

**KALVARIJOS MENO IR SPORTO MOKYKLA**  
**BOKSO FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO UGDYMO PROGRAMA**

**1. PRADINIO RENGIMO I MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS**

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių      | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| PR1                    | 6–13                       | 7–12             | Parenkama individualiai | 7–9                                      |

**Pradinio rengimo I mokymo metų grupės rengimo tikslas:**

Supažindinti ugdytinius su bokso sporto šaka, vykdyti gabių vaikų atranką. Suteikti sportininkams bokso sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias. Suteikti bendrųjų ir dalykinių žinių apie dvikovos sporto šakas.

**Pradinio rengimo I mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:**

- Ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
- Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
- Taikyti optimalius fizinius krūvius, laiduojant vaiko organizmo augimą ir brandą;
- Suteikti žinių apie judesių mokymą, bokso techniko ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
- Lavinti motorinius gebėjimus, judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

**Pradinio rengimo I mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
  - 1.2. Pagrindinės bokso taisyklės;
  - 1.3. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pramankštos pratimai;
  - 2.2. Fizinių ypatybių lavinimo (ypatingai greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai;
  - 2.3. Tempimo ir atpalaidavimo (statiniai) pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.

4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Smūgiavimas;
  - 4.2. Stovėseną ir judėjimą ringe (gynybos ir puolimo);
  - 4.3. Įvairūs pratimai ir judrieji žaidimai;
  - 4.4. Klasikinių smūgių mokymas;
  - 4.5. Veiksmų ringe mokymas.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Priešininko persekiojimas ringe po atakos
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokymas susikaupti, sutelkti dėmesį.

**Mokymo metodai:** vaizdiniai, žodiniai (kinestetinis, akustinis).

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo

**Savaitės ciklo programa:**

- Kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Atskiri veiksmai, veiksmų grandinės.

**Pedagoginė kontrolė:** fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos. Sistemingas sveikatos tikrinimas (kas metus).

## 2. PRADINIO RENGIMO II MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių      | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| PR2                    | 12–13                      | 11–13            | Parenkama individualiai | 9–11                                     |

**Pradinio rengimo II mokymo metų grupės rengimo tikslas:**

Supažindinti ir gilintis į bokso sporto šaką, vykdyti gabių vaikų atranką.

**Pradinio rengimo II mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:**

- Pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas;
- Koordinacijos lavinimas ir klasikinių smūgių mokymas;
- Veiksmų ringe mokymas.

**Pradinio rengimo II mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
  - 1.2. Pagrindinės bokso taisyklės;
  - 1.3. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pramankštos pratimai;

- 2.2. Fizinį ypatybių lavinimo (ypatingai greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai;
- 2.3. Tempimo ir atpalaidavimo (statiniai) pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Smūgiavimas ir judėjimas ringe;
  - 4.2. Pagrindinės stovėsenos (gynybos ir puolimo);
  - 4.3. Akrobatikos pratimai ir judrieji žaidimai;
  - 4.4. Klasikinių smūgių mokymas (į kairę ir dešinę);
  - 4.5. Veiksmų ringe mokymas (įvairių smūgių kombinacijos, gynyba, smūgių blokavimas).
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Puolimo veiksmai;
  - 5.2. Gynybos veiksmai.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokymas susikaupti, sutelkti dėmesį.

**Mokymo metodai:** vaizdiniai, žodiniai (kinestetinis, akustinis).

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo

**Savaitės ciklo programa:**

- Kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Fizinio parengtumo testavimas (ne mažiau du kartai per metus).

**Pedagoginė kontrolė:** fizinį ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos. Sistemingas sveikatos tikrinimas (kas metus).

### 3. MEISTRIŠKUMO UGDYMO I MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių      | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| MU1                    | Nuo 9                      | 9–16             | Parenkama individualiai | 7–10                                     |

**Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės rengimo tikslas:**

Formuoti bokso sporto šakos technikos pagrindus, numatyti individualias sportininko dominantes.

**Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:**

- Pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas;
- Koordinacijos lavinimas ir klasikinių smūgių mokymas;
- Veiksmų ringe mokymas.

**Meistriškumo ugdymo I mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. Istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos);
- 1.3. Pagrindinės bokso taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- 1.4. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pramankštos pratimai;
  - 2.2. Fizinį ypatybių lavinimo (ypatingai greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
  - 2.3. Tempimo ir atpalaidavimo (statiniai) pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.
  - 3.2. Kova su "šešėliu".
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Smūgių technikos mokymas ir tobulinimas;
  - 4.2. Veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
  - 4.3. Nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
  - 4.4. Judėjimo ringe mokymas ir tobulinimas;
  - 4.5. Kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu ringe;
  - 5.2. Laiko ir darbo kontrolė kovos metu.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokymas objektyviai vertinti savo galimybes kovojant ringe;
  - 6.2. Mokymas keisti taktiką varžantis, sutelkti dėmesį į trenerio patarimus.

**Mokymo metodai:** vaizdiniai, žodiniai (kinestetinis, akustinis).

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo

**Savaitės ciklo programa:**

- Kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Fizinio parengtumo testavimas (ne rečiau, kaip kartą per ketvirtį).

**Pedagoginė kontrolė:** fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas (ne rečiau nei kartą metuose).

#### 4. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių     | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|------------------------|----------------------------|------------------|------------------------|------------------------------------------|
| MU                     | 8-10                       | 13–15            | Prenkama individualiai | 13–14                                    |

**Meistriškumo ugdymo II mokymo metų grupės rengimo tikslas:**

Formuoti bokso sporto šakos technikos pagrindus, numatyti individualų sportininko kovos stilių.

## **Meistriškumo ugdymo II mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:**

- Pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas;
- Koordinacijos lavinimas ir klasikinių smūgių mokymas;
- Veiksmų ringe mokymas.

## **Meistriškumo ugdymo II mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

### **1. Teorinis rengimas:**

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 2.2. Istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos);
- 2.3. Pagrindinės bokso taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- 2.4. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

### **3. Bendras fizinis rengimas:**

- 3.4. Pramankštos pratimai;
- 3.5. Fizinių ypatybių lavinimo (ypatingai greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
- 3.6. Tempimo ir atpalaidavimo (statiniai) pratimai.

### **4. Specialusis fizinis rengimas:**

- 4.4. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.
- 4.5. Kova su "šešėliu".

### **5. Techninis rengimas:**

- 5.4. Smūgių technikos mokymas ir tobulinimas;
- 5.5. Veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
- 5.6. Nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
- 5.7. Judėjimo ringe mokymas ir tobulinimas;
- 5.8. Kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas.

### **6. Taktinis rengimas:**

- 6.4. Priešininko kontroliavimas kovos metu ringe;
- 6.5. Laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

### **7. Psichologinis rengimas:**

- 7.4. Mokymas objektyviai vertinti savo galimybes kovojant ringe;
- 7.5. Mokymas keisti taktiką varžantis, sutelkti dėmesį į trenerio patarimus.

**Mokymo metodai:** vaizdiniai, žodiniai (kinestetinis, akustinis).

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo, integralusis.

### **Savaitės ciklo programa:**

- Kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Fizinio parengtumo testavimas (ne rečiau, kaip kartą per ketvirtį).

**Pedagoginė kontrolė:** fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas (ne rečiau nei kartą metuose).

## 5. MEISTRIŠKUMO UGDYMO III MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių      | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| MU3                    | 7-8                        | 14–16            | Parenkama individualiai | 14–16                                    |

### Meistriškumo ugdymo III mokymo metų grupės rengimo tikslas:

Lavinti ir ugdyti turimus gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

### Meistriškumo ugdymo III mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:

- Pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas;
- Koordinacijos lavinimas ir klasikinių smūgių mokymas;
- Veiksmų ringe mokymas.

### Meistriškumo ugdymo III mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
  - 1.2. Istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos);
  - 1.3. Pagrindinės bokso taisyklės ir teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
  - 1.4. Žalingų įpročių ir dopingo poveikis augančiam organizmui;
  - 1.5. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pramankštos pratimai;
  - 2.2. Fizinių ypatybių lavinimo (ypatingai greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
  - 2.3. Tempimo ir atpalaidavimo (statiniai) pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.
  - 3.2. Kova su "šešėliu".
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Smūgių technikos mokymas ir tobulinimas;
  - 4.2. Veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
  - 4.3. Nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
  - 4.4. Judėjimo ringe mokymas ir tobulinimas;
  - 4.5. Kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
  - 4.6. Technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu ringe;
  - 5.2. Laiko ir darbo kontrolė kovos metu.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokymas objektyviai vertinti savo galimybes kovojant ringe;
  - 6.2. Mokymas keisti taktiką varžantis, sutelkti dėmesį į trenerio patarimus.

**Mokymo metodai:** demonstravimas, stebėjimas, aiškinimas.

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo, individualus, integralus.

**Savaitės ciklo programa:**

- Kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Fizinio parengtumo testavimas (ne rečiau, kaip kartą per ketvirtį).

**Pedagoginė kontrolė:** fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas (ne rečiau nei kartą metuose).

## **6. MEISTRIŠKUMO UGDYMO IV MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS**

| <b>Ugdymo programos metai</b> | <b>Ugdytinių skaičius grupėje</b> | <b>Ugdytinių amžius</b> | <b>Sužaisti rungtynių</b> | <b>Kontaktinių valandų skaičius per savaitę</b> |
|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|
| MU4                           | 7-10                              | 15–17                   | Parenkama individualiai   | 16–20                                           |

**Meistriškumo ugdymo IV mokymo metų grupės rengimo tikslas:**

Ugdyti specialius ir bendruosius gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

**Meistriškumo ugdymo IV mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:**

- Pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas;
- Koordinacijos lavinimas ir klasikinių smūgių mokymas;
- Veiksmų ringe mokymas.

**Meistriškumo ugdymo IV mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
  - 1.2. Istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos);
  - 1.3. Pagrindinės bokso taisyklės ir teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
  - 1.4. Žalingų įpročių ir dopingo poveikis augančiam organizmui;
  - 1.5. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pramankštos pratimai;
  - 2.2. Fizinių ypatybių lavinimo (ypatingai greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
  - 2.3. Tempimo ir atpalaidavimo (statiniai) pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.
  - 3.2. Aukšto intensyvumo, intervalinės bei atsigavimo treniruotės;
  - 3.3. Kova su "šešėliu".
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Smūgių technikos mokymas ir tobulinimas;

- 4.2. Veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
- 4.3. Nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
- 4.4. Judėjimo ringe mokymas ir tobulinimas;
- 4.5. Kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
- 4.6. Technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu ringe;
  - 5.2. Laiko ir darbo kontrolė kovos metu.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokymas objektyviai vertinti savo galimybes kovojant ringe;
  - 6.2. Mokymas keisti taktiką varžantis, sutelkti dėmesį į trenerio patarimus.

**Mokymo metodai:** demonstravimas, stebėjimas, aiškinimas, modeliavimas.

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo, individualus, integralus.

**Savaitės ciklo programa:**

- Kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Fizinio parengtumo testavimas (bent kartą per 2 mėn.).

**Pedagoginė kontrolė:** fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos įgūdžių išmokimo, kovinės veiklos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas (ne rečiau nei kartą metuose).

## 7. MEISTRIŠKUMO UGDYMO V MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių      | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| MU5                    | 5-6                        | 16 ir vyresni    | Parenkama individualiai | 18-22                                    |

**Meistriškumo ugdymo V mokymo metų grupės rengimo tikslas:**

Ugdyti specialius ir bendruosius gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

**Meistriškumo ugdymo V mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:**

- Pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas;
- Koordinacijos lavinimas ir klasikinių smūgių mokymas;
- Veiksmų ringe mokymas.

**Meistriškumo ugdymo IV mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas;
  - 1.2. Bokso taisyklių atnaujinimai bei teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
  - 1.3. Žalingų įpročių ir dopingo ilgalaikis poveikis organizmui;
  - 1.4. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pramankštos pratimai;
  - 2.2. Funkcinis ir atletinis boksininko rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypatingai greitumo, koordinacijos ir vikrumo) pratimai;
  - 2.3. Tempimo ir atpalaidavimo (statiniai) pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.
  - 3.2. Aukšto intensyvumo, intervalinės bei atsigavimo treniruotės;
  - 3.3. Kova su "šešėliu".
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Smūgių technikos mokymas ir tobulinimas;
  - 4.2. Veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
  - 4.3. Nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
  - 4.4. Judėjimo ringe mokymas ir tobulinimas;
  - 4.5. Kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
  - 4.6. Technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu ringe;
  - 5.2. Laiko ir darbo kontrolė kovos metu.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokymas objektyviai vertinti savo galimybes kovojant ringe;
  - 6.2. Mokymas keisti taktiką varžantis, sutelkti dėmesį į trenerio patarimus.

**Mokymo metodai:** demonstravimas, stebėjimas, aiškinimas, modeliavimas.

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo, individualus, integralus.

**Savaitės ciklo programa:**

- Kovojant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Fizinio parengtumo testavimas (bent kartą per 2 mėn.).

**Pedagoginė kontrolė:** fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Nuolatinis sportinio parengtumo testavimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas (ne rečiau nei kartą metuose).

## 8. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO I MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių      | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| MT1                    | 5                          | 17 ir vyresni    | Parenkama individualiai | 20–24                                    |

**Meistriškumo tobulinimo I mokymo metų grupės rengimo tikslas:**

Ugdyti specialius ir bendruosius gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

**Meistriškumo tobulinimo I mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:**

- Pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas;
- Koordinacijos lavinimas ir klasikinių smūgių mokymas;
- Veiksmų ringe mokymas.

### **Meistriškumo tobulinimo I mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas;
  - 1.2. Bokso taisyklių atnaujinimai ir jų sekimas bei teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
  - 1.3. Žalingų įpročių ir dopingo ilgalaikis poveikis organizmui, pasekmės sportiniam parengtumui;
  - 1.4. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba, poilsis, papildomos atsigavimo priemonės.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pramankštos pratimai;
  - 2.2. Funkcinis ir atletinis boksingo rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypatingai greitumo, koordinacijos ir vikrumo) pratimai;
  - 2.3. Tempimo ir atpalaidavimo (statiniai) pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.
  - 3.2. Rato tipo, aukšto intensyvumo, intervalinės bei atsigavimo treniruotės;
  - 3.3. Kova su "šešėliu".
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Smūgių technikos mokymas ir tobulinimas;
  - 4.2. Veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
  - 4.3. Nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
  - 4.4. Judėjimo ringe mokymas ir tobulinimas;
  - 4.5. Kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
  - 4.6. Technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Priešininko kontroliavimas kovos metu ringe;
  - 5.2. Laiko ir darbo kontrolė kovos metu;
  - 5.3. Potencialių priešininkų kovos stiliaus analizavimas.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokymas objektyviai vertinti savo galimybes kovojant ringe;
  - 6.2. Mokymas keisti taktiką varžantis, sutelkti dėmesį į trenerio patarimus;
  - 6.3. Teisingų sprendimų priėmimas fizinio nuovargio fone.

**Mokymo metodai:** demonstravimas, stebėjimas, aiškinimas, modeliavimas, simbolinis vaizdavimas.

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo, individualus, integralus.

### **Savaitės ciklo programa:**

- Kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Fizinio parengtumo testavimas (bent kartą per mėn.).

**Pedagoginė kontrolė:** fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos įgūdžių išmokimo, kovinės veiklos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Nuolatinis sportinio parengtumo testavimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas (pagal poreikį, bet ne rečiau nei kartą metuose).

## 9. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių      | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| MT2                    | 4                          | 17 ir vyresni    | Parenkama individualiai | 22–28                                    |

**Meistriškumo tobulinimo II mokymo metų grupės rengimo tikslas:**

Lavinti specialius ir bendruosius gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

**Meistriškumo tobulinimo II mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:**

- Pagrindinių smūgių ir stovėsenų tobulinimas;
- Koordinacijos ir klasikinių smūgių tobulinimas;
- Veiksmų ringe tobulinimas.

**Meistriškumo tobulinimo II mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Pagrindinių smūgių ir stovėsenų tobulinimas;
  - 1.2. Bokso taisyklių atnaujinimai ir jų sekimas bei pritaikymas treniruotėse ir varžybose. Teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
  - 1.3. Žalingų įpročių ir dopingo ilgalaikis poveikis organizmui, pasekmės sportiniam parengtumui;
  - 1.4. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba, poilsis, papildomos atsigavimo priemonės.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pramankštos pratimai;
  - 2.2. Funkcinis ir atletinis boksininko rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypatingai greitumo, koordinacijos ir vikrumo) pratimai;
  - 2.3. Tempimo ir atpalaidavimo (statiniai) pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.
  - 3.2. Rato tipo, aukšto intensyvumo, intervalinės bei atsigavimo treniruotės;
  - 3.3. Kova su "šešėliu".
4. Techninis - taktinis rengimas:
  - 4.1. Kokybinis smūgių kombinacijų atlikimas, jų atlikimo greičio lavinimas.
5. Psichologinis rengimas:
  - 5.1. Kovos psichologijos mokymas;
  - 5.2. Mokymas keisti taktiką varžantis, sutelkti dėmesį į trenerio patarimus;
  - 5.3. Teisingų sprendimų priėmimas fizinio nuovargio fone;

#### 5.4. Valios savybių ugdymas.

**Mokymo metodai:** demonstravimas, stebėjimas, aiškinimas, modeliavimas, simbolinis vaizdavimas.

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo, individualus, integralus.

**Savaitės ciklo programa:**

- Kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Fizinio parengtumo testavimas (bent kartą per mėn.).

**Pedagoginė kontrolė:** fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sportininko elgsenos ir savikontrolės stebėjimas varžybų ir treniruočių metu. Nuolatinis sportinio parengtumo testavimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas (pagal poreikį, bet ne rečiau nei kartą metuose).

### 10. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III MOKYMO METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių     | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|------------------------|----------------------------|------------------|------------------------|------------------------------------------|
| MT2                    | 3                          | 17 ir vyresni    | Prenkama individualiai | 24–30                                    |

**Meistriškumo tobulinimo III mokymo metų grupės rengimo tikslas:**

Lavinti specialius ir bendruosius gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

**Meistriškumo tobulinimo III mokymo metų grupės rengimo uždaviniai:**

- Pagrindinių smūgių ir stovėsenų tobulinimas;
- Koordinacijos ir klasikinių smūgių tobulinimas;
- Veiksmų ringe tobulinimas.

**Meistriškumo tobulinimo III mokymo metų grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Teorinių žinių kaupimas;
  - 1.2. Intelektinių ypatybių ugdymas;
  - 1.3. Bokso taisyklių atnaujinimai ir jų sekimas bei pritaikymas treniruotėse ir varžybose. Teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
  - 1.4. Žalingų įpročių ir dopingo ilgalaikis poveikis organizmui, pasekmės sportiniam parengtumui;
  - 1.5. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba, poilsis, papildomos atsigavimo priemonės.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Funkcinis ir atletinis boksiningo rengimas, taikant individualumo principą bei diferencijuojant krūvius;
  - 2.2. Kiti sporto žaidimai.

3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.
  - 3.2. Rato tipo, aukšto intensyvumo, intervalinės bei atsigavimo treniruotės;
  - 3.3. Širdies susitraukimo dažnio stebėjimas.
4. Techninis - taktinis rengimas:
  - 4.1. Kokybinis smūgių kombinacijų atlikimas, jų atlikimo greičio lavinimas.
5. Psichologinis rengimas:
  - 5.1. Kovos psichologijos mokymas;
  - 5.2. Teisingų sprendimų priėmimas fizinio nuovargio fone;
  - 5.3. Valios savybių ugdymas.

**Mokymo metodai:** demonstravimas, stebėjimas, aiškinimas, modeliavimas, simbolinis vaizdavimas.

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo, individualus, integralus.

**Savaitės ciklo programa:**

- Kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Fizinio parengtumo testavimas (bent kartą per mėn.).

**Pedagoginė kontrolė:** Antropometrinių duomenų stebėjimas ir sekimas. Sportininko elgsenos ir savikontrolės stebėjimas varžybų ir treniruočių metu. Nuolatinis sportinio parengtumo testavimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas (pagal poreikį, bet ne rečiau nei kartą metuose).

## 11. AUKŠTO MEISTRIŠKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos metai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių      | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|------------------------|----------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------------------|
| AM                     | 2                          | 18 ir vyresni    | Parenkama individualiai | 26–32                                    |

**Aukšto meistriškumo grupės rengimo tikslas:**

Lavinti specialius ir bendruosius gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

**Aukšto meistriškumo grupės rengimo uždaviniai:**

- Pagrindinių smūgių ir stovėsenų tobulinimas;
- Koordinacijos ir klasikinių smūgių tobulinimas;
- Veiksmų ringe tobulinimas.

**Aukšto meistriškumo grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

6. Teorinis rengimas:
  - 6.1. Teorinių žinių kaupimas;
  - 6.2. Intelektinių ypatybių ugdymas;
  - 6.3. Bokso taisyklių atnaujinimai ir jų sekimas bei pritaikymas treniruotėse ir varžybose. Teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;

- 6.4. Žalingų įpročių ir dopingo ilgalaikis poveikis organizmui, pasekmės sportiniam parengtumui;
- 6.5. Žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba, poilsis, papildomos atsigavimo priemonės.
7. Bendras fizinis rengimas:
  - 7.1. Funkcinis ir atletinis boksininko rengimas, taikant individualumo principą bei diferencijuojant krūvius;
  - 7.2. Kiti sporto žaidimai.
8. Specialusis fizinis rengimas:
  - 8.1. Specifinių metodų, priemonių ir įrangos taikymas.
  - 8.2. Rato tipo, aukšto intensyvumo, intervalinės bei atsigavimo treniruotės;
  - 8.3. Širdies susitraukimo dažnio stebėjimas.
9. Techninis - taktinis rengimas:
  - 9.1. Kokybinis smūgių kombinacijų atlikimas, jų atlikimo greičio lavinimas.
10. Psichologinis rengimas:
  - 10.1. Kovos psichologijos mokymas;
  - 10.2. Teisingų sprendimų priėmimas fizinio nuovargio fone;
  - 10.3. Valios savybių ugdymas.

**Mokymo metodai:** demonstravimas, stebėjimas, aiškinimas, modeliavimas, simbolinis vaizdavimas.

**Prioritetiniai rengimo metodai:** kartojimo, individualus, integralus.

**Savaitės ciklo programa:**

- Kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu);
- Praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- Fizinio parengtumo testavimas (pagal poreikį, bet nerečiau kaip kartą per mėn.).

**Pedagoginė kontrolė:** Antrapometrinių duomenų stebėjimas ir sekimas. Sportininko elgsenos ir savikontrolės stebėjimas varžybų ir treniruočių metu. Nuolatinis sportinio parengtumo testavimas. Sistemingas sveikatos tikrinimas (pagal poreikį, bet ne rečiau nei kartą metuose).

Programą parengė:

Kalvarijos meno ir sporto mokyklos  
bokso treneris Algirdas Bagdonavičius