



LAISVŲJŲ IMTYNIŲ MEISTRISKUMO UGDYMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Laisvųjų imtynių meistriskumo ugdymo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą laisvųjų 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 – 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. atsakingo elgesio formavimas treniruotėse ir varžybose;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. pagrindinių laisvųjų imtynių techninių elementų mokymas ir tobulinimas;
 - 5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymas mokomosiose treniruočių kovose: taktika kovoje prie kilimo krašto, taktika išlaikant pranašumą prieš priešininką;
 - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą ir tobulinimą: greitumą, jėgą ir ištvėrė;
 - 5.2.5. dalyvavimą Lietuvos imtynių čempionatuose.
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. atsakingai elgtis treniruotėse ir varžybose;
 - 8.3. pagrindinių laisvųjų imtynių techninių elementų mokėjimas;
 - 8.4. pagrindinių laisvųjų imtynių taktinių elementų mokėjimas;
 - 8.5. mokėti valdyti savo emocijas;
 - 8.6. gavus atitinkamus ugdytojo nurodymus, mokėti atlikti pagrindinius puolamuosius ir gynybinius elementus.
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;
 - 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.
