



GRAIKŲ-ROMĖNŲ IMTYNIŲ PRADINIO RENGIMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Graikų-romėnų imtynių pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą graikų-romėnų imtynių (toliau – imtynės) 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 – ugdamas 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 imtynių pagrindus.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. supažindinimą su imtynių taisyklėmis;
 - 5.1.2. draudžiamais atlikti veiksmais;

- 5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą treniruočių ir sporto varžybų metu;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. pagrindinių imtynių techninių pagrindų mokymą: taisyklingos stovėsenos, veiksmų atlikimas techniniai bei taktiniai judesiai;
 - 5.2.2. pagrindinių techninių elementų mokymą: taisyklinga stovėseną: kojų padėtys, rankų padėtys, rankų suėmimai, teisingas veiksmo atlikimas;
 - 5.2.3. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumas, koordinacija, vikrumas, jėga ir ištvėrmė;
 - 5.2.4. dalyvavimą Lietuvos varžybose ir čempionatuose.
- 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 imtynių taisykles;
 - 8.2. atlikti neypatingo pasirengimo reikalaujančius akrobatikos pratimus;
 - 8.3. sugebėti atlikti bent 2 ir ar daugiau veiksmus;
 - 8.4. sugebėti judėti, gintis partertyje;
 - 8.5. suprasti veiksmų pavadinimus;
 - 8.6. gavus atitinkamus ugdytojo nurodymus, sugebėti atlikti veiksmą;
 - 8.7. žinoti pagrindines gynybines pozicijas.
- 9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 9.1. Bendrauti, padėti kitiems žmonėms, gerbti silpnesnius už save;
 - 9.2. sąžiningai elgtis treniruočių/varžybų metu ir už jos ribų;
 - 9.3. 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.
