



## FECHTAVIMO PRADINIO RENGIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

### I SKYRIUS

#### BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Fechtavimo pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą fechtavimo 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 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. pagrindinių fechtavimo techninių elementų mokymą: taisyklingos stovėsenos, špagos laikymą, judėjimą fechtavimo žingsneliais, įtūpstą, dūrio atlikimą, gynybinių veiksmų mokymą;

5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: distancijos parinkimą, tinkamo veiksmo pasirinkimą, atakų rengimo ir gynybos panaudojimą tinkamu metu, greičio pakeitimą kovoje;

5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;

5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, koordinacijos, vikrumo, šuolio į aukštį ir išsvermę;

5.2.5. dalyvavimą Lietuvos fechtavimo 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:

8.1. išmanyti fechtavimo taisykles;

8.2. gebėti savarankiškai apsirengti visą fechtavimo aprangą ir prisijungti prie elektroninės taškų skaičiavimo sistemos aparato;

8.3. stovėti taisyklingoje fechtavimo stovėsenoje su špagą;

8.4. atlikti dūrį tiesiai;

8.5. atlikti dūrį su žingsniu pirmyn;

8.6. atlikti dūrį su įtūpstu;

8.7. atlikti dūrį į ranką;

8.8. mokėti 6-ą ir 8-ą gynybas;

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.

---