

PATVIRTINA

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



TEKVONDO MEISTRISKUMO TOBULINIMO ETAPŲ SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Tekvondo meistriskumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibreziantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą tekvondo 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 – lavinti ugdytinių fizines savybes ir suteikti jiems taktines ir technines tekvondo žinias bei puoselėti olimpines sporto vertybes ugdytinių tarpe.

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

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

5.1.1. tekvondo taisyklių ugdymą;

- 5.1.2. saugaus elgesio taisyklių ugdymą;
 - 5.1.3. asmens higienos taisyklių ugdymą;
 - 5.1.4. olimpinių sporto vertybių, patriotizmo ir pilietiškumo puoselėjimą;
 - 5.1.5. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą;
 - 5.1.6. psichologinį rengimą;
 - 5.1.7. sveikos mitybos pagrindus;
 - 5.1.8. kovų analizę ir strategijos modeliavimą.
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
- 5.2.1. optimalų bendrąjį ir fizinį rengimą;
 - 5.2.2. apšilimo ir lankstumo pratimus;
 - 5.2.3. periodinį ugdytinių testavimą krūvio optimizavimui bei traumų prevencijai;
 - 5.2.4. raudono diržo egzamino programą (pomsea): diržo reikšmę, stovėsenas, blokus, rankų ir kojų smūgius ir jų kombinacijas, bendrąsias žinias, korėjiečių terminologijos pradmenis, svarbiausias ugdomas vertybes, mokomąsias kovas (gebėjimą atlikti ir žemesnių diržų egzaminų programas);
 - 5.2.5. juodo diržo egzamino programą (pomsea): diržo reikšmę, stovėsenas, blokus, rankų ir kojų smūgius ir jų kombinacijas, bendrąsias žinias, korėjiečių terminologijos pradmenis, svarbiausias ugdomas vertybes, mokomąsias kovas (gebėjimą atlikti ir žemesnių diržų egzaminų programas);
 - 5.2.6. kovą su „šešėliu“ – rankų ir kojų smūgių atlikimą į orą individualiai arba porose (pagrindinių spyrių į korpuso ir galvos sritį atlikimą, kojų smūgių techniką per nugarą atakuojančia ir gynybine maniera);
 - 5.2.7. rankų ir kojų smūgių atlikimą į makiavaras fizinėms ir techninėms savybėms lavinti;
 - 5.2.8. rankų ir kojų smūgių atlikimą į bokso maišus fizinėms ir techninėms savybėms lavinti, naujų kovos technikų integravimą;
 - 5.2.9. kovas – puolamųjų ir ginamųjų veiksmų kombinacijų mokymą, atliekant su apsaugomis, siekiant lavinti technines ir taktines žinias, greičio, lankstumo, priešininko stiprybių ir silpnybių identifikavimo savybes;
 - 5.2.10. bazinį fizinio pasirengimo lavinimą stiprinant ugdytinio greitumą, vikrumą, reakciją, jėgą ir išsvermę;
 - 5.2.11. pagrindinių taktinių elementų mokymą: psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.12. dalyvavimą Mokyklos ir miesto rengiamuose sporto renginiuose;

5.2.13. dalyvavimą Lietuvos, Europos, pasaulio čempionatuose ir kituose sporto renginiuose (atsižvelgiant į ugdytinio meistriskumo lygį).

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. žinoti tekvondo principus, filosofiją ir istoriją;

8.2. žinoti tekvondo taisykles ir etiketą;

8.3. žinoti korėjiečių terminologijos pradmenis;

8.4. mokėti raudono arba juodo diržo egzamino programas (pomsea) pagal meistriskumo lygį;

8.5. reaguoti į varžovo judesį ir atlikti puolamąsias ir ginamąsias kombinacijas;

8.6. mokėti stovėsenas;

8.7. tinkamai atstovauti Mokyklai, Kauno miestui, Lietuvai įvairiuose tarptautiniuose ir šalies sporto renginiuose.

9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:

9.1. lavinti savikontrolės ir saviugdą įgūdžius;

9.2. puoselėti olimpinės sporto vertybes, patriotizmą ir pilietiškumą;

9.3. nugalėti fizinio kontakto baime;

9.4. ugdyti charakterį;

9.5. kovoti sąžiningai ir garbingai;

9.6. pastebėti savo klaidas ir jas ištaisyti;

9.7. pasitikėti savimi;

9.8. pritaikyti puikius kovos įgūdžius ir siekti sportinių rezultatų;

9.9. siekti trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų bei juos pritaikyti kitose gyvenimo srityse;

9.10. suvokti savo atsakomybes ir jas prisiimti;

9.11. stiprinti komandinę dvasią;

9.12. suprasti fizinio aktyvumo svarbą.

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 tekvondo 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.
