

IMTYNIŲ PRADINIO RENGIMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Programos paskirtis - užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.
2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, formuojamas ugdymo turinys, numatomos jos apimtys, planuojamas jos įgyvendinimo nuoseklumas, priemonės.
3. Programos trukmė - 2 metai.
4. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
5. Mokinių skaičius grupėse: 1-ą metų – 12 vaikų, 2-ą metų – 12 vaikų.
6. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
 - 6.1. sporto bazė (specializuota imtynių sporto šakos salė, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventoriūs pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui (si) bei sporto varžybų organizavimui;
 - 6.2. teoriniam mokymui (si) turėti kompiuterį, vaizdo projektorius, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

7. Programos tikslas – suteikti pradinės imtynių sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių laisvųjų imtynių sporto šakos kompetencijų.
8. Programos uždaviniai:
 - 8.1. ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 8.2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
 - 8.3. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
 - 8.4. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
 - 8.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio pasirengimo disproporcijas, taikant individualiai parenkamus pratimus;
 - 8.6 mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų laisvųjų imtynių sporto šakos judesių;
 - 8.7 puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

9. Atsižvelgiant į jaunųjų imtynininkų sporto šakos sportininkų ugdymo metus ir parengtum, numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo (si) metus. Vienerių metų etapo trukmė – 38 savaitės:

Ugdymo (si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	228	7	266
2	7	266	9	342

10. Programos įvairių sportinio rengimo rūšių, varžybų veiklos bei pasirengimo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo (si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Valandos			
		Min	Max	Min	Max
Teorinis		10	10	10	12
Fizinis	Bendras	62	71	71	86
	Specialus	48	59	59	72
Techninis		42	47	47	60
Taktinis		21	29	29	43
Integralusis		31	35	35	52
Varžybų veikla		10	10	10	12
Testavimas		4	5	5	5
Iš viso:		228	266	266	342

11. Imtynių sporto šakos pradinio ugdymo programos racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei pasirengimo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Sportinio rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo (si) metai			
		1		2	
		Procentai			
		Min	Max	Min	Max
Teorinis		4,5	3,9	3,9	3,5
Fizinis	Bendras	27,3	26,5	26,5	25,0
	Specialus	21,0	22,1	22,1	21,2
Techninis		18,2	17,5	17,5	17,5
Taktinis		9,1	11,0	11,0	12,6
Integralusis		13,6	13,3	13,3	15,2
Varžybų veikla		4,5	3,9	3,9	3,5
Testavimas		1,8	1,8	1,8	1,5

12. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti imtynių sporto šakos veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaikui imtynių sporto šakos veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

13. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos imtynių sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su

vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

14. Imtynių sporto šakos teorija – programos branduolio dalykas.

15. Imtynių šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos imtynių sporto šakos teorijos pradmenis.

16. Imtynių sporto šakos teorijos uždaviniai:

16.1 suteikti žinių apie imtynių sporto šakos kilmę ir raidą;

16.2 supažindinti su pasirinktos imtynių sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;

16.3 padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;

16.4 suvokti pasirinktos imtynių sporto šakos taisykles;

16.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

17. Teorinį pasirengimo lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.

18. Imtynių sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS TEORIJA		
Laisvųjų imtynių sporto šakos istorija		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Imtynių sporto šakos kilmė ir raida	Žinos imtynių kilmę ir raidą. Žinos imtynių sporto šakos reikšmę. Žinos socialines laisvųjų imtynių sporto šakos funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė imtynių sporto šakos reikšmė		
Socialinės imtynių sporto šakos funkcijos.		
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Imtynių sporto šakos technika	Žinos imtynių sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Imtynių sporto šakos taktika		
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Imtynių sporto šakos sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę. Gebės garbingai elgtis per treniruotes ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingos dvikovos principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir kovojant		
Imtynių sporto šakos taisyklės		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Supaprastintos imtynių sporto šakos taisyklės	Žinos imtynių pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos atstatymo priemonės		

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Miegas, mityba ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo atstatymo pagrindinius principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

V. IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19. Imtynių sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

20. Imtynių sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.

21. Imtynių sporto šakos praktikos uždaviniai:

21.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;

21.2. mokyti specialiųjų pasirinktos laisvųjų imtynių sporto šakos judesių;

21.3. išmokyti pagrindinių pasirinktos imtynių sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti kovose;

21.4. formuoti pasirinktos imtynių sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus;

21.5. Imtynių sporto šakų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios ištvermės bei greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 min.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas	Galės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Atliks trumpalaikį jėgos darbą su savo kūno svoriu ar nedidelio svorio įrankiais.	
Judesių koordinacijos lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Galės atlikti judesius didele amplitude; mokės bendro lavinimo (mankštos) pratimus. Gebės koordinuoti judesius veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose dinamiu ir kinematinu požiūriu sąlygose.	
Jėgos lavinimas, taikant intervalinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena.	
Specialiųjų judesių mokymas		

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinės imtynių stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinė ar dinaminė poza) ginantis ir atakuojant.	Asmeninė
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus bei gebės taikyti dvikovoje.	
Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų ir jų derinių mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų ir jų derinių mokymas	Gebės taikyti pagrindinius technikos ir taktikos elementus treniruojamojo ir varžybų pobūdžio dvikovose.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokyti
Taktinis rengimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, kontratakuojant ir ginantis	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant ir ginantis. Gebės pasirinkti tinkamą laiką kovinį nuotolį gynybai, atakai ir kontratakai kovos metu.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

22. Varžybų veikla – programos branduolio dalykas.

23. Imtynių sporto šakos varžybų veiklos paskirtis - įvertinti išmokytojų pasirinktos imtynių sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę kovojant.

24. Varžybų veiklos uždaviniai:

24.1. realizuoti išmokytojų technikos veiksmus kovojant;

24.2. realizuoti išmokytojų taktikos veiksmus kovojant;

24.3. įvertinti varžybų veiklos efektyvumą;

24.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

25. Imtynių sporto šakos varžybų veiklos metodinės nuostatos:

25.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau 1-2, 2-ųjų rengimo metų – ne mažiau kaip 4 varžybų dienos;

25.2. varžybų veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per treniruotes.;

25.3. įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

26. Imtynių sporto šakos varžybų veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybų veiksmų įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybų elementus treniruotėse	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje.	Komunikavimo
Treniruojamo pobūdžio dvikovos (sparingas)		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamo	Taikys išmokytojų technikos elementus ir	Asmeninė,

pobūdžio dvikovose	taktikos elementus treniruojamą pobūdžio dvikovose.	iniciatyvumo ir kūrybingumo
Varžybų pobūdžio dvikova		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti pasirengimo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose kovose.	Asmeninė
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Realizuoti savo pasirengimą ir dalyvauti Mokyklos metiniame varžybų plane numatytose varžybose.	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį . Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose.	Asmeninė

VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

27. Planuojant jaunųjų imtynininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

28. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti treneriui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo (si) pažangą. Ši informacija treneriui padeda tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Formuojamojo vertinimo tikslas – padėti mokytis, bet ne kontroliuoti. Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

29. Diagnostinis vertinimas padės išsiaiškinti, ar pasiekti ugdymo (si) tikslai ir uždaviniai. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio treniravimo (si) poreikius. Dažniausias diagnostinio vertinimo metodas – etapinis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

30. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo (si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais, t.y. vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo 1 priede nustatytais meistriskumo rodikliais.

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė