

PATVIRTINA

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



TEKVONDO PRADINIO RENGIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Tekvondo pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą tekvondo 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 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. supažindinimą su tekvondo taisyklėmis;
 - 5.1.2. saugaus elgesio taisyklių ugdymą;

- 5.1.3. asmens higienos taisyklių ugdymą;
- 5.1.4. olimpinių sporto vertybių puoselėjimą;
- 5.1.5. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. pagrindinius apšilimo ir lankstumo pratimus;
 - 5.2.2. bazinį fizinio pasirengimo lavinimą per judriuosius žaidimus, stiprinant ugdytinio greitumą, vikrumą, reakciją, jėgą ir ištvėrę;
 - 5.2.3. pagrindines stovėsenas;
 - 5.2.4. pagrindinius rankų ir kojų smūgius ir jų pavadinimus;
 - 5.2.5. pagrindinius blokus;
 - 5.2.6. balto diržo egzamino programą (pomsea): diržo reikšmę, pagrindines stovėsenas, blokus, rankų ir kojų smūgius ir jų kombinacijas, bendrąsias žinias, korėjiečių terminologijos pradmenis, svarbiausias ugdomas vertybes;
 - 5.2.7. geltono diržo egzamino programą (pomsea): diržo reikšmę, pagrindines stovėsenas, blokus, rankų ir kojų smūgius ir jų kombinacijas, bendrąsias žinias, korėjiečių terminologijos pradmenis, svarbiausias ugdomas vertybes;
 - 5.2.8. kojų smūgių technikos mokymą nuo sienelės;
 - 5.2.9. kovą su „šešėliu“- rankų ir kojų smūgių atlikimą į orą individualiai arba porose (rankos smūgių, stumiamųjų, šoninių spyrių į korpuso sritį atlikimą gynybine ir atakuojančia maniera);
 - 5.2.10. rankų ir kojų smūgių atlikimą į makiavaras: koordinacijos, pusiausvyros, lankstumo ir jėgos lavinimą (rankos smūgių, stumiamųjų, šoninių spyrių į korpuso sritį atlikimą gynybine ir atakuojančia maniera);
 - 5.2.11. mokomąsias kovas - pagrindinių puolamųjų ir ginamųjų veiksmų mokymą, atliekant su apsaugomis, siekiant lavinti technines ir taktines žinias, greičio, lankstumo, priešininko stiprybių ir silpnybių identifikavimo savybes;
 - 5.2.12. pagrindinių fizinių savybių testavimą;
 - 5.2.13. pagrindinių taktinių elementų mokymą: psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.14. dalyvavimą Mokyklos ir miesto rengiamuose sporto renginiuose;
 - 5.2.15. dalyvavimą Lietuvos vaikų čempionate ir kitose vaikų 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. žinoti tekvondo principus filosofiją ir istoriją;
 - 8.2. žinoti tekvondo taisykles ir etiketą;
 - 8.3. išmokti pagrindinius rankų ir kojų smūgius;
 - 8.4. žinoti rankų ir kojų smūgių pavadinimus, pagrindines stovėsenas;
 - 8.5. atlikti taisyklingai puolamąjį smūgį;
 - 8.6. atlikti taisyklingai ginamąjį smūgį;
 - 8.7. reaguoti į varžovo judesį ir atlikti puolamąjį arba ginamąjį veiksmą;
 - 8.8. mokėti balto arba geltono diržo egzamino programas pagal meistriskumo lygį.
9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 9.1. lavinti savikontrolės ir saviugdos įgūdžius;
 - 9.2. puoselėti olimpines sporto vertybes;
 - 9.3. ugdyti charakterį;
 - 9.4. suprasti fizinio aktyvumo svarbą;
 - 9.5. kovoti sąžiningai ir garbingai;
 - 9.6. pastebėti savo klaidas ir jas ištaisyti.

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.
