

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRAS BOKSO UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	14	7-12	Parenkama individualiai	9
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 387				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	100
Taktinis rengimas	70
Psichologinis rengimas	7
Viso:	387

PR1 grupės rengimo tikslas:

Supažindinti su bokso sportu, vykdyti gabių vaikų atranką. 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.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

- ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
- laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
- taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą;
- tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
- suteikti žinių apie judesių mokymą, bokso technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
- lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
- puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- Teorinis rengimas:

- 1.1. saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. pagrindinės bokso taisyklės;
- 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. pramankštos pratimai;
 - 2.2 fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai;
 - 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
 - 3.2. Kova su šešėliu
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. smūgiavimas;
 - 4.2. pagrindinės stovėsenos (gynybos ir puolimo), judėjimas ringe;
 - 4.3. įvairūs pratimai ir judrieji žaidimai;
 - 4.4. klasikinių smūgių mokymas (kaire ir dešine ranka);
 - 4.5. veiksmų ringe mokymas;
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. po atakos priešininko persekiojimas ringe ;
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

Mokymo metodai:

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes būtina svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomosios kovos nustatant geriausius kiekvienoje svorio kategorijoje. Šio amžiaus vaikams tikslingiausia lavinti greičio ir koordinacinius gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu);
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- c) fizinio rengimo testavimas

Pedagoginė kontrolė:

fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Technikos ir taktikos veiksmai kovojant	Gebės pasirinkti technikos ir taktikos veiksmus, atsižvelgiant į varžovų taikomą dvikovos taktiką ir savo parengimo lygį.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų dvikovos veiksmų taikymo
2.	Bendrosios ištvermės ir	Gebės nepertraukiamai bėgti 25-	asmeninė

	greitumo lavinimas	30min. ir atlikti 10-15min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus kintamo intensyvumo ,krypties, dažnio, amplitudes judesius	
3.	Raumenų greitumo ir išvermės 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	asmeninė

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	13	10-13	Parenkama individualiai	11
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 473				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10
Bendras fizinis rengimas	73
Specialusis fizinis rengimas	80
Techninis rengimas	150
Taktinis rengimas	150
Psichologinis rengimas	10
Viso:	473

PR2 grupės rengimo tikslas:

Supažindinti ir gilintis į bokso sportą, vykdyti gabių vaikų atranką.

PR2 grupės rengimo uždaviniai:

- pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
- koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
- veiksmų ringe mokymas.

PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- Teorinis rengimas:
 - saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
 - pagrindinės bokso taisyklės;

- 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. pramankštos pratimai;
 - 2.2. fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
 - 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
 - 3.2. Kova su šešėliu
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. smūgiavimas ir judėjimas ringe;
 - 4.2. pagrindinės stovėsenos (gynybos ir puolimo), judėjimas ringe;
 - 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. mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

Mokymo metodai:

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes būtina svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomosios kovos nustatant geriausius kiekvienoje svorio kategorijoje.

Šio amžiaus vaikams tikslingiausia lavinti greičio ir koordinacinius gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu);
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- c) fizinio rengimo testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius reikiama amplitude ir ritmu	asmeninė
2.	Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	asmeninė
3.	Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	asmeninė

III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	11	12-14	Parenkama individualiai	12
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 516				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10
Bendras fizinis rengimas	85
Specialusis fizinis rengimas	85
Techninis rengimas	176
Taktinis rengimas	150
Psichologinis rengimas	10
Viso:	516

MU1 grupės rengimo tikslas:

Formuoti technikos pagrindus, numatyti individualias boksininko dominantes.

MU1 grupės rengimo uždaviniai:

- pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
- koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
- veiksmų ringe mokymas
- d)

MU1 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 tesėjavimo pradmenys;
- 1.4. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. pramankštos pratimai;
 - 2.2. fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
 - 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai

3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1..taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
 - 3.2. Kova su šešėliu.

4. Techninis rengimas:
 - 4.1. smūgių technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
 - 4.2.veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
 - 4.3.nestandardinių 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.išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ringe;
 - 6.2.kovojant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams;

Mokymo metodai:

kartojimo

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, varžybų

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
- c) fizinio rengimo testavimas,

Pedagoginė kontrolė:

fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Pagrindinės kovinės stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir atakuojant	asmeninė
2.	Judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus dvikovoje	asmeninė
3.	Imituojamųjų ir	Gebės atlikti pagrindinius	asmeninė

	gimnastikos pratimų tobulinimas	imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmokti	
--	---------------------------------	---	--

IV. MEISTRISKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	9	13-15	Parenkama individualiai	13
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 559				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	88
Specialusis fizinis rengimas	181
Techninis rengimas	180
Taktinis rengimas	80
Psichologinis rengimas	10
Viso:	559

MU2 grupės rengimo tikslas:

formuoti technikos pagrindus, numatyti individualų sportininko kovos stilių

MU2 grupės rengimo uždaviniai:

- e) pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
- f) koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
- g) veiksmų ringe mokymas

