

PATVIRTINTA
Šilutės sporto mokyklos
Direktoriaus
2019 m. liepos 8 d.
įsakymu Nr. 1SM-144

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS ŽIRGINIO SPORTO (JOJIMO) UGDYMO PROGRAMA

2019 m.

Jojimas – žirgo valdymas bei treniravimas raiteliui sėdint ant žirgo nugaros. Jojimas susijęs su pramoga, poilsiu, sportu, keliavimu ar kai kurių susirgimų gydymu. Jojant raitelis valdo žirgą savo kūno judesių bei papildomo tam specialiai pritaikyto inventoriaus pagalba.

Išskiriamos šios žirginio sporto rūšys:

- **konkūrai** (konkūras (angl. – show jumping) – viena iš trijų jojimo šakų – yra bene populiariausia jojimo sporto rungtis: raitelių (varžybos griaunamų kliūčių aikštelėje.);
- **dailusis jojimas;**
- **ištvermės jojimas;**
- **važiavimas kinkiniais;**
- **žirgų lenktynės;**
- **medžioklinis jojimas;**
- **stiplėzas;**
- **raitelių žaidimai (polo, rodeo, kokparas).**

Žirginio sporto (jojimo) šakos ugdymo grupės neskirstomos į lygius. Darbui su šiomis grupėmis, valandos skiriamos atsižvelgiant į grupės mokinių amžių, skaičių, mokyklai paskirtą finansavimą. Minimalus, darbui su šių sporto šakų grupėmis valandų skaičius – 4, maksimalus – 12.

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
Sportinio ugdymo grupė	6 – 10 mokinių	Iki 19	4 -12
42 sav. /168 - 504 val.			

Teorinis parengimas	8 - 24 val.
Techninis - taktinis parengimas	90 - 270 val.
Spec. fizinis parengimas	22 - 66 val.
Žirgo ir inventoriaus parengimą	36 - 108 val.
Varžybinė veikla	12 - 36 val.
Viso:	172 - 516 val.

Programos tikslas - ugdyti bendruosius ir specialiuosius jodimo sporto gebėjimus.

Teorinio rengimo turinį sudaro:

1. Saugumo reikalavimai;
2. Psichologinis parengimas;
3. Žirgo instinktų, refleksu ir jo „ kūno kalbos „ supratimas;

Taktinio rengimo turinį sudaro:

1. Supažindinimas su įvairių rungčių taisyklėmis;
2. Zovados tempo apskaičiavimas, sąryšiuose ir sistemose;
3. Greičio įtaka įveikiant įvairaus tipo kliūtis;
4. Sukimo trajektorijos apskaičiavimas ir įtaka gretiminiame konkūre bei lenktynėse;

Techninio rengimo turinį sudaro:

1. Žirgo valdymas rankomis;
2. Žirgo valdymas kojomis;
3. Žirgo valdymas balanso ir svorio centro keitimo įtaka;
4. Žirgo valdymas pagalbinėmis priemonėmis;

Spec. fizinį pasirengimą sudaro:

1. Pusiausvyros laikymasis jodant įvairiais aliūrais;
2. Mokymasis įveikti dirbtines ir natūralias kliūtis;
3. Mokymasis saugiai kristi nuo žirgo;

Žirgo ir inventoriaus parengimą sudaro:

1. Žirgo ir jo kanopų valymas;
2. Kamanojimas ir balnojimas;
3. Kojų bintavimas, spec. apsaugų uždėjimas;
4. Maniežo ir jodimo aikštės pasiruošimas;

Varžybinė veikla:

1. Varžybų stebėjimas;
2. Dalyvavimas žirgu sporto varžybose ir parodomuosiuose renginiuose;
3. Dalyvavimas organizuojant ir rengiant varžybas ir pasirodymus;