

PATVIRTINA

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



FECHTAVIMO MEISTRISKUMO UGDYMO ETAPU SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Fechtavimo meistriskumo ugdymo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą fechtavimo sporto šakos meistriskumo ugdymo 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. supažindinimą su fechtavimo taisyklėmis;

- 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. baziųjų fechtavimo techninių elementų tobulinimas: taisyklingos stovėsenos, paprastų ir sudėtingų atakų mokymas ir tobulinimas, gynybinių veiksmų arsenalo įvairinimas ir tobulinimas, fechtuotojų judėjimo kovos takelyje tobulinimas.
 - 5.2.2. taktinių elementų mokymas ir tobulinimas: distancijos, tinkamo veiksmo pasirinkimą, atakų rengimo ir gynybos panaudojimą tinkamu metu, ritmo keitimą kovoje, varžovo kovų stebėjimą ir teisingą vertinimą, taktinį varžovo veiksmų perpratimą ir klaidinimą.
 - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.4. fizinio rengimo lavinimą: greitumo, koordinacijos, vikrumo, lankstumo, šoklumo ir ištvėmės;
 - 5.2.5. dalyvavimą Lietuvos fechtavimo varžybose ir turnyruose išvykose.
- 6. Programos įgyvendinimo trukmė – ketveri metai.
- 7. Programa įgyvendinama meistriško 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 fechtavimo taisykles ir gebėti teisėjauti treniruočių kovoms;
 - 8.2. gebėti atlikti paprastas (tiesias ir su pervedimu) atakas;
 - 8.3. mokėti sudėtingas (su apgavimu, užgriebimu ir veikimu į ginklą) atakas;
 - 8.4. išmoktas tiesias (6-ą , 4-ą) gynybas ir jas tobulinti;
 - 8.5. išmokti atlikti gynybas pusiau lanku (7-ą ir 8-ą);
 - 8.6. išmokti atlikti gynybas lanku (lanku 4, lanku 6, lanku 7, lanku 8);
 - 8.7. gebėti po gynybų duoti atsakymą tiesiog ir su pervedimu;
 - 8.8. išmokti kontratakas ir remizus;
 - 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.
