

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS DZIUDO UGDYMO PROGRAMA

Tikslas – ugdyti sportininkų techninius, taktinius, fizinius ir psichologinius gebėjimus, formuoti saugaus sportavimo, pagarbos, savikontrolės ir sveikos gyvensenos įgūdžius bei sudaryti sąlygas siekti sportinio meistriško dziudo sporto šakoje.

Uždaviniai:

1. Mokyti dziudo technikos ir taktikos pagrindų.
2. Ugdyti bendrąjį ir specialųjį fizinį pasirengimą.
3. Formuoti saugaus kritimo, savisaugos ir saugaus sportavimo įgūdžius.
4. Ugdyti pagarbą partneriui, treneriui ir varžovui.
5. Formuoti atsakingą požiūrį į sveikatą ir fizinį aktyvumą.
6. Ugdyti emocijų valdymo ir savikontrolės gebėjimus.
7. Supažindinti su antidopingo principais.
8. Skatinti dalyvauti varžybose ir siekti asmeninės pažangos.

Ugdomos kompetencijos:

1. Sportinė kompetencija: pagrindinių metimų, imobilizacijos veiksmų atlikimas, gynybos ir puolimo veiksmų taikymas, dziudo taisyklių taikymas kovos metu.
2. Sveikatos kompetencija: traumų prevencijos principų išmanymas, gebėjimas saugiai kristi, higienos ir sveikos gyvensenos principų laikymasis.
3. Socialinė kompetencija: dziudo etiketo laikymasis, bendradarbiavimas grupėje, pagarbos ir atsakomybės demonstravimas.
4. Pažinimo kompetencija: dziudo istorijos, filosofijos ir pagrindinių taisyklių žinojimas, gebėjimas analizuoti savo veiklą.

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	65-125 val.
Teorinis parengimas	5-5 val.
Varžybinė veikla	14-20 val.
Viso:	129-215 val.

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 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 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: kartojimas.

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	130-170 val.
Teorinis parengimas	10-10 val.
Varžybinė veikla	12-29 val.
Viso:	258-344 val.

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

Mokymo turinys: pagrindinių suėmimų ir stovėsenų mokymas, koordinacijos ir klasikinių metimų mokymas, veiksmų parteryje 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 (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;
 - a) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
 - e) Psichologinis rengimas:
 - a) mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.
2. Savaitės ciklo mokomosios kovos:
 - a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu wazari, ipon),
 - b) praktikuotinos atskirų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
 - c) fizinio rengimo testavimas.

3. 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 (akrobatika)	60-70 val.
Techninis taktinis parengimas	170-250 val.
Teorinis parengimas	10-10 val.
Varžybinė veikla	12-15 val.
Viso:	344-430 val.

Tikslas – formuoti technikos pagrindus, numatyti individualias dziudoisto dominantes.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinį sudaro:

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

higiena, mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
- veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smaugimų) parteryje mokymas ir tobulinimas;
- nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
- suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas.
- kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas.

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- priešininko kontroliavimas kovos metu tatamio darbinėje zonoje;
- 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 ant tatamio;
- tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinis rengimas:

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

patarimus.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, 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.

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 (akrobatika)	63-71 val.
Techninis taktinis parengimas	210-255 val.
Teorinis parengimas	15-20 val.
Varžybinė veikla	24-49 val.
Viso:	387-473 val.

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 dziudo legendos)
- pagrindinės dziudo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

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

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

- priešininko kontroliavimas kovos metu tatamio darbinėje zonoje;
- 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 ant tatamio;
- tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinis rengimas:

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

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, 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.

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 (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:

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

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

- metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
- veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smauginų) parterėje mokymas ir tobulinimas;
- nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
- suėmimų ir nusiplėšimų 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 tatamio darbinėje zonoje stovėsenoje ir parterėje;
- 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 ant tatamio;
- tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinis rengimas:

- išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ant tatamio;
- 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. 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 (akrobatika)	75-80 val.
Techninis taktinis parengimas	273-318 val.
Teorinis parengimas	20-20 val.
Varžybinė veikla	25-47 val.
Viso:	473-559 val.

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 teisėjavimo 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) parterioje 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 parterioje;
- 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. 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 (akrobatika)	80-89 val.
Techninis taktinis parengimas	295-352 val.
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 teisėjavimo 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, smauginų) 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.

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 (akrobatika)	85-89 val.
Techninis taktinis parengimas	325-388 val.
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 teisėjavimo 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, 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) 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) kovoiant 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);

a) 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 (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 intelektualinių 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) mokyti 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.

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 (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) mokyti 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