

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS DZIUDO UGDYMO PROGRAMA

2018 m.

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 (akrobatika) | 20-30 val. |
| Techninis taktinis parengimas | 65-125val. |
| Teorinis parengimas | 5-5 val. |
| Varžybinė veikla | 14-20 val. |
| Viso: | 129-215val. |

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

Mokymo turinys: pagrindinių suėmimų ir stovėsenų mokymas, koordinacijos ir klasikinių metimų mokymas.

1. Darbo turinys:

- a) Teorinio rengimo turinį sudaro:
 - a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
 - b) pagrindinės dziudo taisyklės;
 - c) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
- b) Techninio rengimo turinį sudaro:
 - a) Suėmimai už dziudogos;
 - b) pagrindinės stovėsenos (gynybos ir puolimo), judėjimas ant tatamio;
 - c) akrobatikos pratimai ir judrieji žaidimai ant tatamio;
 - d) klasikinių metimų mokymas (į kairę ir dešinę).
 - e) veiksmų parteryje mokymas (tik išlaikymo veiksmai).
- c) Taktinio rengimo turinį sudaro:
 - a) po metimo stovėsenoje persekiojimas priešininko į parterį ;
- d) Fizinio rengimo turinį sudaro:
 - a) pramankštos pratimai;
 - b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
 - c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
- c) Psichologinis rengimas:
 - a) mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo.

3. Savaitės ciklo mokomosios kovos:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu, wazari, ipon),
- 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 (akrobatika) | 40-60 val. |
| Techninis taktinis parengimas | 130-170val. |
| Teorinis parengimas | 10-10 val. |
| Varžybinė veikla | 12-29 val. |
| Viso: | 258-344val. |

Tikslas – supažindinti ir gilinti į dziudo sportą, vykdyti gabių vaikų atranką.

Mokymo turinys: pagrindinių suėmimų ir stovėsenų mokymas, koordinacijos ir klasikinių metimų mokymas, veiksmų parterėje mokymas.

2. Darbo turinys:

a) Teorinio rengimo turinį sudaro:

- a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- b) pagrindinės dziudo taisyklės;
- c) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

b) Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) Suėmimai už dziudogos;
- b) pagrindinės stovėsenos (gynybos ir puolimo), judėjimas ant tatamio;
- c) akrobatikos pratimai ir judrieji žaidimai ant tatamio;
- d) klasikinių metimų mokymas (į kairę ir dešinę).
- e) veiksmų parterėje mokymas (išlaikymo, smaugimo ir skausmingi veiksmai).

c) Taktinio rengimo turinį sudaro:

- a) po metimo stovėsenoje persekiojimas priešininko į parterį ir kova gulomis ;

d) Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
- c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

e) Psichologinis rengimas:

- a) mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

3.Savaitės ciklo mokomosios kovos:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu wazari, ipon),
- 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. MEISTRISKUMO 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 (akrobatika) | 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 dziudoisto dominantes.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

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

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
- b) veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smauginų) parterijoje mokymas ir tobulinimas;
- c) nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
- c) suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas.
- d) kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas .

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- a) priešininko kontroliavimas kovos metu tatamio darbinėje zonoje ;
- b) laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- e) pramankštos pratimai;
- f) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
- c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinis rengimas:

- a) išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ant tatamio;
- b) kovojant mokytis keisti taktiką, (mate) komandos metu sutelkti dėmesį trenerio patarimams.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, 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.

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

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

IV. MEISTRISKUMO 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 (akrobatika) | 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:

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

mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
- b) veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smauginų) parterėje mokymas ir tobulinimas;
- c) nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
- d) suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas.
- e) kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas .

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- a) priešininko kontroliavimas kovos metu tatamio darbinėje zonoje ;
- b) laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio
- c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinis rengimas:

- a) išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ant tatamio;
- b) kovojant mokytis keisti taktiką, (mate) komandos metu sutelkti dėmesį trenerio patarimams.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, 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.

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

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

V. MEISTRISKUMO 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 (akrobatika) | 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:

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

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
- b) veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smauginų) parteryje mokymas ir tobulinimas;
- c) nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
- d) suėmimų ir nusiplėšimų 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 tatamio darbinėje zonoje stovėsenoje ir parteryje;
- b) laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greičio ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio
- c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinis rengimas:

- a) išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ant tatamio;
- b) kovojant mokytis keisti taktiką, (mate) komandos metu 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, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

VI. MEISTRISKUMO 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 (akrobatika) | 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:

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

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
- b) veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smaugimų) parterėje mokymas ir tobulinimas;
- c) nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
- d) suėmimų ir nusiplėšimų 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 tatamio darbinėje zonoje stovėsenoje ir parterėje;
- b) laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio
- c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinis rengimas:

- a) išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ant tatamio;
- b) kovojant mokytis keisti taktiką, (mate) komandos metu 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, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

VII. MEISTRISŲKUMO 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 (akrobatika) | 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 dziudo legendos)
- c) pagrindinės dziudo taisyklės ir tesėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
- d) alkoholio ir tabako poveikis augančiam organizmui;
- e) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
- b) veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smauginų) parterijoje mokymas ir tobulinimas;
- c) nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
- d) suėmimų ir nusiplėšimų 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 tatamio darbinėje zonoje stovėsenoje ir parterijoje;
- b) laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) funkcinis ir atletinis dziudoisto rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
- c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinis rengimas:

- a) išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ant tatamio;
- b) kovojant mokytis keisti taktiką, (mate) komandos metu 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, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

VIII. MEISTRISKUMO 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 (akrobatika) | 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:

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

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- a) metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
- b) veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smaugimų) parterėje mokymas ir tobulinimas;
- c) nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
- d) suėmimų ir nusiplėšimų 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 tatamio darbinėje zonoje stovėsenoje ir parterėje;
- b) laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) funkcinis ir atletinis dziudoisto rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypač greičio ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
- c) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinis rengimas:

- a) išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ant tatamio;
- b) kovojant mokytis keisti taktiką, (mate) komandos metu 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, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

X. MEISTRISKUMO 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 (akrobatika) | 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 dziudoisto 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 metimų ir 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) mokytis kovos psichologijos;
 - b) valios savybių ugdymas.
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.
3. Parengtumo lygio įvertinimas:
 - a) rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus;
 - b) LDF reitingas;
 - 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.

XI. MEISTRISKUMO 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 (akrobatika) | 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 dziudoisto 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 metimų ir 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) mokytis kovos psichologijos;
- b) valios savybių ugdymas.

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

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus;
- b) LDF reitingas;
- c) fizinio parengtumo 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.

Ugdymo programą parengė
dziudo treneris- sporto mokytojas

Rimvydas Lukošius