MU2 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 tesėjavimo pradmenys;
- 1.4. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. pramankštos pratimai;
- 2.2. fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
- 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1.taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
 - 3.2. Kova su šešėliu.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1 smūgio technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
 - 4.2.veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
 - 4.3. nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
 - 4.4.judesių 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. išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ringe;
 - 6.2. kovojant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams

Mokymo metodai:

kartojimo

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
- c) fizinio rengimo testavimas

Pedagoginė kontrolė:

fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	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
2.	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	Asmeninė, Kūrybingumo mokėjimo mokytis
3.	Taktikos veiksmų tobulinimas	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus(žvalgomieji,	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

	atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	
--	---	---	--

V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	8	14-16	Parenkama individualiai	14
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 602				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	170
Techninis rengimas	200
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	12
Viso:	602

MU3 grupės rengimo tikslas:

ugdyti gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

MU3 grupės rengimo uždaviniai:

- pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
- koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
- veiksmų ringe mokymas

MU3 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 tesėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
- 1.4. žalingų įpročių ir dopingo poveikis augančiam organizmui;
- 1.5. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena,

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. pramankštos pratimai;
- 2.2. fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji

žaidimai sporto salėje;
2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai;

3. Specialusis fizinis rengimas:

3.1.taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.

3.2. Kova su šešėliu.

4. Techninis rengimas:

4.1.smūgiavimo technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;

4.2. veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;

4.3. nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;

4.4. veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą.

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. išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ringe;

6.2.kovojant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams;

Mokymo metodai:

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu),

b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,

c) fizinio rengimo testavimas

Pedagoginė kontrolė:

fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo	Demonstruos stabilią dvikovos judesių kokybę	asmeninė
2.	Parengimo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti užduotis treniruojamojo pobūdžio dvikovose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses	Asmeninė, Suvokimo, savivertės
3.	Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos dvikovos užduotis.	Asmeninė, Suvokimo, savivertės

		Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	
--	--	--	--

VI. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	7	15-17	Parenkama individualiai	16
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 688				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	108
Specialusis fizinis rengimas	250
Techninis rengimas	200
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	10
Viso:	688

MU4 grupės rengimo tikslas:

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

MU4 grupės rengimo uždaviniai:

- pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
- koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
- veiksmų ringe mokymas

MU4 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 tesėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
- 1.4. žalingų įpročių ir dopingo poveikis augančiam organizmui;
- 1.5. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. pramankštos pratimai;
- 2.2. fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
- 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai;

3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
 - 3.2. Kova su šešėliu.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. smūgiavimo technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
 - 4.2.veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
 - 4.3.nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
 - 4.4.veiksmų mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą;
 - 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.išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovos metu;
 - 6.2. kovojant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams;

Mokymo metodai:

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
- c) fizinio rengimo testavimas

Pedagoginė kontrolė:

fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	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	Asmeninė, Kūrybingumo mokėjimo mokytis
2.	Taktikos veiksmų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus(žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

3.	Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilią dvikovos judesių kokybę	asmeninė
----	--	--	----------

VIII. MEISTRIŠKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	6	16-25	Parenkama individualiai	18
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 874				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	174
Specialusis fizinis rengimas	150
Techninis rengimas	260
Taktinis rengimas	250
Psichologinis rengimas	20
Viso:	874

MU5 grupės rengimo tikslas:

ugdyti gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių

MU5 grupės rengimo uždaviniai:

- a) pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
- b) koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
- c) veiksmų ringe mokymas

MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
 - 1.2. koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
 - 1.3. veiksmų ringe mokymas
 - 1.4. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: 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 (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
 - 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai;

3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1.taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
 - 3.2. Kova su šešėliu.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. smūgiavimo technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
 - 4.2. veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
 - 4.3.nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
 - 4.4.veiksmų mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą.
 - 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;
 - 5.2. laiko ir darbo kontrolė kovos metu;
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1.išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovos metu;
 - 6.2.kovojant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams;

Mokymo metodai:

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, varžybų

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
- c) fizinio rengimo testavimas

Pedagoginė kontrolė:

fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilią dvikovos judesių kokybę	Asmeninė
2.	Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti užduotis treniruojamojo pobūdžio dvikovose .Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses	Asmeninė, Suvokimo, savivertės

3.	Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos dvikovos užduotis Gebės analizuoti savo ir varžybų veiklos efektyvumą	Asmeninė, 6suvokimo, savivertės

VIII. MEISTRISŪKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	5	17-25	Parenkama individualiai	20
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 860				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10
Bendras fizinis rengimas	150
Specialusis fizinis rengimas	260
Techninis rengimas	300
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	20
Viso:	860

MT1 grupės rengimo tikslas:

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

MT1 grupės rengimo uždaviniai:

- pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
- koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
- veiksmų ringe mokymas

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.2. saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos)
- 1.3. pagrindinės bokso taisyklės ir tesėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
- 1.4. žalingų įpročių ir dopingo poveikis augančiam organizmui;
- 1.5. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: 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 (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
- 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai;

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
- 3.2. Kova su šešėliu.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. smūgiavimo technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
- 4.2. veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
- 4.3. nestandartinių veiksmų mokymas ir tobulinimas;
- 4.4. veiksmų mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą;
- 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;
- 5.2. laiko ir darbo kontrolė kovos metu;

