

PATVIRTINA

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



GRAIKŲ-ROMĖNŲ IMTYNIŲ MEISTRISKUMO UGDYMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Graikų-romėnų imtynių meistriskumo ugdymo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą graikų-romėnų imtynių 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 – suteikti mokiniams pasirinktos sporto šakos judesių atlikimo technikos ir dvikovos taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių graikų-romėnų imtynių dvikovos kompetencijų.

5. Programos uždaviniai:

- 5.1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 5.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
 - 5.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;
 - 5.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, motyvacija treniruotis ir varžytis;
 - 5.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, graikų-romėnų imtynių technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
 - 5.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
 - 5.7. puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.
6. Programos realizavimo principai:
 - 6.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniais pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;
 - 6.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;
 - 6.3. sąmoningumo ir aktyvumo principas turėtų laiduoti optimalų ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, treneriai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslingumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstytų;
 - 6.4. ugdymo(si) grupėje – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;
 - 6.5. pozityvumo – pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;
 - 6.6. demokratiškumo – treneriai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.
 7. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:
 - 7.1. graikų-romėnų imtynių sporto šakos teorija;
 - 7.2. graikų-romėnų imtynių sporto šakos praktika;
 - 7.3. imtynių varžybų veikla ir mokomosios treniruočių stovyklos.
 8. Programos įgyvendinimo trukmė – ketveri metai.
 9. 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

9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai turi:

Sportininko sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena. Sveika gyvensena. Sveika mityba Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė. Ligų ir traumų prevencija	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, hidroprocedūrų poveikio principus ir taikyti juos rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas.	Asmeninis savikontrolės pažinimas.
Sportininko asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Garbingos dvikovo nuostatų ugdymas.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo.
Sportininko funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų. Organizmo darbingumo savikontrolė.	Suvoks fizinio krūvio poveikio komponentus: pratimų atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus.	Mokėjimo mokytis, pažinimo.
Graikų-romėnų technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmai dvikovoje. Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą kovos taktiką ir savo parengtumo lygį. Gebės įvertinti savo atliekamų techninio ir taktinio rengimo	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų imtynių veiksmų taikymo.

taktikos veiksmų lavinimas.	pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas. Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą. Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.	
-----------------------------	--	--

Sportininko fizinį ypatybių lavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendras išstvermės ir greitumo lavinimas.	Gebės nepertraukiamai bėgti 25-30 min. ir atlikti 4-6 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą.	Asmeninė.
Raumenų greitumo ir išstvermės jėgos lavinimas.	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas.	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitudė ir ritmu.	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas.	Gebės koordinuoti judesius greitai besikeičiančiose sudėtingose situacijoje.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas.	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį.	
Sportininko specialiųjų judesių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinės dvikovos stovėsenos tobulinimas.	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinę ar dinaminę) ginantis ir atakuojant.	Asmeninė.
Judėjimo būdų tobulinimas.	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus dvikovoje.	

Sportininko technikos veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.	Mokės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų kombinacijas, atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis.
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų mokymas, ieškant efektyviausio technikos veiksmo ar jų kombinacijos.	Mokės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovos metu.	
Sportininko taktinis rengimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.	Taikys dvikovos metu atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo.

IV SKYRIUS VARŽYBINĖS VEIKLOS NUOSTATOS

10. Imtynių varžybų veiklos paskirtis – įvertinti sportininkų technikos ir taktikos veiksmų išmokymą bei kokybę kovojant.

11. Varžybinės veiklos uždaviniai:

- 11.1. modeliuoti sportininkų varžybinę veiklą;
- 11.2. išmokyti sportininkus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;
- 11.3. nustatyti sąsajas tarp sportininkų parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

12. Įgyvendinant šią Programą, svarbu testuoti sportininkus, kad būtų užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

13. Varžybų veiklos dalyko turinys nulemia šiuos programą įvykdžiusių ugdytinių gebėjimus ir pasiekimus:

Varžybinių judesių įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose.	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje.	Asmeninė

Treniruojamojo pobūdžio dvikovos (sparingas)		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas mokomosiose (Lietuvos ir tarptautinėse) treniruočių stovyklose.	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose. Susipažins su kitų šalių sportininkų technikos ir taktikos ypatumais.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo.
Varžybinio pobūdžio dvikovos Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas.	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose kovose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Suvoks varžybinę veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos dvikovos užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybinę veiklą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės.

V SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

14. 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.

15. Programą parengė atitinkamos sporto šakos specialistai – treneriai.

16. 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.

17. 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.