

## **IMTYNIŲ PRADINIO SPORTINIO 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 – 12 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 inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui (si) bei sporto varžybų organizavimui;
  - 6.2. teoriniam mokymui (si) turėti kompiuterį, vaizdo projektorį, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI**

7. Programos tikslas – suteikti pradinės 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 pasirengimo disproporcijas, taikant individualiai parenkamus pratimus;
  - 8.6 mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų 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 parengtum, numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo (si) metus. Vienerių metų etapo trukmė – 38 savaitės:

| Ugdymo (si) metai | Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius |           | Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius |           |
|-------------------|---------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------|-----------|
|                   | Per savaitę                                       | Per metus | Per savaitę                                        | Per metus |
| 1                 | 6                                                 | 228       | 7                                                  | 266       |
| 2                 | 7                                                 | 266       | 9                                                  | 342       |

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

| Rengimo rūšys ir<br>varžybų veikla |           | Ugdymo metai |     |     |     |
|------------------------------------|-----------|--------------|-----|-----|-----|
|                                    |           | 1            |     | 2   |     |
|                                    |           | Valandos     |     |     |     |
|                                    |           | Min          | Max | Min | Max |
| Teorinis                           |           | 10           | 10  | 10  | 12  |
| Fizinis                            | Bendras   | 62           | 71  | 71  | 86  |
|                                    | Specialus | 48           | 59  | 59  | 72  |
| Techninis                          |           | 42           | 47  | 47  | 60  |
| Taktinis                           |           | 21           | 29  | 29  | 43  |
| Integralusis                       |           | 31           | 35  | 35  | 52  |
| Varžybų veikla                     |           | 10           | 10  | 10  | 12  |
| Testavimas                         |           | 4            | 5   | 5   | 5   |
| Iš viso:                           |           | 228          | 266 | 266 | 342 |

11. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti 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 imtynių sporto šakos veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos imtynių sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

#### IV. IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

13. Imtynių sporto šakos teorija – programos branduolio dalykas.

14. Imtynių šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos imtynių sporto šakos teorijos pradmenis.

15. Imtynių sporto šakos teorijos uždaviniai:

15.1 suteikti žinių apie imtynių sporto šakos kilmę ir raidą;

15.2 supažindinti su pasirinktos imtynių sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;

15.3 padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;

15.4 suvokti pasirinktos imtynių sporto šakos taisykles;

15.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

16. Teorinį pasirengimo lemia mokytojo vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.

17. Imtynių sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

| IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS TEORIJA                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Laisvųjų imtynių sporto šakos istorija                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| Veiklos kryptis                                                  | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                           | Igytos kompetencijos                                       |
| Imtynių sporto šakos kilmė ir raida                              | Žinos imtynių kilmę ir raidą.                                                                                                                                                                                                                                                | Pažinimo, asmeninė, socialinė                              |
| Socialinė imtynių sporto šakos reikšmė                           | Žinos imtynių sporto šakos reikšmę.                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |
| Socialinės imtynių sporto šakos funkcijos.                       | Žinos socialines laisvųjų imtynių sporto šakos funkcijas.                                                                                                                                                                                                                    |                                                            |
| Judesių atlikimo technika ir taktika                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| Veiklos kryptis                                                  | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                           | Igytos kompetencijos                                       |
| Imtynių sporto šakos technika                                    | Žinos imtynių sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.                                                                                                                                                                                      | Asmeninė, mokėjimo mokyti                                  |
| Imtynių sporto šakos taktika                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| Asmenybės ugdymas                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| Veiklos kryptis                                                  | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                           | Igytos kompetencijos                                       |
| Imtynių sporto šakos sportininkų santykiai                       | Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę.<br>Gebės garbingai elgtis per treniruotes ir varžybas.                                                                                                               | Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| Garbingos dvikovos principai                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir kovojant       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| Imtynių sporto šakos taisyklės                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| Veiklos kryptis                                                  | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                           | Igytos kompetencijos                                       |
| Supaprastintos imtynių sporto šakos taisyklės                    | Žinos imtynių pagrindines taisykles.                                                                                                                                                                                                                                         | Pažinimo, asmeninė                                         |
| Varžybų organizavimo pagrindai                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos atstatymo priemonės |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
| Veiklos kryptis                                                  | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                                                                                           | Igytos kompetencijos                                       |
| Miegas, mityba ir poilsio ritmas, grūdinimasis                   | Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus.<br>Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius.<br>Suvoks fizinį pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo atstatymo pagrindinius principus. | Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė                 |

## V. IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

18. Imtynių sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

19. Imtynių sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.

20. Imtynių sporto šakos praktikos uždaviniai:

- 20.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;
- 20.2. mokyti specialiųjų pasirinktos laisvųjų imtynių sporto šakos judesių;
- 20.3. išmokyti pagrindinių pasirinktos imtynių sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti kovose;
- 20.4. formuoti pasirinktos imtynių sporto šakos taktikos veiksmų mokėjimus;
- 20.5. Imtynių sporto šakų praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

| IMTYNIŲ SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA                                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                         |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Fizinių ypatybių ugdymas                                        |                                                                                                                                                                                                     |                                                         |
| Veiklos kryptis                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                  | Igytos kompetencijos                                    |
| Bendrosios ir specialiosios ištvermės bei greitumo lavinimas    | Gebės nepertraukiamai bėgti 15 min.                                                                                                                                                                 | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo                   |
| Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas                   | Galės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena.                                                                                                                                   |                                                         |
| Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas                        | Atliks trumpalaikį jėgos darbą su savo kūno svoriu ar nedidelio svorio įrankiais.                                                                                                                   |                                                         |
| Judesių koordinacijos lavinimas                                 | Gebės greitai veikti, keisti judesių atlikimo tempą ir dažnį.                                                                                                                                       |                                                         |
| Įvairių judėjimo būdų lavinimas                                 | Galės atlikti judesius didele amplitude; mokės bendro lavinimo (mankštos) pratimus. Gebės koordinuoti judesius veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose dinaminiu ir kinematinio požiūriu sąlygose. |                                                         |
| 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                                     |                                                                                                                                                                                                     |                                                         |
| Veiklos kryptis                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                  | Igytos 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.                                                                                                              |                                                         |
| Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų ir jų derinių mokymas |                                                                                                                                                                                                     |                                                         |
| Veiklos kryptis                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                  | Igytos kompetencijos                                    |
| Pagrindinių technikos ir taktikos veiksmų ir jų derinių mokymas | Gebės taikyti pagrindinius technikos ir taktikos elementus treniruojamojo ir varžybų pobūdžio dvikovose.                                                                                            | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| Taktinis rengimas                                               |                                                                                                                                                                                                     |                                                         |
| Veiklos kryptis                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                                                                                                                  | Igytos kompetencijos                                    |
| Taktikos veiksmų mokymas                                        | Taikys dvikovos situacijas                                                                                                                                                                          | Asmeninė,                                               |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                         |                             |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| atakuojant, kontratakuojant ir ginantis | atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant ir ginantis. Gebės pasirinkti tinkamą laiką kovinį nuotolį gynybai, atakai ir kontratakai kovos metu. | iniciatyvumo ir kūrybingumo |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

21. Varžybų veikla – programos branduolio dalykas.

22. Imtynių sporto šakos varžybų veiklos paskirtis - įvertinti išminktų pasirinktos imtynių sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę kovojant.

23. Varžybų veiklos uždaviniai:

23.1. realizuoti išmokus technikos veiksmus kovojant;

23.2. realizuoti išmokus taktikos veiksmus kovojant;

23.3. įvertinti varžybų veiklos efektyvumą;

23.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

24. Imtynių sporto šakos varžybų veiklos metodinės nuostatos:

24.1. 1-ųjų rengimo metų sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne daugiau 1-2, 2-ųjų rengimo metų – ne mažiau kaip 4 varžybų dienos;

24.2. varžybų veiklos technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per treniruotes.;

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

25. Imtynių sporto šakos varžybų veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

| <b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>                                                                         |                                                                                                           |                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Varžybų veiksmų įsisavinimas</b>                                                             |                                                                                                           |                                       |
| Veiklos kryptis                                                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                        | Įgytos kompetencijos                  |
| Taikyti varžybų elementus treniruotėse                                                          | Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje.                                                            | Komunikavimo                          |
| <b>Treniruojamo pobūdžio dvikovos (sparingas)</b>                                               |                                                                                                           |                                       |
| Veiklos kryptis                                                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                        | Įgytos kompetencijos                  |
| Dalyvauti treniruojamo pobūdžio dvikovose                                                       | Taikys išmokus technikos elementus ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose.               | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| <b>Varžybų pobūdžio dvikovos</b>                                                                |                                                                                                           |                                       |
| Veiklos kryptis                                                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                        | Įgytos kompetencijos                  |
| Nustatyti pasirengimo lygį ir koreguoti rengimo procesą                                         | Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose kovose.                    | Asmeninė                              |
| <b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>                                                      |                                                                                                           |                                       |
| Veiklos kryptis                                                                                 | Esminiai gebėjimai                                                                                        | Įgytos kompetencijos                  |
| Realizuoti savo pasirengimą ir dalyvauti Mokyklos metiniame varžybų plane numatytose varžybose. | Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose. | Asmeninė                              |

## VII. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

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

27. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolatos ir turi suteikti mokytojui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo (si) pažangą. Ši informacija mokytojui padeda tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Formuojamojo vertinimo tikslas – padėti mokytis, bet ne kontroliuoti. Pagrindiniai formuojamojo vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

28. 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.

29. 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 1 priede nustatytais meistriškumo rodikliais.

---

Suderinta: direktoriaus pavaduotoja ugdymui Irena Janulevičienė