

PATVIRTINTA

Vilkaviškio rajono sporto mokyklos direktoriaus
2022 m. rugsėjo 15 d. įsakymu Nr. V-1-27

LAISVŲJŲ IMTYNIŲ MEISTRISKUMO UGDYMO 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.
4. Programos trukmė 5 metai.
5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio pasirengimo rodiklių kaitą, vaikai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo (si) metų grupę.
6. Laisvųjų imtynių meistriskumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
7. Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje – 12 - 7.
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 pasirinktos 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 etape 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 ugdytiniams 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.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

15. Atsižvelgiant į jaunųjų dvikovos 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	10	380	12	456
2	11	418	14	532
3	12	456	16	608
4	13	494	18	684
5	14	532	20	760

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai									
		1		2		3		4		5	
		Valandos									
		Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max
Teorinis		12	15	15	18	18	18	20	20	20	20
Fizinis	Bendras	90	114	96	132	102	138	126	144	118	148
	Specialus	66	86	78	92	90	126	88	156	90	178
Techninis		108	122	114	134	114	148	112	168	140	194
Taktinis		45	50	48	66	54	76	60	82	66	92

Integralusis	45	50	48	66	54	76	60	82	66	92
Varžybų veikla	10	14	14	18	18	20	22	26	26	30
Testavimas	4	5	5	6	6	6	6	6	6	6
Iš viso:	380	456	418	532	456	608	494	684	532	760

17. Laisvųjų imtynių sporto šakos meistriškumo ugdymo 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		4		5	
		Procentai									
		Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max
Teorinis		3,2	3,3	3,6	3,4	3,9	3,0	4,0	2,9	3,8	2,7
Fizinis	Bendras	23,7	25	23	24,8	22,4	22,7	25,5	21,1	22,2	19,5
	Specialus	17,4	18,8	18,7	17,3	19,7	20,7	17,9	22,8	16,9	23,4
Techninis		28,4	26,8	27,3	25,2	25	24,3	22,7	24,5	26,3	25,5
Taktinis		11,8	11	11,5	12,4	11,9	12,5	12,1	12	12,4	12,1
Integralusis		11,8	11	11,5	12,4	11,9	12,5	12,1	12	12,4	12,1
Varžybų veikla		2,6	3,1	3,3	3,4	3,9	3,3	4,5	3,8	4,9	3,9
Testavimas		1,1	1	1,1	1,1	1,3	1	1,2	0,9	1,1	0,8

18. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti pasirinktos dvikovos sporto šakos veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant malonios pasirinktos dvikovos sporto šakos veiksmų, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

19. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos dvikovos sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

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 vaiką į aukštesnę sportinio ugdymo programą, remiamasi apibendrinamojo vertinimo informacija.

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

25. Baigę meistriško ugdymo programą, sportininkai keliami į meistriško tobulinimo programą.

26. Asmeniui baigusiam meistriško ugdymo programą, Sporto mokykla išduoda įstaigos parengtą ir vadovo pasirašytą pažymėjimą, kuriame nurodoma programos pavadinimas, turinys ir apimtis.

V. LAISVŪJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

27. Laisvųjų imtynių sporto šakų teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

28. Laisvųjų imtynių sporto šakos teorijos uždaviniai:

28.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

28.2. lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

28.3. suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą;

28.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

28.5. supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais rungtyniaujant.

29. Laisvųjų imtynių sporto šakų teorijos metodinės nuostatos:

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

29.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

29.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupei;

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

30. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.

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

IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena.	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, vandens procedūrų poveikio principus ir taikyti juos rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijas. Suvoks žalingų įpročių žalą augančiam ir sportuojančiam jaunuoliui. Sistemiškai tikrinsis sveikatą. Taikyti atstatomąsias treniruotes (žaidimus, pirtį, plaukimą ir kt.).	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Sveika gyvensena.		
Sveika mityba.		
Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė.		
Ligų ir traumų prevencija.		
Fizinė ir psichinė sveikata.		

