

PATVIRTINTA

Vilkaviškio rajono sporto mokyklos direktoriaus

2022 m. rugsėjo 15 d. įsakymu Nr. V-1-27

## **LAISVŪJŲ IMTYNIŲ MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Programos paskirtis - užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.
2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Bendrosiomis programomis ir išsilavinimo standartais, laisvųjų imtynių sporto šakų metodiniais nurodymais ir rekomendacijomis.
3. Atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus, Sporto mokykla formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, sportininkų pasiekimų kontrolę ir vertinimą, trenerio (pedagogo) veiklos efektyvumo vertinimą.
4. Programos trukmė 3 metai.
5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio pasirengimo rodiklių kaitą, sportininkai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo (si) metų grupę.
6. Laisvųjų imtynių meistriško tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą sportininkų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje – 6 – 4.
8. Įgyvendinant Programą, taikomos grupinio ir individualaus mokymo (si) formos.
9. Kvalifikaciniai reikalavimai Programą įgyvendinantiems pedagogams reglamentuojami Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu.
10. Programos įgyvendinimo priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 10.1. sporto bazė (specializuotos imtynių salės, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymu (si) bei sporto varžybų organizavimui;
  - 10.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA**

11. Programos tikslas – suteikti sportininkams laisvųjų imtynių sporto šakos judesių atlikimo technikos ir dvikovos taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių laisvųjų imtynių sporto šakų kompetencijų.
12. Programos uždaviniai:
  - 12.1. ugdyti holistinį (visapusišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - 12.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
  - 12.3. taikant optimalius fizinius krūvius, laiduoti paauglio organizmo augimą ir brandą;
  - 12.4. tobulinti pradinio ugdymo ir meistriško ugdymo etapuose įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
  - 12.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, laisvųjų imtynių technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
  - 12.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

12.7. puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

13. Programos realizavimo principai:

13.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniais pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį;

13.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio pasirėngimo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;

13.3. sąmoningumo ir aktyvumo principas turėtų laiduoti optimalų ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, treneriai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslingumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstytų;

13.4. ugdymo (si) grupėje – mokoma (si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;

13.5. pozityvumo – pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;

13.6. demokratiškumo – treneriai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo (si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.

14. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

14.1. laisvųjų imtynių sporto šakų teorija;

14.2. laisvųjų imtynių sporto šakų praktika;

14.3. varžybų veikla.

## II. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

15. Atsižvelgiant į jaunųjų laisvųjų imtynių sporto šakų sportininkų pasirėngimą ir ugdymo metus, numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo (si) metus:

Ugdymo (si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	12	456	24	912
2	14	532	26	988
3	16	608	28	1064

16. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo (si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai					
		1		2		3	
		Valandos					
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		15	30	20	30	20	30
Fizinis	Bendras	114	214	118	244	130	262
	Specialus	86	178	90	200	126	224
Techninis		122	256	140	268	148	286
Taktinis		50	94	66	100	76	108
Integralusis		50	94	66	100	76	108
Varžybų veikla		14	36	26	36	26	36

Testavimas	5	10	6	10	6	10
Iš viso:	456	912	532	988	608	1064

17. Laisvųjų imtynių sporto šakos meistriško tobulinimo programoje turi būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei pasirengimo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai					
		1		2		3	
		Procentai					
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		3,3	3,3	3,8	3,0	3,3	2,8
Fizinis	Bendras	25,0	23,5	22,2	24,7	21,4	24,6
	Specialus	18,8	19,5	16,9	20,3	20,7	21,0
Techninis		26,7	28,1	26,3	27,1	24,3	26,9
Taktinis		11,0	10,3	12,4	10,1	12,5	10,2
Integralusis		11,0	10,3	12,4	10,1	12,5	10,2
Varžybų veikla		3,1	3,9	4,9	3,7	4,3	3,4
Testavimas		1,1	1,1	1,1	1,0	1,0	0,9

18. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiamečio rengimo etape. Tobulinti laisvųjų imtynių sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie dvikovos taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

19. Pagrindine varomąja jėga, siekiant užsibrėžtų tikslų, turėtų tapti siekimų motyvacija. Ji realizuojama treneriui valdant sportininkų elgesį sportinės dvikovos ir rengimosi jai metu.

#### IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

20. Planuojant jaunųjų laisvųjų imtynių sporto šakų sportininkų ugdymo turinį, treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas.

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

22. 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.

23. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo (si) metų ir ugdymo programos pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę sportinio ugdymo programą, remiamasi apibendrinamojo vertinimo informacija.

24. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal Sporto mokyklos veiklos kriterijus.

25. Asmeniui, baigusiam meistriskumo tobulinimo programą, Sporto mokykla išduoda įstaigos parengtą ir vadovo pasirašytą pažymėjimą, kuriame nurodoma programos pavadinimas, turinys ir apimtis.

## V. LAISVŲJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

26. Laisvųjų imtynių sporto šakų teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, dvikovos technikos veiksnių vertinimo technologiją, gilinti sveikatos ugdymo, įsisavinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

27. Laisvųjų imtynių sporto šakos teorijos uždaviniai:

27.1. žinoti sveikos gyvensenos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus;

27.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

27.3. suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją;

27.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

27.5. pagrįsti individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

28. Laisvųjų imtynių sporto šakų teorijos metodinės nuostatos:

28.1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;

28.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

28.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

28.4. laisvųjų imtynių sporto šakų teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.

29. Laisvųjų imtynių sporto šakų teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>LAISVŲJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Kūno higiena, veikiant įvairiose aplinkos sąlygose. Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas. Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumai. Fizinės būklės savistaba. Sportinių traumų prevencija.	Žinos apie kūno priežiūros ypatumus, veikiant įvairiose aplinkos sąlygose. Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus. Žinos optimalaus fizinio išsivystymo sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus. Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką. Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
<b>Sportininko asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendravimo, bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Psichinio stabilumo ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos

Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.	Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas. Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį, formuojant gyvenimo vertybių sistemą.	
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų. Organizmo darbingumo savikontrolė. Funkcinio rengimo technologija.	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją. Mokės registruoti ir vertinti organizmo funkcinio darbingumo rodiklius. Žinos funkcinio rengimo technologiją.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
<b>Laisvųjų imtynių sporto šakos technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmai kovojant. Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	.Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų dvikovos veiksmų taikymo.

## VI. LAISVŲJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

30. Laisvųjų imtynių sporto šakų praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinant kūno valdymo veiksmų techniką, individualią dvikovos taktiką.

31. Laisvųjų imtynių sporto šakų praktikos uždaviniai:

31.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

31.2. tobulinti efektyviausius (sau priimtinausius, mėgstamiausius) technikos veiksmų;

31.3. tobulinti technikos veiksmus atakuojant ir ginantis;

31.4. tobulinti taktiką.

32. Laisvųjų imtynių sporto šakų praktikos metodinės nuostatos:

32.1. taikyti šiuos treniruotės metodus: didesnio krūvio, didžiausių pastangų, greitos informacijos, individualųjį, intervalinį ir kompleksinį;

32.2. formuoti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems laisvųjų imtynių sporto šakos veiksmams;

32.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

32.4. tobulinti greitą judesių atlikimo techniką;

32.5. skatinti sportininko judesių individualumą;

32.6. tobulinti individualią techniką ir taktiką;

32.7. plėtoti sportininko fizinės veiklos įpročius..

33. Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių savybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.

34. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veiksmų būdų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui siekti. Taikomi rodomieji (pvz., asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), baumės (nepritarimas, pastaba). Taikomos šios svarbiausios metodinės priemonės: sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų skiepijimas, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, pagaliau sporto varžybos.

35. Mokymo metodas suvokiamas kaip tarpusavyje susiję pedagogo ir mokinių veiklos būdai, kuriais mokiniai, pedagogo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant laisvųjų imtynių sporto šakų technikos veiksmų ir jų derinių, suteikiamos teorinės žinios, formuojami judesių mokėjimai, kurie po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti judesių įgūdžiai mokomi taikyti varžybose, savarankiškai tobulinami, kuriami nauji. Taikomi šie mokymo metodai: 1) aiškinimo, 2) dalinis, 3) individualusis, 4) kartojimo, 5) vientisinis.

