

PATVIRTINA

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



LAISVŲJŲ IMTYNIŲ MEISTRISKUMO TOBULINIMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Laisvųjų imtynių meistriskumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą laisvųjų imtynių 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 – ugdyti fizines ir technines ugdytinio savybes treniruočių ir varžybų metu.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis ir praktinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. supažindinimą su laisvųjų imtynių taisyklėmis;

- 5.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą;
- 5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. pagrindinių laisvųjų imtynių techninių elementų tobulinimas: stovėsenoje ir parteryje, kontraveiksmų tobulinimas, metimų per petį, dubenį ir malūną tobulinimas.
 - 5.2.2. pagrindinių taktinių elementų tobulinimas: pirmaujant mokėti sugebėti išlaikyti pranašumą ir pralošiant mokėti atsilošti;
 - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymas ir tobulinimas;
 - 5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, vikrumo, jėgą, išsvermę, koordinacija, pusiausvyrą;
 - 5.2.5. dalyvavimą Lietuvos imtynių čempionatuose ir tarptautinėse varžybose bei turnyruose.
6. Programos įgyvendinimo trukmė – ketveri 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 laisvųjų imtynių taisykles;
 - 8.2. pagrindinių laisvųjų imtynių techninių elementų mokėjimas;
 - 8.3. mokėti taisyklingai judėti kovos metu;
 - 8.4. atlikti taisyklingai puolamuosius veiksmus;
 - 8.5. atlikti taisyklingai ginamuosius veiksmus;
 - 8.6. gavus atitinkamus ugdytojo nurodymus, priimti teisingus techninius sprendimus;
 - 8.7. priimti teisingus taktinius sprendimus;
 - 8.8. būti fiziškai, taktiškai ir psichologiškai pasiruošusiam varžyboms.
9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 9.1. pažinti save;
 - 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
 - 9.3. sąžiningai elgtis ant kilimo ir už jo ribų;
 - 9.4. pasirūpinti savimi ir komanda;
 - 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.
