

## ROKIŠKIO KKSC ŠAUDYMO MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Šaudymo meistriskumo ugdymo 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 ugdymo 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 specialaus fizinio parengimo įgūdžius, efektingai ir pilnaverčiai 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.

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. ginklų technines savybes;

5.1.3. taktikos ir atskirų šaudymo sporto technikos elementų mokymą-tobulinimą;

5.1.4. varžybų taisyklių analizę;

5.1.5. asmens higieną, režimą ir mitybą;

5.1.6. supratimą apie krūvio įtaką sportininkų-šaulių organizmui;

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

5.2. praktinį mokymą, kuris apima:

5.2.1. sportininko visapusišką fizinį parengimą, atskirų šaudymo sporto taktikos-technikos elementų mokymą-tobulinimą, jų įvaldymą, jų taikymą treniruočių praktikoje;

5.2.2. šaudymo technikos ir taktikos tobulinimą pasirinktu ginklu;

5.2.3. valios ugdymą ir ypatingas psichines savybes;

- 5.2.4. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;
  - 5.2.5. išmokimą vesti treniruočių dienoraščius ir gebėjimą analizuoti savo pasirodymus varžybose;
  - 5.2.6. pasitikėjimo ugdymą, techninio-taktinio tobulumo vystymą, taikant jo individualias savybes varžybų veikloje;
  - 5.2.7. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, vikrumo, lankstumo, jėgos, ištvėmės, specialios ištvėmės, koordinacijos ir valingą raumenų atpalaidavimą;
  - 5.2.8. dalyvavimą miesto, Lietuvos įvairių amžiaus grupių čempionatuose ir tarptautiniuose turnyruose.
- 6. Programos įgyvendinimo trukmė – ketveri metai.
  - 7. Programa įgyvendinama sportinio ugdymo grupėje.

### **III. PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI**

- 8. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai turi:
  - 8.1. išmanyti saugumo technikos ir šaudymo sporto taisykles;
  - 8.2. išlaikyti dėmesį nuo šūvio atlikimo pradžios iki proceso pabaigos;
  - 8.3. jausti šaudymo ritmą;
  - 8.4. atliekant pratimus, mokėti prisitaikyti prie meteorologinių sąlygų, (apšvietimo, vėjo krypties ir stiprumo pokyčių, lietaus ir kitų trikdžių).
  - 8.5. taikyti taktinius įgūdžius;
  - 8.6. atlikti technišką šūvį, taikant specialias priemones;
  - 8.7. atlikti ideomotorinę, autogeninę treniruotes ir mokėti naudotis „SCATT“ programa;
  - 8.8. žinoti teisėjavimo pagrindus.
- 9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
  - 9.1. pažinti save;
  - 9.2. pasitikėti savimi;
  - 9.3. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
  - 9.4. sąžiningai elgtis treniruotėse, kelionėse į varžybas, varžybose;
  - 9.5. taikyti teorines, taktines, technines, psichologines žinias treniruotėse ir varžybose;
  - 9.6. pasirūpinti savimi;
  - 9.7. suvokti savo atsakomybes ir jas prisiimti.

### **IV. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

- 10. 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.
- 11. Programą parengė atitinkamos sporto šakos specialistai – treneriai.
- 12. 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.
- 13. 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 Sporto centro direktoriaus įsakymu atitinkamos sporto šakos specialistų – trenerių – siūlymu.