

PATVIRTINA  
Kauno sporto mokyklos „Gaja“  
direktoriaus 2022 m. lapkričio 3 d.  
įsakymu Nr. 1-426



## REGBIO PRADINIO RENGIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

### I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Regbio pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą regbio 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 savybes ir suteikti jiems pradines 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 nekontaktinio ir kontaktinio regbio pagrindinėmis 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 regbio techninių elementų mokymą: 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;
  - 5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: bėgimo gynybos linija visomis kryptimis, gynybos kraštuose ir viduryje, atakos krypties palaikymą ir pakeitimą.
  - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
  - 5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: galingumo, galingumo išvermės, vikrumo, koordinacijos, greitumo, išvermės, jėgos, mobilumo ir lankstumo.
  - 5.2.5. dalyvavimą Lietuvos nekontaktinio (5 prieš 5) ir kontaktinio (7 prieš 7) čempionatuose.
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 nekontaktinio ir kontaktinio regbio taisykles;
  - 8.2. perduoti bei gaudyti kamuolį stovint ir bėgant;
  - 8.3. atlikti trumpą ir ilgą perdavimą;
  - 8.4. įmesti kamuolį iš užribio;
  - 8.5. suformuoti laisvasias 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 nuo žemės;
  - 8.11. spirti kamuolį 5 metrus;
  - 8.12. gebėti žaisti pozicijomis.
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 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.

---