

PATVIRTINA

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



ORIENTAVIMOSI SPORTO PRADINIO RENGIMO ETAPU SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Orientavimosi sporto pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą orientavimosi 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 fizines bei psichologines savybes ir suteikti jiems pradinės 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 pagrindais ir taisyklėmis;
- 5.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą;
- 5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto varžybų metu;
- 5.2. praktinis mokymas, kuris apima:
 - 5.2.1. pagrindinių orientavimosi techninių elementų mokymą: žemėlapių suvokimą (supratimą kas yra žemėlapis), žemėlapyje naudojamų spalvų ir pagrindinių simbolių paskirtį, sąvokų „orientavimosi pradžia“ (startas) ir „kontrolinis punktas“ (tikslas) supratimas, žinoti kas yra linijinis orientyras ir kaip juo naudotis, mokėti kaip suorientuoti žemėlapij naudojantis pagrindiniais vietovės orientyrais bei kompasu.
 - 5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: artimiausio ir greičiausio kelio iš starto į tikslą suradimą, supratimą kuo jie skiriasi, mokėjimą pasirinkti teisingiausią (patikimiausią) variantą;
 - 5.2.3. bazinio ir specialaus fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, vikrumo, šoklumo, jėgos ir bendrąją išsvermę;
 - 5.2.4. pagrindinius apšilimo ir lankstumo pratimus;
 - 5.2.5. tinkamos aprangos bei inventoriaus pasirinkimą;
 - 5.2.6. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.7. dalyvavimą orientavimosi sporto varžybose, atsižvelgiant į ugdytinio meistriškumo lygį.
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. išmokti pagrindinius sutartinius žemėlapių ženklus;
 - 8.2. žinoti, kad žemėlapis yra sumažintas bei suprastintas realios vietovės vaizdas;
 - 8.3. mokėti identifikuoti linijinius orientyrus;
 - 8.4. išmanyti orientavimosi sporto varžybų taisykles;
 - 8.5. sugebėti savarankiškai įveikti nurodytą trasą pažįstamoje ar paprastoje nepažįstamoje vietovėje;

- 8.6. sugebėti įveikti iki 1 km atstumą bėgte nesustojus;
 - 8.7. mokėti suorientuoti žemėlapyje į šiaurę judant bet kuria kryptimi;
 - 8.8. sugebėti sekti savo buvimo vietą judant.
9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
- 9.1. pažinti save, suprasti fizinio aktyvumo svarbą;
 - 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
 - 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.
