

ROKIŠKIO KKSC ŠAUDYMO MEISTRISKUMO TOBULINIMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Šaudymo meistriskumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Rokiškio r. kūno kultūros ir sporto centro (toliau – Centras) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą šaudymo sporto šakos meistriskumo tobulumo 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 meistriskumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.

2.2. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas Sporto centre pagal Sportinio ugdymo programas ir dalyvaujantis fizinio aktyvumo veiklose ir aukšto meistriskumo 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. INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ

4. Programos tikslas – gerinti sportininkų sveikatos būklę, bendro fizinio parengimo būseną, tobulinti techninio, taktinio, psichologinio, integralaus ir specialaus fizinio parengimo įgūdžius. Efektingai ir sąmoningai naudoti savo techninių įgūdžių potencialą. Pagrindiniai uždaviniai – turimos techninės-taktinės-psichologinės bazės pagrindu parinkti ir įsisavinti naujus pagrindus, naudoti labiau efektingas priemones bendro fizinio parengimo bei techninio sportinio augimo rezultatų gerinimui. Ugdyti pasitikėjimą varžybose.

5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

5.1.1. saugumo technikos ir šaudymo sporto taisyklių įvaldymą;

5.1.2. atskirų šaudymo sporto technikos elementų mokymą-tobulinimą;

5.1.3. techninį, taktinį, psichologinį ir integralų rengimą;

5.1.4. asmens higienos taisyklių ugdymą;

5.1.5. varžybų taisyklių analizę;

5.1.6. asmens higieną, režimą ir mitybą;

5.1.7. supratimą apie krūvio įtaką sportininkų-šaulių organizmui;

5.1.8. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą sporto treniruočių bei varžybų metu;

5.1.9. šaudymo sporto treniruočių metodikos naujoves;

5.1.10. šaudymo sporto inventoriaus naujoves;

- 5.1.11. valios ugdymo tobulinimą ir ypatingų psichologinių savybių ugdymą;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. treniruočių krūvio apimčių didinimą, specialaus fizinio parengimo įvairinimas, siekiant pasiekti aukštesnių rezultatų, skiriant dėmesį sveikatos būklei;
 - 5.2.2. ugdytinių fizinių savybių lavinimą, taktinių, techninių ir teorinių šaudymo sporto žinių tobulinimą, remiantis tuo pagrindu, kuris jau įvaldytas ankstesniuose mokymo etapuose;
 - 5.2.3. atskirų šaudymo sporto technikos ir taktikos elementų mokymo tobulinimą, taikant treniruočių bei varžybų veikloje, skiriant dėmesį sportininko sveikatos bei fizinio parengimo lygiui tobulėti;
 - 5.2.4. pasitikėjimo ugdymą, techninio ir taktinio tobulumo vystymą, taikant ugdytinio individualias savybes varžybų veikloje;
 - 5.2.5. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
 - 5.2.6. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, vikrumo, lankstumo, jėgos, ištvėrmės, specialios ištvėrmės ir koordinacijos;
 - 5.2.7. dalyvavimą miesto, Lietuvos įvairių amžiaus grupių čempionatuose ir tarptautiniuose turnyruose.
- 6. Programos įgyvendinimo trukmė – ketveri metai.

III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI

- 7. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai turi:
 - 7.1. išmanyti saugumo technikos ir šaudymo sporto taisykles;
 - 7.2. išlaikyti dėmesį nuo šūvio atlikimo pradžios iki proceso pabaigos.
 - 7.3. jausti šaudymo ritmą;
 - 7.4. atliekant pratimus, mokėti prisitaikyti prie meteorologinių sąlygų, (apšvietimo, vėjo krypties ir stiprumo pokyčių, lietaus ir kitų trikdžių).
 - 7.5. taikyti taktinius įgūdžius;
 - 7.6. atlikti technišką šūvį, taikant specialias priemones;
 - 7.7. vizualizuoti šūvio atlikimo procesą;
 - 7.8. pasiekti aukštą pasirengimo lygį ir rezultatų stabilumą;
 - 7.9. dalyvauti sportinėse stovyklose;
 - 7.10. atlikti ideomotorinę, autogeninę treniruotes ir mokėti naudotis „SCATT“ programa.
 - 7.11. žinoti teisėjavimo pagrindus ir taikyti juos varžybų veikloje.;
- 8. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 8.1. pasitikėti savimi;
 - 8.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
 - 8.3. sąžiningai elgtis treniruotėse, kelionėse į varžybas, varžybose;
 - 8.4. taikyti teorines, taktines, technines, psichologines žinias treniruotėse ir varžybose;
 - 8.5. pasiekti aukštų rezultatų;
 - 8.6. taisyklingai maitintis, naudoti atstatomąsias priemones, laikytis darbo ir poilsio režimo;
 - 8.7. pritaikyti varžybose šaudymo sporto taisykles ;
 - 8.8. suvokti savo atsakomybes ir jas prisiimti.

IV. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

9. Programa parengta atsižvelgiant į fizinio ugdymo ir sporto mokslininkų, trenerių, asmenų ugdymui skirtus metodinius bei mokslinius darbus, Rokiškio rajono savivaldybės ir Lietuvos Respublikos teisės aktus, Centro nuostatus.

10. Programą parengė atitinkamos sporto šakos specialistai – treneriai.

11. 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.

12. 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 Centro direktoriaus įsakymu atitinkamos sporto šakos specialistų – trenerių – siūlymu.
