

PATVIRTINA

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



REGBIO MEISTRISKUMO TOBULINIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Regbio meistriskumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą regbio sporto šakos meistriskumo tobulinimo etape ir nustatantis tikslus bei uždavinius, kurių su ugdytiniais turėtų pasiekti atitinkamos sportinio tobulinimo 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 pagilinti taktines ir technines regbio žinias.

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

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

5.1.1. supažindinimą su regbio-15 ir regbio 7 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. įgytų įgūdžių ir taktinių elementų (taisyklingos stovėsenos, trumpo ir ilgo perdavimo, kamuolio gaudymo, kritimo ant žemės, laisvųjų ir stacionariųjų grumtynių sudarymą, kamuolio įžaidimo ir spyrio, užgriebimo, kamuolio įmetimo iš užribio; bėgimo gynybos linija visomis kryptimis, gynybos kraštuose ir viduryje, atakos krypties palaikymą ir pakeitimą) lavinimą;
 - 5.2.2. laisvųjų bei stacionariųjų grumtynių stūmimą ir laikymą;
 - 5.2.3. užribio rikiuotės kėlimą;
 - 5.2.4. žaidimo skirtingose pozicijose, skirtingose aikštės vietose;
 - 5.2.5. kamuolio spyrį į nuo žemės atšokusį kamuolį;
 - 5.2.6. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.7. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: galingumo, galingumo išstvermės, vikrumo, koordinacijos, greitumo, išstvermės, jėgos, mobilumo ir lankstumo.
 - 5.2.8. dalyvavimą Lietuvos Janimo 7 prieš 7 ir 15 prieš 15 čempionatuose.
6. Programos įgyvendinimo trukmė – ketveri metai.
7. Programa įgyvendinama sportinio tobulinimo grupėje, kurioje yra ugdytiniai, atitinkantys Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2022 m. sausio 7 d. įsakymu Nr. A-45 patvirtintame Sportinio tobulinimo organizavimo tvarkos apraše bei šio aprašo prieduose nustatytus reikalavimus.

III SKYRIUS

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI

8. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai turi:
 - 8.1. išmanyti regbio taisykles;
 - 8.2. perduoti bei gaudyti kamuolį bėgant greitu tempu;
 - 8.3. atlikti trumpą ir ilgą perdavimą;
 - 8.4. įmesti kamuolį iš užribio;
 - 8.5. suformuoti laisvąsias ir stacionarias grumtynes;
 - 8.6. keisti bėgimo kryptį bėgant;
 - 8.7. taisyklingai nukristi ant žemės nešant kamuolį;
 - 8.8. užgriebti varžovą aukštu ir žemu užgriebimu;
 - 8.9. judėti gynybos linijoje visomis kryptimis;
 - 8.10. įžaisti kamuolį iš rankų bėgant ;
 - 8.11. stumti ir laikyti laisvąsias ir stacionarias grumtynes;
 - 8.12. kelti užribio rikiuotę;

8.13. žaisti skirtingose pozicijose, priimti teisingus žaidimo sprendimus skirtingose aikštės vietose;

8.14. spirti 10 metrų atstumą į nuo žemės atšokusį kamuolį.

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 aikštėje ir už jos 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 tobulinimo grupės ir jose esančių ugdytinių darbo.

13. Programa gali galioti ne vieną sportinį sezoną, bet, atsižvelgiant į besikeičiančius 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.
