

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



## ORIENTAVIMOSI SPORTO MEISTRISKUMO TOBULINIMO ETAPU SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

### I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Orientavimosi sporto meistriškumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą orientavimosi sporto (toliau – OS) šakos meistriškumo 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 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 bendrąsias, specialiąsias fizines savybes, ugdyti psichologines, moralines - valines savybes bei tobulinti taktines ir technines orientavimosi sporto žinias.

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

5.1. teorinis mokymas:

5.1.1. varžybų rezultatų aptarimas, GPS pagalba padarytų klaidų analizė, Lietuvos ir pasaulio elito sportininkų čempionatų trasų įveikimo stebėjimas, kiekvieno sportininko rezultatų augimo skatinimas, tikslai ir uždaviniai;

5.1.2. OS varžybų rengimas bei teisėjavimas;

5.1.3. OS treniruočių, varžybų dalyvavimo, asmeninės veiklos planavimas;

5.1.4. sportininko sveikatos klausimai: sveika mityba, dienos režimas, traumos ir jų prevencija, periodinis sveikatos patikrinimas, vitaminų ir papildų vartojimas, masažas, kitos atstatomosios priemonės;

5.2. praktinis mokymas:

5.2.1. pagrindinių orientavimosi sporto techninių elementų tobulinimas: aukščių supratimas žemėlapyje ir vietovėje, tinkamos technikos tinkamu laiku naudojimas, bėgimo technikos tobulinimas kalnuotoje vietovėje, žemėlapių skaitymas bėgant dideliu greičiu, azimuto naudojimas, krypties laikymas vietovėje, atstumo įvertinimas;

5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymas: pagrindinių ir kontrolinių varžybų pasirinkimas, kelio pasirinkimo ir punkto paėmimo taktika greitai bėgant varžybų metu, veiksmų, padarius klaidą, susitikus varžovus, parinkimas;

5.2.3. psichologinio ir moralinio - valinio pasirengimo sporto varžybose ugdymas bei tobulinimas;

5.2.4. bendro bei specialaus fizinio pasirengimo ugdymas, greitumo, vikrumo, laktumo, jėgos išstvermės, greičio išstvermės, judesių koordinacijos lavinimas ir tobulinimas

5.2.5. dalyvavimas Lietuvos bei tarptautinėse varžybose, čempionatuose, kontrolinėse BFP, slidinėjimo ir kalnų dviračių orientavimosi varžybose;

5.2.6. teisėjavimas rengiamose varžybose;

5.2.7. sportinio dienoraščio pildymas, atstatomųjų priemonių naudojimas ir vartojimas.

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. gerai išmanyti orientavimosi sporto taisykles;

- 8.2. kompleksiškai skaityti žemėlapi ir jį tapatinti su vietoje;
  - 8.3. planuoti asmeninį, treniruočių bei varžybinių laiką;
  - 8.4. įvertinti savo savijautą, atlikti paprastą masažą ir savimasažą, suteikti pirmą pagalbą;
  - 8.5. mokėti orientuotis tamsiu paros metu; įvairaus sudėtingumo vietovėse;
  - 8.6. įvertinti kritines situacijas treniruočių bei varžybų metu;
  - 8.7. fizinio krūvio bei poilsio paskirstymą;
  - 8.8. mokėti teisingai atlikti įvairius bendro ir specialaus fizinio pasiruošimo pratimus;
  - 8.9. mokėti slidinėti ir važiuoti dviračiu orientuojantis vietovėje.
9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
    - 9.1. gerai pažinti save;
    - 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (treniruočių draugais, varžovais, treneriais);
    - 9.3. sąžiningai elgtis treniruočių ir varžybų metu;
    - 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.

---