

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS BOKSO UGDYMO PROGRAMA

Tikslas – ugdyti sportininkų techninius, taktinius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, formuoti saugaus sportavimo kultūrą, sveikos gyvensenos įpročius bei sudaryti sąlygas siekti sportinio meistriškumo bokso sporto šakoje.

Uždaviniai:

1. Išmokyti bokso technikos ir taktikos pagrindų.
2. Ugdyti bendrąjį ir specialųjį fizinį pasirengimą.
3. Formuoti saugaus sportavimo įgūdžius.
4. Ugdyti psichologinį atsparumą ir emocijų valdymą.
5. Formuoti atsakingą požiūrį į sveikatą, mitybą ir poilsį.
6. Supažindinti su antidopingo principais.
7. Ugdyti pagarbą varžovui, teisėjams ir sporto etikai.
8. Skatinti dalyvauti varžybose ir siekti sportinio meistriškumo.

Ugdomos kompetencijos:

1. Sportinė kompetencija: taisyklingas bokso technikos veiksmų atlikimas, taktinių sprendimų atlikimas kovos metu, sportinės veiklos savianalizė.
2. Sveikatos kompetencija: traumų prevencijos principų išmanymas, higienos ir sveikos gyvensenos reikalavimų laikymasis, gebėjimas planuoti poilsį ir atsistatymą.
3. Socialinė kompetencija: bendradarbiavimas grupėje, sportinės etikos principų laikymasis, konstruktyvus konfliktų sprendimas.
4. Pažinimo kompetencija: bokso taisyklių išmanymas, treniruočių proceso principų supratimas; gebėjimas vertinti padarytą pažangą.

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 1	12 mokinių	10-17 metų	3-5
43 sav. /129 – 215 val.			

Bendras fizinis parengimas	25-35 val.
Spec. fizinis parengimas	20-30 val.
Techninis taktinis parengimas	65-125 val.
Teorinis parengimas	5-5 val.
Varžybinė veikla	14-20 val.
Viso:	129-215 val.

Tikslas – supažindinti su bokso sportu, vykdyti gabių vaikų atranką.

Mokymo turinys: pagrindinių stovėsenų mokymas, koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas.

1. Darbo turinys:

- a) Teorinio rengimo turinį sudaro:
 - a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
 - b) pagrindinės bokso taisyklės;
 - c) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
 - b) Techninio rengimo turinį sudaro:
 - a) smūgiavimas;
 - b) pagrindinės stovėsenos (gynybos ir puolimo), judėjimas ringe;
 - c) įvairūs pratimai ir judrieji žaidimai;
 - d) klasikinių smūgių mokymas (kaire ir dešine ranka);
 - e) veiksmų ringe mokymas;
 - c) Taktinio rengimo turinį sudaro:
 - a) po atakos priešininko persekiojimas ringe ;
 - d) Fizinio rengimo turinį sudaro:
 - a) pramankštos pratimai;
 - b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai;
 - c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
 - e) Psichologinis rengimas:
 - a) mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.
2. Prioritetiniai rengimo metodai kartojimo.
3. Savaitės ciklo mokomosios kovos:
- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu),
 - b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
 - c) fizinio rengimo testavimas,

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

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.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 2	12 mokinių	11-14 metų	6-8
43 sav. /258 – 344 val.			

Bendras fizinis parengimas	65-75 val.
Spec. fizinis parengimas	40-60 val.
Techninis taktinis parengimas	130-170val.
Teorinis parengimas	10-10 val.
Varžybinė veikla	12-29 val.
Viso:	258-344val.

Tikslas – supažindinti ir gilintis į bokso sportą, vykdyti gabių vaikų atranką.

Mokymo turinys: pagrindinių smūgių ir stovėsenų mokymas, koordinacijos ir klasikinių smūgių mokymas, veiksmų ringe mokymas.

1. Darbo turinys:

- a) Teorinio rengimo turinį sudaro:
 - a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
 - b) pagrindinės bokso taisyklės;
 - c) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
- b) Techninio rengimo turinį sudaro:
 - a) smūgiavimas ir judėjimas ringe;
 - b) pagrindinės stovėsenos (gynybos ir puolimo), judėjimas ringe;
 - c) akrobatikos pratimai ir judrieji žaidimai;
 - d) klasikinių smūgių mokymas (į kairę ir dešinę).
 - e) veiksmų ringe mokymas (įvairių smūgių kombinacijos, gynyba, smūgių blokavimas);
- c) Taktinio rengimo turinį sudaro:
 - a) puolimo ir gynybos veiksmai ;
- d) Fizinio rengimo turinį sudaro:
 - a) pramankštos pratimai;
 - b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
 - c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
- e) Psichologinis rengimas:
 - a) mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

3. Savaitės ciklo mokomosios kovos:

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

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

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.

III. MEISTRIŠKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU. 1	7 mokinių	11-14	8-10
43 sav. /344 – 430 val.			

Bendras fizinis parengimas	75-85 val.
Spec. fizinis parengimas	60-70 val.
Techninis taktinis parengimas	170-250val.
Teorinis parengimas	10-10 val.
Varžybinė veikla	12-15 val.
Viso:	344-430val.

Tikslas – formuoti technikos pagrindus, numatyti individualias boksininko dominantes.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos)
- pagrindinės bokso taisyklės ir tesėjavimo pradmenys;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- smūgių technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
- veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
- nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
- judėjimo ringe mokymas ir tobulinimas.
- kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas.

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- priešininko kontroliavimas kovos metu ringe ;
- laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

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

1.5. Psichologinis rengimas:

- išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ringe;
- kovojant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams;

1.6. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.

2. Parengtumo lygio įvertinimas :

- varžybos amžiaus grupėse (turnyrai, čempionatai);
- mokomųjų treniruočių stovyklose;

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

Šio amžiaus tarpsnio sportininkus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant treniruočių procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti kokį veiksmą ir kiek kartų kokių greičiu atlikti, kuo tuo siekiame, būtinas galutinis įvertinimas.

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

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU. 2	7 mokinių	12-15	9-11
43 sav. /387 – 473 val.			

Bendras fizinis parengimas	75-78 val.
Spec. fizinis parengimas	63-71 val.
Techninis taktinis parengimas	210-255val.
Teorinis parengimas	15-20 val.
Varžybinė veikla	24-49 val.
Viso:	387-473val.

Tikslas – formuoti technikos pagrindus, numatyti individualų sportininko kovos stilių.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos)
- pagrindinės bokso taisyklės ir tesėjavimo pradmenys;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko

higiena, mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- smūgio technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
- veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
- nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
- judesių ringe mokymas ir tobulinimas.
- kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas.

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- priešininko kontroliavimas kovos metu ringe ;
- laiko ir darbo kontrolė kovos metu;

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

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

1.5. Psichologinis rengimas:

- išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ringe;
- kovojant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas :

- varžybos amžiaus grupėse (turnyrai, čempionatai);
- mokomųjų treniruočių stovyklose;

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

Šio amžiaus tarpsnio sportininkus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant treniruočių procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti kokį veiksmą ir kiek kartų kokiu greičiu atlikti, kuo tuo siekiame, būtinas galutinis įvertinimas.

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

V. MEISTRIŠKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU. 3	7 mokinių	13-16	10-12
43 sav. /430 – 516 val.			

Bendras fizinis parengimas	85-95 val.
Spec. fizinis parengimas	70-85 val.
Techninis taktinis parengimas	240-276 val.
Teorinis parengimas	10-20 val.
Varžybinė veikla	25-40 val.
Viso:	430-516 val.

Tikslas – ugdyti gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos)
- pagrindinės bokso taisyklės ir tesėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
- žalingų įpročių ir dopingo poveikis augančiam organizmui;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko

higiena, mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- smūgiavimo technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
- veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
- nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
- veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą.
- kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
- technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu.

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- priešininko kontroliavimas kovos metu ringe;
- laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

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

1.5. Psichologinis rengimas:

- išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ringe;
- kovojant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams;

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, varžybų.

3. Pasirengimo lygio įvertinimas:

- varžybos amžiaus grupėse (turnyrai, čempionatai);
- mokomųjų treniruočių stovyklose;

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

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

VI. MEISTRIŠKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU. 4	7 mokinių	14-17	11-13
43 sav. /473 – 559 val.			

Bendras fizinis parengimas	80-94 val.
Spec. fizinis parengimas	75-80 val.
Techninis taktinis parengimas	273-318val.
Teorinis parengimas	20-20 val.
Varžybinė veikla	25-47 val.
Viso:	473-559val.

Tikslas – ugdyti specialius ir bendruosius gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos)
- pagrindinės bokso taisyklės ir tesėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
- žalingų įpročių ir dopingo poveikis augančiam organizmui;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- smūgiavimo technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
- veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
- nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
- veiksmų mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą;
- kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
- technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu;

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- priešininko kontroliavimas kovos metu ringe;
- laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

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

1.5. Psichologinis rengimas:

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

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, varžybų.

