



DZIUDO MEISTRIŠKUMO UGDYMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS

BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Dziudo meistriškumo ugdymo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą dziudo sporto šakos meistriškumo ugdymo 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 dziudo technikos veiksmų ir taktinių elementų žinias.
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. supažindinimą su dziudo taisyklėmis ir dziudo moralės kodeksu;
 - 5.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą ir laikymąsi;
 - 5.1.3. sąžiningo ir kultūringo elgesio mokymą dziudo varžybų metu;

5.2. praktinį mokymą, kuris apima:

5.2.1. pagrindinių dziudo techninių elementų stovint ir parteryje mokymą, kurio pagrindą sudaro geltono ir oranžinio diržo reikalavimai (techniniai veiksmai parteryje ir stovėsenoje-4KYU ir 5KYU).

5.2.2. pagrindinių taktinių elementų mokymą: technikos veiksmų atlikimo paruošimas, technikos veiksmų kontratakų atlikimas, apgaulingų ir nukreipiamųjų judesių mokymas, technikos veiksmų individualizavimas ir taikymas kovose su skirtingo sudėjimo (ūgio) bei su priešininkais, atliekančiais technikos veiksmus į skirtingas puses (kairiarankiai ir dešiniarankiai).

5.2.3. psichologinio pasirengimo sporto varžyboms ugdymą;

5.2.4. bazinio fizinio pasirengimo lavinimą: greitumo, vikrumo, jėgos ir ištvėmės ugdymą;

5.2.5. dalyvavimą Lietuvos vaikų, jaunučių ir jaunių čempionatuose.

6. Programos įgyvendinimo trukmė – penkeri 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;

8.2. turėti geras 6 KYU žinias (kritimų technikos, suėmimų už kimono, judėjimo su ir be partnerio įgūdžius, stovėsenos bei moralės kodekso pagrindus);

8.3. gebėti atlikti 5 KYU ir 4 KYU reikalavimus (technikos veiksmai stovėsenoje ir parteryje);

8.4. turėti savo mėgstamo metimo (individualios technikos) paruošimo planą;

8.5. suprasti metimo atlikimo skirtumus kovose su skirtingos stovėsenos varžovais (kairiarankiais ir dešiniarankiais, aukštais ir žemais);

8.6. reaguoti į varžovo atliekamą technikos veiksmą parteryje ir stovėsenoje ir gebėti apsiginti nuo jo.

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 aikštėje ir už jos ribų;

- 9.4. pasirūpinti savimi;
- 9.5. suvokti savo atsakomybes ir jas priimti;
- 9.6. vadovautis sveikos gyvensenos principais;
- 9.7. operatyviai reaguoti ir priimti savarankiškus sprendimus besikeičiančioje situacijoje (kovos metu).

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.
