

PATVIRTINA

Kauno sporto mokyklos „Gaja“
direktoriaus 2022 m. lapkričio 3 d.
įsakymu Nr. 1-476



DZIUDO MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Dziudo meistriškumo tobulinimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą dziudo sporto šakos meistriškumo tobulinimo etape ir nustatantis tikslus bei uždavinius, kurių su ugdytiniais turėtų pasiekti atitinkamos sportinio ugdymo grupės ugdytojas.
2. Programoje vartojamos sąvokos:
 - 2.1. **Pratybos** – fizinio aktyvumo ir (arba) aukšto meistriškumo kontaktinės grupinės arba individualios treniruotės.
 - 2.2. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas Sporto mokykloje pagal Sportinio ugdymo programas ir dalyvaujantis fizinio aktyvumo veiklose ir aukšto meistriškumo sporte.
 - 2.3. **Ugdytojas** – asmuo – treneris, sporto mokytojas – ugdantis ir (ar) rengiantis asmenį pagal Sportinio ugdymo programas.
3. Kitos Programoje vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos sporto įstatyme, Rekomendacijose ir kituose fizinį aktyvumą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamos sąvokos.

II SKYRIUS

INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ

4. Programos tikslas – lavinti ugdytinių fizines savybes ir suteikti jiems taktines ir technines dziudo žinias.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. supažindinimą su dziudo taisyklėmis, jų pakeitimais ir svarbą varžybų metu;

- 5.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą ir laikymąsi, sveikos gyvensenos lavinimą;
- 5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio bei dziudo moralės kodekso mokymą sporto varžybų metu;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. pagrindinių dziudo techninių elementų mokymą, kurį sudaro žalio, mėlyno ir rudo diržo technikos veiksmai, atliekami parteryje ir stovėsenoje (3KYU, 2 KYU ir 1KYU).
 - 5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: metimų paruošimas, mokymas atskiromis fazėmis, kontratakų ir kombinacijų mokymas, apgaulingų ir nukreipiamųjų judesių lavinimas, metimų paruošimas prieš skirtingo sudėjimo priešininkus, taip pat taktinių veiksmų atlikimą prieš kairiarankius ir dešiniarankius priešininkus;
 - 5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą, nusiteikimą kovai, savęs nuraminimą ir motyvavimą laimėti;
 - 5.2.4. bendrą fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, vikrumo, bendrosios ir specialiosios ištvermės, jėgos bei koordinacijos lavinimą.
 - 5.2.5. dalyvavimą Lietuvos jaunių, jaunimo ir suaugusių čempionatuose.
- 6. Programos įgyvendinimo trukmė – treji metai.
- 7. Programa įgyvendinama sportinio ugdymo grupėje, kurioje yra ugdytiniai, atitinkantys Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2022 m. sausio 7 d. įsakymu Nr. A-45 patvirtintame Sportinio ugdymo ir/ar rengimo organizavimo tvarkos apraše bei šio aprašo prieduose nustatytus reikalavimus.

III SKYRIUS

PROGRAMOS ĮGYVENDINIMO REZULTATAI

- 8. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai turi:
 - 8.1. išmanyti dziudo taisykles, jų svarbą kovos plane;
 - 8.2. turėti geras 3 KYU, 2 KYU ir 1 KYU žinias (techniniai veiksmai stovėsenoje ir parteryje);
 - 8.3. turėti savo individualų (mėgstamiausią) technikos veiksmą bei kelis jo atlikimo variantus;
 - 8.4. suprasti technikos veiksmo atlikimo svarbą prieš skirtingus varžovus (kairiarankį ir dešiniarankį, aukštą ar žemą varžovą), mokėti panaudoti jų fizines savybes sau naudinga linkme;
 - 8.5. reaguoti į varžovo techninį metimą ir pratęsti kovą parteryje, stovėsenoje sugebėti apsiginti nuo priešininkų atakų, o taip pat perimti iniciatyvą ir išnaudoti jo judesį;
- 9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:

- 9.1. pažinti save;
- 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
- 9.3. sąžiningai elgtis ant tatamio ir už jo ribų;
- 9.4. pasirūpinti savimi;
- 9.5. suvokti savo atsakomybes ir jas priimti;
- 9.6. teisėjauti varžybose;
- 9.7. vadovautis sveikos gyvensenos principais;
- 9.8. gebės savarankiškai priimti sprendimus nuolat kintančiose situacijose.

IV SKYRIUS

BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

10. Programa parengta atsižvelgiant į fizinio ugdymo ir sporto mokslininkų, trenerių, asmenų ugdymui skirtus metodinius bei mokslinius darbus, Kauno miesto savivaldybės ir Lietuvos Respublikos teisės aktus, Mokyklos nuostatus.

11. Programą parengė atitinkamos sporto šakos specialistai – treneriai.

12. Pagal šią Programą gali būti ir turėtų būti vykdoma ugdytinių stebėseną, gebėjimų ir kitų savybių lavinimo dinamika bei teikiamos rekomendacijos dėl tolimesnio sportinio ugdymo grupės ir jose esančių ugdytinių darbo.

13. Programa gali galioti ne vieną sportinį sezoną, bet, atsižvelgiant į besikeičiančius vaikų ir jaunimo poreikius bei fizines savybes, reikalavimus jų ugdymui, turėtų būti peržiūrima kasmet ir, reikalui esant, keičiama Mokyklos direktoriaus įsakymu atitinkamos sporto šakos specialistų – trenerių – siūlymu.
