

LAISVŪJŲ IMTYNIŲ PRADINIO 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 – 14 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 inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;
 - 6.2. teoriniam mokymui(si) turėti kompiuterį, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

7. Programos tikslas – suteikti pradines laisvųjų 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, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
 - 8.5. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo 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 parengtumą numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus. Vienerių metų etapo trukmė – 44 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	6	264	8	352
2	8	352	10	440

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Valandos			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		12	13	13	15
Fizinis	Bendrasis	72	92	92	112
	Specialusis	55	78	78	93
Techninis		48	62	62	78
Taktinis		24	39	39	55
Integralusis		36	50	50	67
Varžybų veikla		12	13	13	15
Testavimas		5	5	5	5
Iš viso:		264	352	352	440

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai			
		1		2	
		Procentai			
		Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		4,5	3,9	3,9	3,5
Fizinis	Bendrasis	27,3	26,0	26,0	25,3
	Specialusis	21,0	22,1	22,1	21,2
Techninis		18,2	17,5	17,5	17,7
Taktinis		9,1	11,0	11,0	12,6
Integralusis		13,6	14,3	14,3	15,2
Varžybų veikla		4,5	3,9	3,9	3,5
Testavimas		1,8	1,3	1,3	1,0

12. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti laisvųjų 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 laisvųjų 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 laisvųjų imtynių sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. LAISVŲJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

14. Laisvųjų imtynių sporto šakos teorija – programos branduolio dalykas.
15. Laisvųjų imtynių šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos laisvųjų imtynių sporto šakos teorijos pradmenis.
16. Laisvųjų imtynių sporto šakos teorijos uždaviniai:
- 16.1 suteikti žinių apie laisvųjų imtynių sporto šakos kilmę ir raidą;
- 16.2 supažindinti su pasirinktos laisvųjų 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 laisvųjų imtynių sporto šakos taisykles;
- 16.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
17. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
18. Laisvųjų imtynių sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

LAISVŲJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS TEORIJA		
Laisvųjų imtynių sporto šakos istorija		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Laisvųjų imtynių sporto šakos kilmė ir raida	Žinos laisvųjų imtynių sporto šakos kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė laisvųjų imtynių sporto šakos reikšmė	Žinos laisvųjų imtynių sporto šakos reikšmę.	
Socialinės laisvųjų imtynių sporto šakos funkcijos	Žinos socialines laisvųjų imtynių šakos funkcijas.	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Laisvųjų imtynių sporto šakos technika	Žinos laisvųjų imtynių sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Laisvųjų imtynių sporto šakos taktika		
Asmenybės ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Laisvųjų 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		
Laisvųjų imtynių sporto šakos taisyklės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Supaprastintos laisvųjų imtynių sporto šakos taisyklės	Žinios apie laisvųjų imtynių pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos

Miegas, darbo 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 regeneracijos pagrindinius principus	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė
---	--	--

V. LAISVŲJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

19. Laisvųjų imtynių sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

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

21. Laisvųjų imtynių sporto šakos praktikos uždaviniai:

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

21.1. mokyti specialiųjų pasirinktos laisvųjų imtynių sporto šakos judesių;

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

21.4. formuoti pasirinktos laisvųjų imtynių sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus;

22. Laisvųjų imtynių sporto šakų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

LAISVŲJŲ IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendrosios ir specialiosios ištvėmės bei greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 15 minučių	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo ir ištvėmės jėgos lavinimas	Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį	
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		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinės imtynių stovėsenos mokymas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinę ar dinaminę pozą) ginantis ir atakuojant	Asmeninė

Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus bei gebės taikyti dvikovoje	
Imituojamų ir gimnastikos pratimų mokymas	Žinos pagrindinius imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmolti	
Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų mokymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų ir jų derinių mokymas	Gebės taikyti pagrindinius technikos ir taktikos elementus treniruojamojo ir varžybinio pobūdžio dvikovose.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Taktinis rengimas		
Kryptingumas	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

23. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

24. Laisvųjų imtynių sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis - įvertinti išmoktų pasirinktos laisvųjų imtynių sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę kovojant.

25. Varžybinės veiklos uždaviniai:

25.1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus kovojant;

25.2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus kovojant;

25.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;

25.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

26. Laisvųjų imtynių sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

26.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau 1-2, 2-ųjų rengimo metų – ne mažiau kaip 4 varžybų dienos;

26.2. varžybinės veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per treniruotes.;

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

27. Laisvųjų imtynių sporto šakos varžybinės veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų įsisavinimas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo

Treniruojamo pobūdžio dvikovos (sparingas)		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamo pobūdžio dvikovose	Taikys išmokus technikos elementus ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Varžybinio pobūdžio dvikovos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose kovose	Asmeninė
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti Centro metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose.	Asmeninė

VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

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

29. 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.

30. 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.

31. 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 Jonavos kūno kultūros ir sporto centre tvarkos aprašo 1 priede nustatytais meistriško rodikliais.

Parengė laisvųjų imtynių treneris Mindaugas Jurkynas