



DZIUDO PRADINIO RENGIMO ETAPO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Dziudo pradinio rengimo etapo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) – dokumentas, apibrėžiantis Kauno sporto mokyklos „Gaja“ (toliau – Mokykla) ugdytinių sportinio ugdymo proceso vykdymą dziudo sporto šakos pradinio 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 – supažindinti ugdytinius su dziudo sporto šaka, išmokyti ugdytinius saugiai kristi ir judėti ant tatamio, atlikti metimą į priekį ir metimą atgal, mokyti taisyklingai atlikti bazinius bendro fizinio pratimus (pritūpimai, atsispaudimai, atsilenkimai);
5. Siekiant įgyvendinti Programos tikslą, kontaktinių pratybų metu vykdomas:
 - 5.1. teorinis mokymas, kuris apima:
 - 5.1.1. supažindinimą su dziudo taisyklėmis;

- 5.1.2. asmens higienos taisyklių ugdymą;
- 5.1.3. dziudo filosofijos dėstymas;
- 5.2. praktinį mokymą, kuris apima:
 - 5.2.1. pagrindinių dziudo techninių elementų mokymą, kurį sudaro balto diržo techniniai veiksmai (6KYU).
 - 5.2.2. ugdytinių judėjimo, pasisukimų, išvedimų iš pusiausvyros veikslių porose mokymą.
 - 5.2.3. metimo į priekį ir metimo atgal mokymą (5KYU – geltonas diržas);
 - 5.2.4. bazinio bendro fizinio pratimų mokymą: pritūpimai, atsispaudimai, atsilenkimai;
 - 5.2.5. kovojimo stovėsenoje mokymą;
- 6. Programos įgyvendinimo trukmė – dveji 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, suėmimų už kimono, judėjimo, stovėsenos ir moralės kodekso);
 - 8.3. mokėti taisyklingai judėti porose ir atlikti išvedimo iš pusiausvyros veiksmus;
 - 8.4. mokėti atlikti du metimo veiksmus, pirmyn ir atgal;
 - 8.5. suprasti kada metimas varžovui atliekamas pirmyn ir kada atgal;
- 9. Įgyvendinus šią Programą, ugdytiniai taip pat gebės:
 - 9.1. pažinti save;
 - 9.2. bendrauti su kitais asmenimis (komandos draugais, varžovais, teisėjais);
 - 9.3. pasirūpinti savimi;
 - 9.4. suprasti ir paaiškinti savo atliekamus veiksmus ant tatamio;
 - 9.5. vadovautis sveikos gyvensenos principais.

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.
