

PATVIRTINTA

Rokiškio rajono kūno kultūros ir
sporto centro direktoriaus

2025 m. gruodžio 31 d. įsakymu Nr. V-17

ROKIŠKIO KKSC ŠAUDYMO PRADINIO UGDYMO P R O G R A M A

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Šaudymo pradinio rengimo 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 pradinio rengimo 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 meistriškumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.

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

4. Programos tikslas – lavinti ugdytinių fizines savybes, suteikti jiems pradines teorines, taktines ir technines šaudymo sporto žinias.

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

5.1. teorinis mokymas, kuris apima:

5.1.1. supažindinimą su saugumo technikos ir su šaudymo sporto taisyklėmis;

5.1.2. supažindinimą su šaudymo sporto pagrindais;

5.1.3. asmens higienos taisyklių ugdymą;

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

5.2. praktinį mokymą, kuris apima:

5.2.1. sportininko visapusišką fizinį parengimą, pradinį techninį paruošimą, kuris užtikrins sportininkui tolimesnėje jo veikloje aukštų rezultatų siekimą, gilesnio sportininko techninio meistriškumo skiepijimą, mokant taktinių elementų, atkreipiant dėmesį į sportininko individualias savybes;

5.2.2. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;

5.2.3. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą;

5.2.4. specialaus fizinio pasirengimo lavinimą: koordinaciją, jėgos išsvermę, statinę išsvermę, pusiausvyrą, valingą raumenų atsipalaidavimą;

5.2.5. dalyvavimą miesto varžybose, Lietuvos vaikų, jaunučių čempionatuose.

6. Programos įgyvendinimo trukmė – dveji metai.

7. Programa įgyvendinama sportinio ugdymo grupėje.

III SKYRIUS

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI

8. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai turi:

- 8.1. išmanyti saugumo technikos ir šaudymo sporto taisykles;
- 8.2. atpažinti ginklus: (šautuvai ar pistoletai; mažo kalibro ginklai ar pneumatiniai);
- 8.3. atskirti šovinius nuo kulku;
- 8.4. suvokti šaudymo sporto įrangos prasmingumą;
- 8.5. išmanyti šūvio technikos atlikimo eigą;
- 8.6. mokėti priimti teisingą parengtį;
- 8.7. taisyklingai kvėpuoti ir sulaikyti kvėpavimą;
- 8.8. suprasti, kaip taisyklingai taikytis;
- 8.9. mokėti taisyklingai atlikti nuspaudimą;
- 8.10. išmanyti šūvio užbaigimo fazę.

9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:

- 9.1. pažinti save;
- 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
- 9.3. sąžiningai elgtis treniruotėse, kelionėse į varžybas, varžybose;
- 9.4. pasirūpinti savimi;
- 9.5. suvokti savo atsakomybes ir jas prisiimti.

IV SKYRIUS

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, Sporto 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.