3. Pasirengimo lygio įvertinimas:

- varžybos amžiaus grupėse (turnyrai, čempionatai);
- mokomųjų treniruočių stovyklose;

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

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir

koordinacijos gebėjimų lavinimui.

VII. MEISTRIŠKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU. 5	7 mokinių	15-18	12-14
43 sav. /516 – 602 val.			

Bendras fizinis parengimas	85-95 val.
Spec. fizinis parengimas	80-89 val.
Techninis taktinis parengimas	295-352val.
Teorinis parengimas	20-20 val.
Varžybinė veikla	36-46 val.
Viso:	516-602 val.

Tikslas – ugdyti gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- b) istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos)
- c) pagrindinės bokso taisyklės ir tesėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
- d) žalingų įpročių ir dopingo poveikis augančiam organizmui;
- e) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) smūgiavimo technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
- b) veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
- c) nestandartinių smūgių mokymas ir tobulinimas;
- d) veiksmų mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą.
- e) kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
- f) technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu.

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- a) priešininko kontroliavimas kovos metu;
- b) laiko ir darbo kontrolė kovos metu;

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) funkcinis ir atletinis boksavimo rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;
- c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai;

1.5. Psichologinis rengimas:

- a) išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovos metu;
- b) kovojant mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams;

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) varžybos amžiaus grupėse (turnyrai, šalies čempionatai);
- b) mokomųjų treniruočių stovyklose;

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

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogtamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir

koordinacijos gebėjimų lavinimui.

VIII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT. 1	7 mokinių	Iki 19	13-15
43 sav. /559 – 645 val.			

Bendras fizinis parengimas	89-95 val.
Spec. fizinis parengimas	85-89 val.
Techninis taktinis parengimas	325-388val.
Teorinis parengimas	20-20 val.
Varžybinė veikla	40-53 val.
Viso:	559-645 val.

Tikslas – ugdyti bendruosius ir specialiuosius gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

- saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos bokso legendos)
- pagrindinės bokso taisyklės ir tesėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
- žalingų įpročių ir dopingo poveikis augančiam organizmui;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- smūgiavimo technikos (kaire ir dešine ranka) mokymas ir tobulinimas;
- veiksmų ringe mokymas ir tobulinimas;
- nestandartinių veiksmų mokymas ir tobulinimas;
- veiksmų mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą;
- kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
- technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu;

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- priešininko kontroliavimas kovos metu;
- laiko ir darbo kontrolė kovos metu;

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- pramankštos pratimai;
- funkcinis ir atletinis boksininko rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai sporto salėje;

c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai;

1.5. Psichologinis rengimas:

- išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovos metu;
- kovoje mokytis keisti taktiką, sutelkti dėmesį trenerio patarimams;

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- varžybos amžiaus grupėse (turnyrai, šalies čempionatai);
- mokomųjų treniruočių stovyklose;

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

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

IX. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT. 2	7 mokinių	Iki 19	14-16
43 sav. /602 – 688 val.			

Bendras fizinis parengimas	90-95 val.
Spec. fizinis parengimas	89-90 val.
Techninis taktinis parengimas	355-408 val.
Teorinis parengimas	20-25 val.
Varžybinė veikla	48-70 val.
Viso:	602-688 val.

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

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.

1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam smūgių ir smūgių kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui.

1.3. Fizinio rengimo turinys:

a) funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;

b) kiti sporto žaidimai.

1.4. Psichologinio rengimo turinys:

a) mokyti kovos psichologijos;

b) valios savybių ugdymas.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

a) rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, čempionatuose, patekimas į rinktinės sąrašus;

c) fizinio pasirengimo kontroliniai normatyvai.

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

X. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT. 3	7 mokinių	Iki 19	15-17
43 sav. /645 – 731 val.			

Bendras fizinis parengimas	93-95 val.
Spec. fizinis parengimas	90-92 val.
Techninis taktinis parengimas	375-438 val.

Teorinis parengimas	30-30 val.
Varžybinė veikla	57-76 val.
Viso:	645-731 val.

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

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.

1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam smūgių ir smūgių kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui.

1.3. Fizinio rengimo turinys:

a) funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;

b) kiti sporto žaidimai.

1.4. Psichologinio rengimo turinys:

a) mokyti kovos psichologijos;

b) valios savybių ugdymas;

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

a) rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, čempionatuose, patekimas į rinktinės sąrašus;

c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.

4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratimus ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Ugdymo programą parengė bokso treneris – sporto mokytojas

Vincas Murauskas