

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



ORIENTAVIMOSI SPORTO MEISTRISKUMO UGDYMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Orientavimosi sporto meistriskumo ugdymo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą orientavimosi 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 – lavinti ugdytinių fizines savybes ir suteikti jiems taktines ir technines orientavimosi sporto žinias.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. supažindinimą su orientavimosi sporto taisyklėmis;
 - 5.1.2. varžybų eigos ir rezultatų analizę, remiantis vaizdine medžiaga;

- 5.1.3. asmens higienos taisyklių ugdymą;
- 5.1.4. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;
- 5.2. praktinis mokymas, kuris apima:
 - 5.2.1. bazinio ir specialaus fizinio pasirengimo lavinimą: vikrumą, greitumą, greičio išsvermę, jėgą ir bendrą išsvermę;
 - 5.2.2. pagrindinių orientavimosi sporto techninių elementų mokymą: žemėlapių skaitymą su daugiau reljefo bei su kalnų formomis; tikslus orientavimasis; atstumo suvokimas; krypties išlaikymas;
 - 5.2.3. pagrindinių taktinių elementų mokymą: taisyklingas technikos elementų naudojimas; greičio pasirinkimas atsižvelgiant į vietovę bei savo galimybes;
 - 5.2.4. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.5. dalyvavimą Lietuvos orientavimosi sporto čempionatuose bei kitose varžybose.
- 6. Programos įgyvendinimo trukmė – keturi 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 orientavimosi sporto taisykles;
 - 8.2. sugebėti suvokti atstumą bei kryptį;
 - 8.3. suvokti reljefą bei įvertinti aukštį;
 - 8.4. sugebėti struktūrizuoti, didinti bei paprastinti žemėlapi;
 - 8.5. sugebėti pasirinkti prabėgimo kelią tarp kontrolinių punktų bėgant varžybų greičiu;
 - 8.6. sugebėti pasirinkti greitį atsižvelgiant į vietovę bei savo sugebėjimus
- 9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 9.1. pažinti save įvairiose situacijose, sugebėti susikoncentruoti;
 - 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
 - 9.3. sąžiningai elgtis varžybų metu ir ne 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 orientavimosi 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.