Sportininko asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo, bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
Garbingo varžymosi nuostatų ugdymas.	Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas. Žinos varžybų taisykles, padės organizuojant varžybas, teisėjaus varžybose	
Funkcinio parengtumo ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių ir varžybų.	Suvoks fizinio krūvio poveikio pedagoginius komponentus: pratimų atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą.	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo
Organizmo darbingumo savikontrolė.	Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementarius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnį ramybėje ir po jo).	
Laisvųjų imtynių sporto šakos technikos ir taktikos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas.	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų dvikovos veiksmų taikymo.
Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant.	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą dvikovos taktiką ir savo parengtumo lygį.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.	Gebės įvertinti savo atliekamų pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas.	
Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos.	Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą.	
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.	

VI. LAISVŲJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

32. Laisvųjų imtynių sporto šakų praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.

33. Laisvųjų imtynių sporto šakų praktikos uždaviniai:

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

33.2. mokyti technikos veiksmų ir jų kombinacijų, ieškant sau priimtino, mėgiamo (efektyviausio) technikos veiksmo ar elemento;

33.3. mokyti įvairių technikos veiksmų ir jų kombinacijų atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;

33.4. mokyti taktikos veiksmų atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.

34. Laisvųjų imtynių sporto šakų praktikos metodinės nuostatos:

34.1. plėtoti laisvųjų imtynių sporto šakos sportininko fizinės veiklos įpročius;

34.2. taikyti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems laisvųjų imtynių sporto šakos veiksmams;

34.3. užtikrinti vaiko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

34.4. mokyti vaiką atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose;

34.5. skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;

34.6. mokyti vaikui malonios pasirinktos dvikovos sporto šakos veiksmų, sudarant sąlygas jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius;

34.7. įgyvendinant meistriškumo ugdymo Programas, reikėtų vengti jaunųjų laisvųjų imtynių sporto šakų sportininkų psichoemocinės ir fizinės perkrovos.

35. 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.

36. 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), baismės (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.

37. 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.

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

39. 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.

40. 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.

41. Ištvėrmės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: išsivėrmės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).

42. 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.

43. 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.

44. Laisvųjų imtynių sporto šakos praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

LAISVŪJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių lavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendros ištvėrmės ir greitumo avinimas.	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo ir jėgos ištvėrmės lavinimas.	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinį darbą, 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.	
Specialiųjų judesių tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinės kovinės stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinė ir dinaminė poza) ginantis ir atakuojant.	Asmeninė
Judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus dvikovoje	Asmeninė
Imituojamųjų ir gimnastikos	Gebės atlikti pagrindinius	Asmeninė

pratimų tobulinimas	imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmokti	
Technikos veiksmų mokymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.	Mokės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų kombinacijas atakuojant, ginantis ar kontraatakuojant.	Asmeninė
Technikos veiksmų ir kombinacijų mokymas, ieškant efektyviausio technikos veiksmo ar jų kombinacijos.	Mokės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovos metu.	Asmeninė, kūrybingumo
Taktinis rengimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, ginantis ir kontraatakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontraatakuojant. Gebės pasirinkti tinkamą laiką, kovinį nuotolį gynybai, atakai ir kontratakai kovos metu.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

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

46. Varžybų veiklos uždaviniai:

46.1. modeliuoti laisvųjų imtynių sporto šakų sportininkų varžybinę veiklą;

46.2. išmokyti laisvųjų imtynių sporto šakų sportininkus vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;

46.3. nustatyti sąsajas tarp dvikovos sporto šakų sportininko parengtumo ir varžybų veiklos efektyvumo.

47. Laisvųjų imtynių sporto šakų varžybų veiklos metodinės nuostatos:

47.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau 3-5, 2-ųjų rengimo metų – 3-5, 3-ųjų rengimo metų – 4-6, 4-ųjų rengimo metų – 5-7 varžybų, 5-ųjų rengimo metų – 5-7 varžybų;

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

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

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

VARŽYBŲ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose,	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė

veikiant sudėtingose sąlygose		
Treniruojamojo pobūdžio dvikovas (sparingas)		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Varžybinio pobūdžio dvikovas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis, kontroliuoti varžybų laiką ir intensyvumą. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Asmeninė, suvokimo, savivertės
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas.	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veikslių poveikį, žinos ir realizuos dvikovas užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

IX. PROGRAMOS DERMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS

49. Laisvųjų imtynių sporto šakų meistriskumo ugdymo programos savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros pagrindinio ugdymo 5-8 ir 9-10 klasių programa, Lietuvos kūno kultūros ženklo „Kasdien judėti“ programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė