

PATVIRTINTA

Jonavos kūno kultūros ir sporto centro  
direktorius

2020 m. gegužės 21 d. įsakymu Nr. V - 60

## **BOKSO MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Bokso meistriškumo tobulinimo programos (toliau – Programos) paskirtis padėti treneriams pasirengti Programos įgyvendinimo planą ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę ir žaidimų teigiamą poveikį vaikams.

2. Programa parengta vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, Sportinio ugdymo organizavimo Jonavos kūno kultūros ir sporto centre tvarkos aprašu.

3. Vadovaudamasi Programa ir atsižvelgdama į ugdytinių poreikius bei gebėjimus Jonavos kūno kultūros ir sporto centras (toliau – Centras) formuoja Programos ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones, mokinių sportininkų pasiekimų kontrolę ir vertinimą, trenerio veiklos efektyvumo vertinimą.

4. Programos trukmė 3 metai.

5. Atsižvelgiant į varžybų rezultatus, ugdytinio fizinės brandos, fizinio parengtumo rodiklių kaitą, mokiniai gali būti priimami į aukštesnę ugdymo(si) metų grupę.

6. Bokso meistriškumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

7. Sportininkų skaičius grupėje: 1 - ū metų - 5, 2 – ū metų - 4, 3 ū metų – 3.

8. Įgyvendinant Programą taikomos grupinio ir individualaus mokymo(si) formos.

9. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

9.1. sporto bazė (specializuotos bokso salės, kt.) turi atitikti higienos normas, o įranga ir inventorius pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui;

9.2. teoriniam mokymui grupinių užsiėmimų patalpose turėti vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

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

10. Programos tikslas – suteikti sportininkams pasirinktos bokso sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių dvikovos sporto šakų kompetencijų.

11. Programos uždaviniai:

11.1. ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

11.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

11.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;

11.4. tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;

11.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, bokso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;

11.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

11.7. puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

12. Programos realizavimo principai:

12.1. prieinamumo – veiklos ir metodai turi būti prieinami visiems ugdytiniams pagal amžių, išsilavinimą, turimą patirtį nepriklausomai nuo jų socialinės padėties;

12.2. individualizavimo – fiziniai krūviai turi būti taikomi atsižvelgiant į vaiko fizinio ir techninio parengtumo lygį, judesių įsisavinimo greitį ir kt.;

12.3. sąmoningumo ir aktyvumo principas turėtų laiduoti optimalų ugdytojo vadovavimo ir ugdytinio sąmoningos, aktyvios ir kūrybingos veiklos santykius. Remiantis šiuo principu, treneriai fizinius pratimus teikia taip, kad sportininkai juos suprastų, suvoktų jų taikymo tikslingumą, tinkamai juos įvaldytų ir aktyviai mąstytų;

12.4. ugdymo(si) grupėje – mokoma(si) spręsti tarpasmeninius santykius, priimti bendrus sprendimus, dalytis darbais ir atsakomybe;

12.5. pozityvumo – pratybos yra labai palankios vaikų teigiamų emocijų raiškai ir geros savijautos sukūrimui;

12.6. demokratiškumo – treneriai, tėvai ir vaikai yra aktyvūs ugdymo(si) proceso kūrėjai, kartu identifikuoja sportinio ugdymosi poreikius.

13. Programą sudaro ugdymo turinio branduolio dalykai:

13.1. bokso sporto šakos teorija;

13.2. bokso sporto šakos praktika;

13.3. varžybų veikla.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

14. Atsižvelgiant į jaunųjų bokso sporto šakos sportininkų ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimosi metus. Vienerių metų etapo trukmė – 48 savaitės:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinių valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
1	20	960	22	1056
2	22	1056	24	1152
3	24	1152	26	1248

15. Programoje numatomas įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai					
		1		2		3	
		Valandos					
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		31	36	34	37	38	41
Fizinis	Bendrasis	209	237	230	252	244	265
	Specialusis	159	189	175	210	206	223

Techninis	209	222	230	240	244	253
Taktinis	153	159	153	173	182	196
Integralusis	143	150	168	175	170	198
Varžybų veikla	47	54	55	55	56	60
Testavimas	9	9	11	10	12	12
Iš viso:	960	1056	1056	1152	1152	1248

16. Bokso meistriskumo tobulinimo programoje turi būti numatytas ir racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai					
		1		2		3	
		Procentai					
		Min.	Max.	Min.	Max.	Min.	Max.
Teorinis		3,2	3,4	3,2	3,2	3,3	3,3
Fizinis	Bendrasis	21,8	22,4	21,8	21,9	21,2	21,2
	Specialusis	16,6	17,9	16,6	18,2	17,9	17,9
Techninis		21,8	21,0	21,8	20,9	21,2	20,2
Taktinis		15,9	15,1	15,9	15,0	15,8	15,7
Integralusis		14,9	14,2	14,9	15,2	14,8	15,9
Varžybų veikla		4,9	5,1	4,9	4,8	4,9	4,8
Testavimas		1,0	0,9	1,0	0,8	1,0	1,0

17. Programos paskirtis – realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus, optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją. Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas trečiajame daugiamečio rengimo etape. Tobulinti bokso sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie dvikovos taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

18. Pagrindine varomąja jėga siekiant užsibrėžtų tikslų turėtų tapti siekimų motyvacija. Ji realizuojama treneriui valdant sportininkų elgesį sportinės dvikovos ir rengimosi jai metu.

#### IV. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI

19. Planuojant jaunųjų bokso sporto šakos sportininkų ugdymo turinį treneris numato ir pedagoginio poveikio veiksmingumo vertinimą. Taiko formuojamąjį, diagnostinį ir apibendrinamąjį vertinimą.

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

21. 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.

22. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę pagal ugdymo metus grupę, remiamasi apibendrinamojo vertinimo rezultatais.

23. Diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas vykdomas pagal kriterijus.

24. Asmeniui baigusiam meistriško tobulinimo programą, išduoda pačios Centro parengtą ir vadovo pasirašytą pažymėjimą, kuriame nurodoma programos pavadinimas, geriausias rezultatas.

## V. BOKSO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

25. Bokso – programos branduolio dalykas.

26. Bokso sporto šakos teorijos paskirtis – suvokti individualios taktikos, dvikovos technikos veiksnių vertinimo technologiją. Gilinti sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

27. Bokso sporto šakos teorijos uždaviniai:

27.1. žinoti sveikatos reikšmę sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, iškaikymo ir praradimo dėsninumus;

27.2. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus ir psichinį stabilumą;

27.3. suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją;

27.3. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

27.4. pagrįsti individualios technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymo būdus rungtyniaujant.

28. Bokso sporto šakos teorijos metodinės nuostatos:

28.1. teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas;

28.2. treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas;

28.3. paskaitos skaitomos sportininkų grupėi;

28.4. bokso sporto šakų teorijos programoje numatyta veikla turi būti siejama su kitais Programos branduolio dalykais.

29. Bokso sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>BOKSO SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Kūno higiena veikiant įvairiose aplinkos sąlygose.	Žinos apie kūno priežiūros veikiant įvairiose aplinkos sąlygose ypatumus.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Paros darbo, poilsio, mitybos ritmas.	Įsisavins paros darbo, poilsio, mitybos principus.	
Sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsninumai.	Žinos optimalaus fizinio išsivystymo reikšmės sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, iškaikymo ir praradimo dėsninumus.	
Fizinės būsenos savistaba.	Įsisavins fizinės būsenos savistabos metodiką.	
Sportinių traumų prevencija.	Suvoks sportinių traumų prevencijos būdus.	
<b>Bokso sporto šakos sportininko asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>

Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas. Psichinio stabilumo ugdymas. Trenerio suteiktų žinių bei asmeninę patirtį formuojanti gyvenimo vertybių sistema.	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas. Gebės įsisavinti trenerio suteiktas žinias bei asmeninę patirtį formuojant gyvenimo vertybių sistemą.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo motyvacijos
<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo atsigavimas po treniruočių ir varžybų.  Organizmo darbingumo savikontrolė.  Funkcinio rengimo technologija.	Žinos nuovargio, atsigavimo po treniruočių ir varžybų technologiją. Mokės registruoti ir vertinti organizmo fizinio darbingumo rodiklius. Žinos funkcinio rengimo technologiją.	Mokėjimo mokytis, asmeninė
<b>Pasirinktos dvikovos sporto šakos technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas. Technikos ir taktikos veiksmai kovojant. Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas. Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos. Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas.	Gebės pasirinkti technikos ir taktikos veiksmus, atsižvelgiant į varžovų taikomą dvikovos taktiką ir savo parengtumo lygį.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų dvikovos veiksmų taikymo

## VI. BOKSO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

30. Bokso sporto šakos praktika – pagrindinis branduolio dalykas.

31. Bokso sporto šakos praktikos paskirtis – lavinti sportininkų fizinius gebėjimus, taikant specialiuosius pratimus, tobulinti kūno valdymo veiksmų techniką, individualią dvikovos taktiką.

32. Bokso sporto šakos praktikos uždaviniai:

32.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;

32.2. tobulinti efektyviausius (sau priimtinausius, mėgstamiausius) technikos veiksmus; tobulinti technikos veiksmus puolant ir ginantis;

32.3. tobulinti taktiką.

33. Bokso sporto šakų praktikos metodinės nuostatos:

33.1. taikyti šiuos treniruotės metodus: didesnio krūvio, didžiausiųjų pastangų, greitosios informacijos, individualųjį, intervalinį ir kompleksinį;

33.2. formuoti įvairius judesių mokymo metodus formuojamiems pasirinktos dvikovos sporto šakos žaidimo veiksams;

33.3. užtikrinti sportininko atliekamų judesių stabilumą ir įvairovę;

33.4. tobulinti greitą judesių atlikimo techniką;

33.5. skatinti sportininko judesių individualumą;

33.6. tobulinti individualią techniką ir taktiką;

33.7. plėtoti žaidėjo fizinės veiklos įpročius.

34. Ugdymo procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių savybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.

35. Auklėjimo metodas suvokiamas kaip veikslių būdų visuma kuriam nors auklėjimo tikslui siekti. Taikomi rodomieji (pvz., asmeninis pavyzdys, vadovavimo stilius), žodiniai (pamokymas, patarimas), veikdinamieji (pratinimas, įpareigojimų vykdymas, kontrolė ir vertinimas), skatinamieji (pritarimas, pagyrimas, pasitikėjimo pareiškimas, apdovanojimas), baismės (nepritarimas, pastaba). Taikomos šios svarbiausios metodinės priemonės: sportinio rengimosi perspektyvų nurodymas, gerų tradicijų skiepijimas, sportinės veiklos motyvų stiprinimas, gyrimas ir peikimas, sektinų pavyzdžių nurodymas, pagalbininko funkcijų patikėjimas, pagaliau sporto varžybos.

36. Mokymo metodas suvokiamas kaip tarpusavyje susiję pedagogo ir mokinių veiklos būdai, kuriais mokiniai, pedagogo vadovaujami, įgyja žinių, lavina mokėjimus ir įgūdžius, plėtoja pažintines galias ir ugdo gebėjimus toliau savarankiškai įgyti ir kūrybingai taikyti žinias bei įgūdžius. Mokant bokso sporto šakos technikos veikslių ir jų derinių, suteikiamos teorinės žinios, formuojami judesių mokėjimai, kurie po daugkartinio kartojimo virsta įgūdžiais. Suformuoti judesių įgūdžiai mokomi taikyti varžybose, savarankiškai tobulinami, kuriami nauji. Taikomi šie mokymo metodai: 1) aiškinimo, 2) dalinis, 3) individualusis, 4) kartojimo, 5) vientisinis.

37. Mokymosi metodas suvokiamas kaip sistema ugdytinių veiklos būdų, kuriais įgyjamos arba perimamos žinios, įvaldomi mokėjimai, įgūdžiai.

38. Ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai: 1) frontalusis, 2) grupinis, 3) rato, 4) srautinis. Jie nulemia pratybų kokybę, todėl labai svarbus yra tinkamas jų taikymas.

39. Raumenų jėgos ugdymo metodai tai pamatinės sportininko fizinės ypatybės ugdymas taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi šie raumenų jėgos lavinimo metodai: daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.

40. Ištvėrės lavinimo metodai skirstomi į dvi grupes: ištisinės nepertraukiamos veiklos metodai (tolygusis, pakaitis, fartlekas) ir pertraukiamos veiklos metodai (kartotinis intervalinis ir t.t.).

41. Treniruotės metodai suvokiami kaip trenerio ir sportininko bendros veiklos būdų konkretiems sportinio rengimo uždaviniams spręsti visuma. Treniruotės metodai padeda įgyti reikiamų žinių ir įgūdžių, jais ugdomos būtinos ypatybės ir gebėjimai, siekiama geriausių sportinių rezultatų. Dažniausiai naudojami treniruotės metodai: 1) individualusis, 2) intervalinis (intensyvusis ir ekstensyvusis), 3) kartojimo, 4) pakaitinis, 5) tolydusis, 6) varžybų, 7) žaidimo ir kt.

42. Trenerio meistriškumas reiškiasi ne tik gebėjimu nustatyti pagrindines jaunųjų boksininkų daromas klaidas, bet ir gebėjimu parinkti tinkamus pratimus klaidoms ištaisyti. Treneris prieš parinkdamas pratimus klaidoms ištaisyti turi nustatyti klaidų priežastį. Judesiai gali būti klaidingai atliekami dėl: naujų ir tuo pačiu neįprastų pratimų atlikimo, nepakankamo individualaus parengtumo, sudėtingų dvikovos sąlygų ar įtampos, netinkamai suformuotų, pernelyg lėtų dvikovos įgūdžių ir kt.

43. Bokso sporto šakos praktikos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>BOKSO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių lavinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas.	Gebės nepertraukiamai bėgti 25-30 min. ir atlikti 10-15 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius	Asmeninė
Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas.	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti (bendruosius ir specialiuosius) judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	
<b>Specialiųjų judesių tobulinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pagrindinės kovinės stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinę ar dinaminę pozą) ginantis ir atakuojant	Asmeninė
Judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus dvikovoje	
Imituojamųjų ir gimnastikos pratimų tobulinimas	Gebės atlikti pagrindinius imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmokti	
<b>Technikos veiksmų tobulinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Technikos veiksmų ir jų kombinacijų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;	Gebės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų kombinacijas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
Efektyviausių, (sau priimtinausių, mėgstamiausių) technikos veiksmų ir jų kombinacijų tobulinimas	Gebės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovos metu	

<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veikslių tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant Gebės pasirinkti tinkamą laiką, kovinį nuotolį gynybai, atakai ir kontrataakai kovos metu	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VII. VARŽYBŲ VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

44. Varžybų veikla – programos branduolio dalykas.

45. Bokso varžybų veiklos paskirtis – įvertinti sportininkų pasirinktos bokso sporto šakos technikos ir taktikos veikslių kokybę rungtyniaujant, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

46. Varžybų veiklos uždaviniai:

46.1. modeliuoti boksininkų varžybines veiklas;

46.2. vertinti savo varžybų veiklos efektyvumą;

46.3. nustatyti sąsajas tarp boksininkų parengtumo ir varžybų veiklos efektyvumo.

47. Bokso sporto šakos varžybų veiklos metodinės nuostatos:

47.1. sportininkams rekomenduojama sudalyvauti ne mažiau 15 varžybų dienų;

47.2. varžybų technikos ir taktikos veiksmai turi būti tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

47.3. įgyvendinant meistriskumo tobulinimo programas būtina testuoti sportininkus – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

48. Varžybų veiklos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBŲ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių judesių įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilų dvikovos judesių kokybę	Asmeninė
<b>Treniruojamojo pobūdžio dvikovos (sparingas)</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti užduotis treniruojamojo pobūdžio dvikovoje. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses.	Asmeninė, suvokimo, savivertės
<b>Varžybinio pobūdžio dvikovos Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos dvikovos užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės



## **IX. PROGRAMOS DĖMĖ SU KITOMIS PROGRAMOMIS**

49. Bokso sporto šakos meistriškumo tobulinimo programa savo paskirtimi, ugdymo tikslais, uždaviniais ir principais dera su Bendrosiomis ugdymo programomis ir išsilavinimo standartais, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 11-12 klasių programa, sporto krypties neformalaus ugdymo programa.

50. Bokso sporto šakos meistriškumo tobulinimo programa papildo Bendrųjų ugdymo programų ir išsilavinimo standartų, Kūno kultūros vidurinio ugdymo 11-12 klasių programos turinį.

Parengė:

Bokso treneris Ramūnas Kulbis

Direktoriaus pavaduotoja ugdymui Dalia Venckevičienė