ir teisingą vertinimą, taktinį varžovo veiksmų perpratimą, klaidinimą, valdymą.

5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;

5.2.4. fizinio rengimo lavinimą: greitumo, koordinacijos, vikrumo, lankstumo, šoklumo ir ištvermės;

5.2.5. dalyvavimą Lietuvos ir tarptautiniuose fechtavimo turnyruose, varžybose.

6. Programos įgyvendinimo trukmė – ketveri metai.

7. Programa įgyvendinama meistriško tobulinimo 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 mokėti fechtavimo taisykles ir gebėti teisėjauti varžybose;

8.2 mokėti identifikuoti savo kovos stilių, jį paaiškinti;

8.3 mokėti variuoti savo turimą fechtavimo techniką;

8.4 gebėti atlikti sudėtingas, kombinuotas atakas;

8.5 mokėti panaudoti kovoje gynybas (1-ą, 2-ą, 4-ą, 6-ą, 7-ą, 8-ą);

8.6 mokėti apibendrinančias gynybas;

8.7 mokėti panaudoti kovoja kontratakas ir remizus;

8.8 žinoti kovos distancijos rūšis ir jas naudoti kovoje;

8.9 mokėti vertinti erdvę tarp varžovų ir išlaikyti reikiamą atstumą kovoje.

9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:

9.1. pažinti save;

- 9.2. bendrauti su kitais (treneriais, varžovais, teisėjais);
- 9.3. sąžiningai ir pagarbiai elgtis fechtavimo takelyje ir už jo 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.

---