



LAISVŪJŲ IMTYNIŲ PRADINIO RENGIMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Laisvųjų imtynių pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą laisvųjų imtynių 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 fizinės savybės ir suteikti jiems pradines taktines ir technines laisvųjų imtynių žinias.

5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:

5.1. teorinis 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 mokymą: taisyklingos stovėsenos mokymas, akrobatikos elementų mokymas;
 - 5.2.2. pagrindinių techninių elementų mokymą: stovėsenoje ir parteryje;
 - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, vikrumo, jėgą ir išsvermę;
 - 5.2.5. dalyvavimą vaikų 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 laisvųjų imtynių taisykles;
 - 8.2. atlikti praėjimus į dvi ir vieną kojas;
 - 8.3. atlikti metimą per dubenį;
 - 8.4. atlikti taisyklingą gynybą nuo paėmimo už dviejų ar vienos kojų;
 - 8.5. suprasti teisėjų skiriamus įvertinimus;
 - 8.6. gavus atitinkamus ugdytojo nurodymą, atlikti techninį veiksmą;
 - 8.7. reaguoti į priešininko veiksmus;
 - 8.8. žinoti gynybines pozicijas parteryje.
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.