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovos metu;
- 6.2. kovojant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio

Mokymo metodai:

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
- c) fizinio rengimo testavimas

Pedagoginė kontrolė:

fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1	Efektyviausių, (sau priimtinausių, mėgstamiausių) technikos veiksmų ir	Gebės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovos metu	Asmeninė, Kūrybingumo mokėjimo mokytis

	jų kombinacijų tobulinimas		
2	Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilią dvikovos judesių kokybę	asmeninė
3	Taktikos veiksmų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė, Kūrybingumo mokėjimo mokytis

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	4	17-25	Parenkama individualiai	22
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 946				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	26
Bendras fizinis rengimas	110
Specialusis fizinis rengimas	270
Techninis rengimas	320
Taktinis rengimas	200
Psichologinis rengimas	20
Viso:	946

MT2 grupės rengimo tikslas:

Lavinti bendruosius ir specialius boksininko gebėjimus, ugdyti individualų kovos stilių.

MT2 grupės rengimo uždaviniai:

- a) pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
- b) koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
- c) veiksmų ringe mokymas

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Teorinių žinių kaupimas ir

- 1.2. intelektinių ypatybių ugdymas.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;
 - 2.2. kiti sporto žaidimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
 - 3.2. Kova su šešėliu.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui.
 - 4.2. kokybiniam smūgių ir smūgių kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui
 - 5.2. kokybiniam smūgių ir smūgių kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. mokyti kovos psichologijos;
 - 6.2. valios savybių ugdymas.

Mokymo metodai:

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
- c) fizinio rengimo testavimas

Pedagoginė kontrolė:

antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratības ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Taktikos veiksmų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė, Kūrybingumo mokėjimo mokytis

2.	Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilią dvikovos judesių kokybę	Asmeninė
3.	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	Asmeninė, Kūrybingumo mokėjimo mokytis

X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT3	3	17-25	Parenkama individualiai	24
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1032				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10
Bendras fizinis rengimas	150
Specialusis fizinis rengimas	250
Techninis rengimas	302
Taktinis rengimas	300
Psichologinis rengimas	20
Viso:	

MT3 grupės rengimo tikslas:

Lavinti bendruosius ir specialius boksininko gebėjimus, ugdyti individualų kovos stilių

MT3 grupės rengimo uždaviniai:

- pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
- koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
- veiksmų ringe mokymas

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- Teorinis rengimas:
 - Teorinių žinių kaupimas
 - intelektinių ypatybių ugdymas

2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;
 - 2.2. kiti sporto žaidimai
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
 - 3.2. Kova su šešėliu.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui,.
 - 4.2. kokybiniam smūgių ir smūgių kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui,
 - 5.2. kokybiniam smūgių ir smūgių kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. mokyti kovos psichologijos;
 - 6.2. valios savybių ugdymas;

Mokymo metodai:

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovoiant tarpusavyje (su įvertinimu),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
- c) fizinio rengimo testavimas

Pedagoginė kontrolė:

antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos stabilią dvikovos judesių kokybę	Asmeninė
2.	Efektiviausių, (sau priimtinausių, mėgstamiausių) technikos veiksmų	Gebės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovos metu	Asmeninė, Kūrybingumo mokėjimo mokytis

	ir jų kombinacijų tobulinimas		
3.	Taktikos veiksmų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė, Kūrybingumo mokėjimo mokyti

XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	2	18-25	Parenkama individualiai	26-28
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1118/1204				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20-25
Bendras fizinis rengimas	150-200
Specialusis fizinis rengimas	300-250
Techninis rengimas	378-399
Taktinis rengimas	250-300
Psichologinis rengimas	20-30
Viso:	1118/1204

AM grupės rengimo tikslas:

lavinti bendruosius ir specialius boksininko gebėjimus, ugdyti individualų kovos stilių.

AM grupės rengimo uždaviniai:

- pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas,
- koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas,
- veiksmų ringe mokymas

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Teorinių žinių kaupimas
- 1.2. intelektualinių ypatybių ugdymas.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;
- 2.2. kiti sporto žaidimai

3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. taikant specifinius metodus, priemones ir įrangą. Taikomi daugelio serijų, kartotinių pastangų, lengvinimo, piramidės, serijų.
 - 3.2. Kova su šešėliu.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui,
 - 4.2. kokybiniam smūgių ir smūgių kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui,
 - 5.2. kokybiniam smūgių ir smūgių kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. mokyti kovos psichologijos;
 - 6.2. valios savybių ugdymas;

Mokymo metodai:

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
- c) fizinio rengimo testavimas

Pedagoginė kontrolė:

antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	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	Asmeninė, Kūrybingumo mokėjimo mokytis
2.	Varžybinių judesių tobulinimas veikiant sudėtingose	Demonstruos stabilią dvikovos judesių kokybę	Asmeninė

	sąlygose		
3.	Taktikos veiksmų tobulinimas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus(žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė, Kūrybingumo mokėjimo mokyti

Programą parengė:
Marijampolės sporto centro
bokso treneris

Viktoras Grinevičius