

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



ŠAUDYMO IŠ LANKO MEISTRISKUMO TOBULINIMO ETAPU SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Šaudymo iš lanko meistriskumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą šaudymo iš lanko sporto šakos meistriskumo 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 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 – tobulinti ugdytinių šaudymo iš lanko judesius, technines šaudymo iš lanko žinias.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. judesių apžvalgą;

- 5.1.2. judesių analizę;
- 5.1.3. taktikos planavimą;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. šaudymo iš lanko inventoriaus priežiūros mokymą: lizdo rišimo, plunksnelių klijavimo, aikštelės klijavimo, lanko reguliavimo ir kitus veiksmus, susijusius su inventoriaus priežiūra.
 - 5.2.2. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.3. specialiojo fizinio pasirengimo lavinimą, gilintis kaip formuoti krūvius, gaunant didžiausią naudą.
 - 5.2.4. dalyvavimą Lietuvos šaudymo iš lanko čempionatuose ir kt. Varžybose.
- 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. taktikos pagrindus;
 - 8.2. pataikyti į taikinį iš 50 m atstumo.
- 9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 9.1. optimaliai planuoti treniruočių grafiką ir krūvius,
 - 9.2. nuraminti save streso metu,
 - 9.3. susitvarkyti inventorių reikalui esant.

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.