36. Mokymosi metodas suvokiamas kaip sistema ugdytinių veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi mokėjimai, įgūdžiai.

37. Ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai: 1) frontalusis, 2) grupinis, 3) rato, 4) srautinis. Jie nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbus yra tinkamas jų taikymas.

38. Raumenų jėgos ugdymo metodai - tai pamatinės sportininko fizinės ypatybės ugdymas, taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi šie raumenų jėgos lavinimo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.

39. Ištvėmės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: išsivienišimo nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).

40. Treniruotės metodai suvokiami kaip trenerio ir sportininko bendros veiklos būdų konkretiems sportinio rengimo uždaviniams spręsti visuma. Treniruotės metodai padeda įgyti reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualusis, 2) intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis), 3) kartojimo, 4) pakaitinis, 5) tolydusis, 6) varžybų, 7) žaidimo ir kt.

41. Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų laisvųjų imtynių sporto šakų sportininkų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms ištaisyti. Sporto pedagogas prieš parinkdamas pratimus klaidoms ištaisyti turi nustatyti klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai atliekami dėl: naujų ir tuo pačiu neįprastų pratimų atlikimo, nepakankamo individualaus parengtumo, sudėtingų dvikovos sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų dvikovos įgūdžių ir kt.

42. Laisvųjų imtynių sporto šakos praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>LAISVŪJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendros ištvėmės ir greitumo lavinimas.	Gebės nepertraukiamai bėgti 25-30 min. ir atlikti 10-15 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą.	Asmeninė

	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	
Raumenų greitumo ir jėgos ištvėrmės lavinimas.	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinių darbų, veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius (bendruosius ir specialiuosius) didele amplitude ir ritmu.	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius, veikdamas sudėtingose sąlygose.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį.	
<b>Specialiųjų judesių tobulinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinės kovinės stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinė ir dinaminė poza) ginantis ir atakuojant.	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus dvikovoje	
Imituojamųjų ir gimnastikos pratimų tobulinimas	Gebės atlikti pagrindinius imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmokti	
<b>Technikos veiksmų mokymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.	Gebės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų kombinacijas atakuojant, ginantis ar kontratakuojant.	Asmeninė
Efektyviausių (sau priimtinausių) technikos veiksmų ir kombinacijų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.	Gebės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovos metu.	Asmeninė, kūrybingumo
<b>Taktinis rengimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant. Gebės pasirinkti tinkamą laiką, kovinį nuotolį gynybai, atakai ir kontratakai kovos metu.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

43. Laisvųjų imtynių sporto šakų varžybų veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų pasirinktos laisvųjų imtynių sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę rungtyniaujant.

44. Varžybų veiklos uždaviniai:

44.1. modeliuoti laisvųjų imtynių sporto šakų sportininkų varžybų veiklą;

44.2. vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;

44.3. nustatyti sąsajas tarp laisvųjų imtynių sporto šakų sportininko parengtumo ir varžybų veiklos efektyvumo.

45. Laisvųjų imtynių sporto šakų varžybų veiklos metodinės nuostatos:

45.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau 6-8, 2-ųjų rengimo metų – 7-9, 3-ųjų rengimo metų – 8-10 varžybų;

45.2. varžybų technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

45.3. įgyvendinant meistriško ugdymo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

46. Laisvųjų imtynių sporto šakos varžybų veiklos programos turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBŲ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių judesių įsisavinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Varžybinių judesių tobulinimas, veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įstabilią dvikovos judesių kokybę.	Asmeninė
<b>Treniruojamojo pobūdžio dvikovos (sparingas)</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pasirengimo nustatymas ir rengimo optimizavimas.	Gebės vykdyti užduotis treniruojamojo pobūdžio dvikovose. Suvoks savo pasirengimo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Asmeninė, suvokimo, savivertės
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas.	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veikslių poveikį, žinos ir realizuos dvikovos užduotis.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

## **IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS**

47. Laisvųjų imtynių sporto šakų meistriško tobulinimo programos savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros pagrindinio ugdymo 11-12 klasių programa, Lietuvos kūno kultūros ženklo „Vis tobulėti“ programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė