

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO DZIUDO UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	16 mokinių	9 – 12	Parenkama individualiai	9
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 387				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	5 val.
Bendras fizinis rengimas	150 val.
Specialusis fizinis rengimas	87 val.
Techninis rengimas	100 val.
Taktinis rengimas	50
Psichologinis rengimas	2
Viso:	387

PR1 grupės rengimo tikslas:

Sudominti moksleivius sportu.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

Tikslas – supažindinti su dziudo sportu, vykdyti gabių vaikų atranką.

Mokymo turinys: pagrindinių suėmimų ir stovėsenų mokymas, koordinacijos ir klasikinių metimų mokymas.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
 - 1.2. pagrindinės dziudo taisyklės;
 - 1.3. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. pramankštos pratimai;
 - 2.2. fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
 - 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai;
 - 2.4. psichologinis rengimas;
 - 2.5. mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. metimai greitumui
 - 3.2. metimai ištvermei

- 3.3. specialaus jėgos–greitumo–ištvermės metimai „tunelis“ ir fiksuojama kartojamų skaičius
4. Techninis rengimas:
- 5.1. suėmimai už dziudogos;
 - 5.2. pagrindinės stovėsenos (gynybos ir puolimo), judėjimas ant tatamio;
 - 5.3. akrobatikos pratimai ir judrieji žaidimai ant tatamio;
 - 5.4. klasikinių metimų mokymas (į kairę ir dešinę).
 - 5.5. veiksmų parteryje mokymas (tik išlaikymo veiksmai).
5. Taktinis rengimas:
- 5.1. po metimo stovėsenoje persekiojimas priešininko į parterį
6. Psichologinis rengimas:
- 6.1. mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

Mokymo metodai:

Šiuo amžiaus vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes būtina svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomosios kovos nustatant geriausius kiekvienoje svorio kategorijoje.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Šio amžiaus vaikams tikslingiausia lavinti greičio ir koordinacijos gebėjimus. Užduotis turėtų būti trumpa ir paprasta, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu, wazari, ipon),
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose,
- c) fizinio rengimo testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

Fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos, be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Bendrosios ištvermės ir greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaegio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius	asmeninė
2.	Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas.	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą	asmeninė
3.	Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	asmeninė

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	12 mokinių	15	Parenkama individualiai	11
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 473				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10
Bendras fizinis rengimas	73
Specialusis fizinis rengimas	130
Techninis rengimas	150
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	10
Viso:	473

PR2 grupės rengimo tikslas:

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

PR2 grupės rengimo uždaviniai:

- pagrindinių suėmimų ir stovėsenų mokymas;
- koordinacijos ir klasikinių metimų mokymas;
- veiksmų parteryje mokymas.

PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- Teorinis rengimas:
 - saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
 - pagrindinės dziudo taisyklės;
 - žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
- Bendras fizinis rengimas:
 - pramankštos pratimai;
 - fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji; žaidimai ant tatamio;
 - tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
- Specialusis fizinis rengimas:
 - metimai greitumui;
 - metimai išsvermei;
 - specialaus jėgos – greitumo – išsvermės metimai „tunelis“ ir fiksuojama kartojimų skaičius.
- Techninis rengimas:
 - suėmimai už dziudogos;
 - pagrindinės stovėsenos (gynybos ir puolimo), judėjimas ant tatamio;
 - akrobatikos pratimai ir judrieji žaidimai ant tatamio;
 - klasikinių metimų mokymas (į kairę ir dešinę);
 - veiksmų parteryje mokymas (išlaikymo, smaugimo ir skausmingi veiksmai).
- Taktinis rengimas:
 - po metimo stovėsenoje persekiojimas priešininko į parterį;
 - kova gulomis;
- Psichologinis rengimas:

6.1. mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

Mokymo metodai:

Šiuo amžiaus vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes būtina svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomosios kovos nustatant geriausius kiekvienoje svorio kategorijoje

Prioritetiniai rengimo metodai:

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.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu wazari, ipon);
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- c) fizinio rengimo testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

Fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	asmeninė
2.	Pagrindinės kovinės stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną (statinė ar dinaminė poza) ginantis ir atakuojant	asmeninė
3.	Imituojamųjų ir gimnastikos pratimų tobulinimas	Gebės atlikti pagrindinius imituojamuosius ir gimnastikos pratimus gynybai ir atakai išmokti	asmeninė

III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	12 mokinių	12 – 14	Parenkama individualiai	12
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 516				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10
Bendras fizinis rengimas	50
Specialusis fizinis rengimas	50
Techninis rengimas	200
Taktinis rengimas	200
Psichologinis rengimas	6

MU1 grupės rengimo tikslas:

Formuoti technikos pagrindus, numatyti individualias dziudisto dominantes.

MU1 grupės rengimo uždaviniai:

Šio amžiaus tarpsnio sportininkus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant treniruočių procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti kokį veiksmą ir kiek kartų koku greičiu atlikti, kuo tuo siekiame, būtinas galutinis įvertinimas. Ypatinę dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos dziudo legendos)
- 1.3. pagrindinės dziudo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- 1.4. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. pramankštos pratimai;
- 2.2. fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
- 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. varžybos amžiaus grupėse (turnyrai, šalies čempionatai).

4. Techninis rengimas:

- 4.1. metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
- 4.2. veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smaugimų) parterėje mokymas ir tobulinimas;
- 4.3. nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
- 4.4. suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas.
- 4.5. kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas .

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. priešininko kontroliavimas kovos metu tatamio darbinėje zonoje ;
- 5.2. laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

6. Psichologinis rengimas:

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

Mokymo metodai:

Kartojimo, varžybų.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu wazari, ipon);
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- c) fizinio rengimo testavimas

Pedagoginė kontrolė:

Gizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Technikos veiksmų ir jų kombinacijų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Mokės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų kombinacijas, atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
2.	Technikos ir kombinacijų mokymas, ieškant efektyviausio technikos veiksmo ar jų kombinacijos	Mokės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovos metu	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis
3.	Taktikos veiksmų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančias veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai)	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

IV. MEISTRISKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	10 mokiniai	13 – 15	Parenkama individualiai	13
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 579				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	79
Specialusis fizinis rengimas	170
Techninis rengimas	200
Taktinis rengimas	100
Psichologinis rengimas	10
Viso:	579

MU2 grupės rengimo tikslas:

Suteikti sportininkams pasirinktos dziudo sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių dvikovos sporto šakų kompetencijų. formuoti technikos pagrindus, numatyti individualų sportininko kovos stilių.

MU2 grupės rengimo uždaviniai:

Ugdyti holistinį (visuminį) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

Taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti jaunuolio organizmo augimą ir brandą tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis ;

Suteikti žinių apie judesių mokymą, dziudo technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;

Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

Puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos dziudo legendos)
- 1.3. pagrindinės dziudo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- 1.4. higiena, mityba ir poilsis.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. pramankštos pratimai;
- 2.2. fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
- 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Metimai greitumui;
- 3.2. metimai išsvermei;
- 3.3. Specialaus jėgos – greitumo – išvermės metimai „tunelis“ ir fiksuojama kartojimų skaičius.

4. Techninis rengimas:

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

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. priešininko kontroliavimas kovos metu tatamio darbinėje zonoje ;
- 5.2. laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

6. Psichologinis rengimas:

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

Mokymo metodai:

- a) Aiškinimo
- b) Individualus
- c) Kartojimo

Šio amžiaus tarpsnio sportininkus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant treniruočių procesą, tikslinga konkrečiai nurodyti kokį veiksmą ir kiek kartų koku greičiu atlikti, kuo tuo siekiame, būtinas galutinis įvertinimas. Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu wazari, ipon);
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- c) fizinio rengimo testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

Fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ar įgūdžius praktinėje veikloje	asmeninė
2.	Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
3.	Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose kovose. suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Suvoks varžybines veiklas lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos dvikovos užduotis	Asmeninė, Suvokimo, savivertės

V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	9 mokiniai	14 – 16	Parenkama individualiai	14
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 602				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	12
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	200
Taktinis rengimas	200
Psichologinis rengimas	10
Viso:	602

MU3 grupės rengimo tikslas:

Ugdyti gebėjimus, formuoti individualių sportininko kovos stilių.

MU3 grupės rengimo uždaviniai:

- realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus;
- optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją;
- formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas antrajame daugiamečio rengimo etape;
- tobulinti dziudo sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus;
- plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie dvikovos taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- 1.2. istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos dziudo legendos)

- 1.3. pagrindinės dziudo taisyklės ir tesėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
 - 1.4. alkoholio ir tabako poveikis augančiam organizmui;
 - 1.5 žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. pramankštos pratimai;
 - 2.2. fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
 - 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
 3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Metimai greitumui
 - 3.2. metimai išsvermei
 - 3.3. Specialaus jėgos–greitumo–išsvermės metimai „tunelis“ ir fiksuojama kartojimų skaičius.
 4. Techninis rengimas:
 - 4.1. metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
 - 4.2. veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smaugimų) parteryje mokymas ir tobulinimas;
 - 4.3. nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
 - 4.4. suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą;
 - 4.5 kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
 - 4.6 technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu.
 5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. priešininko kontroliavimas kovos metu tatamio darbinėje zonoje stovėsenoje ir parteryje;
 - 5.2. laiko ir darbo kontrolė kovos metu.
 6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ant tatamio;
 - 6.2. kovojant mokytis keisti taktiką, (mate) komandos metu sutelkti dėmesį trenerio patarimams.

Mokymo metodai:

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, individualus, varžybų

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu wazari, ipon);
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- c) fizinio rengimo testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

Fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo apra min. ir atlikti 8 – 10 min. besikeičiančio insšymas	Pratimo nauda
1.	Bendrosios išsvermės ir greitumo lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 20-25 min. ir atlikti 8-10 min. besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamo intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius	asmeninė
2.	Raumenų greitumo ir išsvermės jėgos lavinimas	Atliks beveik maksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena	asmeninė

		Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedideli išorinį pasipriešinimą	
3.	Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius reikiama amplitude ir ritmu	asmeninė

VI. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	8 mokiniai	15 – 17	Parenkama individualiai	16
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 688				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	80
Techninis rengimas	250
Taktinis rengimas	240
Psichologinis rengimas	8
Viso:	688

MU4 grupės rengimo tikslas:

Ugdyti specialius ir bendruosius gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių;

MU4 grupės rengimo uždaviniai:

- realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus;
- optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją;
- formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas antrajame daugiamečio rengimo etape;
- tobulinti dziudo sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus;
- plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie dvikovos taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- Teorinis rengimas:
 - 1.1. saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
 - 1.2. istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos dziudo legendos);
 - 1.3. pagrindinės dziudo taisyklės ir teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
 - 1.4. alkoholio ir tabako poveikis augančiam organizmui; 1.6. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
- Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. pramankštos pratimai;
 - 2.2. fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
 - 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
- Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Metimai greitumui;
 - 3.2. metimai išvermei;

3.3. Specialaus jėgos–greitumo–ištvėrmės metimai „tunelis“ ir fiksuojama kartojimų skaičius.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
- 4.2. veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smaugimų) parteryje mokymas ir tobulinimas;
- 4.3. nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
- 4.4. suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą;
- 4.5. kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
- 4.6. technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. priešininko kontroliavimas kovos metu tatamio darbinėje zonoje stovėsenoje ir parteryje;
- 5.2. laiko ir darbo kontrolė kovos metu.

6. Psichologinis rengimas:

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

Mokymo metodai:

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojo, individualus, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

Fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pedagoginė kontrolė:

Fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	Asmeninė
2.	Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	Asmeninė
3.	Pagrindinės stovėsenos tobulinimas	Mokės pasirinkti reikiamą stovėseną ginantis ir atakuojant	Asmeninė

VIII. MEISTRISKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	7 mokiniai	16 – 18	Parenkama individualiai	18
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 774				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20

Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	300
Taktinis rengimas	274
Psichologinis rengimas	22
Viso:	774

MU5 grupės rengimo tikslas:

Ugdyti gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių;

MU5 grupės rengimo uždaviniai:

- a) realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus;
- b) optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją;
- c) formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas antrajame daugiamečio rengimo etape;
- d) tobulinti dziudo sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus;
- e) plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie dvikovos taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
 - 1.2. istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos dziudo legendos);
 - 1.3. pagrindinės dziudo taisyklės ir tesėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
 - 1.4. alkoholio ir tabako poveikis augančiam organizmui;
 - 1.5. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. pramankštos pratimai;
 - 2.2. funkcinis ir atletinis dziudoisto rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
 - 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Metimai greitumui;
 - 3.2. metimai išvermei ;
 - 3.3. Specialaus jėgos–greitumo–išstvermės metimai „tunelis“ ir fiksuojama kartojimų skaičius.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
 - 4.2. veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smaugimų) parteryje mokymas ir tobulinimas;
 - 4.3. nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
 - 4.4. suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą;
 - 4.5. kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
 - 4.6. technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. priešininko kontroliavimas kovos metu tatamio darbinėje zonoje stovėsenoje ir parteryje;
 - 5.2. laiko ir darbo kontrolė kovos metu.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ant tatamio;
 - 6.2. kovojant mokytis keisti taktiką, (mate) komandos metu sutelkti dėmesį trenerio patarimams.

Mokymo metodai:

Mokytis taktikos veiksmų atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, individualus, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu wazari, ipon);
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- c) fizinio rengimo testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

Fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti pagrindinius judėjimo ir kūno masės perkėlimo būdus dvikovoje	asmeninė
2.	Imituojamųjų pratimų tobulinimas	Gebės atlikti pagrindinius imituojamuosius pratimus gynybai ir atakai išmokyti	asmeninė
3.	Technikos veiksmų ir jų kombinacijų mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;	Mokės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų kombinacijas, atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Asmeninė, kūrybingumo, mokėjimo mokytis

VIII. MEISTRISKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	6 mokiniai	17 ir vyr.	Parenkama individualiai	20
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 860				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	360
Taktinis rengimas	300
Psichologinis rengimas	20
Viso:	860

MT1 grupės rengimo tikslas:

Ugdyti bendruosius ir specialiuosius gebėjimus, formuoti individualų sportininko kovos stilių;

MT1 grupės rengimo uždaviniai:

- a) realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus;

- b) optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją;
- c) Formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas antrajame daugiamečio rengimo etape;
- d) Tobulinti dziudo sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus;
- e) Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie dvikovos taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
 - 1.2. istorinės žinios (pasaulio ir Lietuvos dziudo legendos);
 - 1.3. pagrindinės dziudo taisyklės ir teisėjavimo situacijų analizavimas ir vertinimas;
 - 1.4. alkoholio ir tabako poveikis augančiam organizmui;
 - 1.5. žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. pramankštos pratimai;
 - 2.2. funkcinis ir atletinis dziudoisto rengimas, fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai ant tatamio;
 - 2.3. tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. metimai greitungui
 - 3.2. metimai ištvirmei
 - 3.3. specialaus jėgos–greitumo–ištvirmės metimai „tunelis“ ir fiksuojama kartojimų skaičius.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. metimų technikos (į kairę ir dešinę) mokymas ir tobulinimas;
 - 4.2. veiksmų (išlaikymo, skausmingų, smaugimų) parteryje mokymas ir tobulinimas;
 - 4.3. nestandartinių metimų mokymas ir tobulinimas;
 - 4.4. suėmimų ir nusiplėšimų mokymas ir tobulinimas ginantis ir atakuojant varžovą.
 - 4.5. kombinacijų atakuojant priešininką ir ginantis mokymas ir tobulinimas;
 - 4.6. technikos veiksmų pritaikymas įvairiose situacijose kovos metu.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. priešininko kontroliavimas kovos metu tatamio darbinėje zonoje stovėsenoje ir parteryje;
 - 5.2. laiko ir darbo kontrolė kovos metu.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. išmokyti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant ant tatamio;
 - 6.2. kovojant mokytis keisti taktiką, (mate) komandos metu sutelkti dėmesį trenerio patarimams.

Mokymo metodai:

Ypatingą dėmesį skirti greičio, greičio jėgos, sprogstamos jėgos, vikrumo, lankstumo ir koordinacijos gebėjimų lavinimui.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, individualus, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje (su įvertinimu wazari, ipon);
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- c) fizinio rengimo testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

Fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, kovinės veiklos, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per treniruotes ir varžybas. Sisteminga sveikatos patikra.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
4.	Technikos veikslių ir jų kombinacijų mokymas, ieškant efektyviausio technikos veiksmo ar jų kombinacijos	Mokės pasirinkti technikos veiksmus ir jų kombinacijas, kurių pagalba bus galima efektyviai ir greitai pelnyti taškus ar įveikti priešininką dvikovos metu	Asmeninė, kūrybingumo Mokėjimo mokytis
5.	Taktikos veikslių mokymas atakuojant, ginantis ir kontratakuojant	Taikys dvikovos situacijas atitinkančius veiksmus (žvalgomieji, klaidinamieji, manevro, atakuojamieji, provokaciniai, gynybiniai) atakuojant, ginantis ir kontratakuojant Gebės pasirinkti tinkamą laiką, kovinį nuotolį gynybai, atakai ir kontrataakai kovos metu	Asmeninė, kūrybingumo Mokėjimo mokytis
6.	Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	asmeninė

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	5 mokiniai	18 ir vyresni	Parenkama individualiai	22
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 946				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	25
Bendras fizinis rengimas	125
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	376
Taktinis rengimas	300
Psichologinis rengimas	20
Viso:	946

MT2 grupės rengimo tikslas:

Lavinti bendruosius ir specialius dziudoisto gebėjimus, ugdyti individualų kovos stilių;

MT2 grupės rengimo uždaviniai

- a) realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus;
- b) optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją;
- c) formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas antrajame daugiamečio rengimo etape;
- d) tobulinti dziudo sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus;

e) plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie dvikovos taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 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.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;
 - 2.2. kiti sporto žaidimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. metimai greitumui;
 - 3.2. metimai išsvermei;
 - 3.3. specialaus jėgos–greitumo–išsvermės metimai „tunelis“ ir fiksuojama kartojimų skaičius.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui,
 - 4.2. kokybiniam metimų ir kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui;
 - 5.2. kokybiniam metimų ir kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. mokyti kovos psichologijos;
 - 6.2. valios savybių ugdymas.

Mokymo metodai:

Mokytis taktikos veiksmų atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų;

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje;
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- c) fizinio rengimo testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

Antrapometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Asmeninė, Iniciatyvumo ir kūrybingumo
2.	Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose kovose. Suvoks savo parengtumo stipriąsias ir silpnąsias puses.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

3.	Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	asmeninė
----	---	---	----------

X. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT3	4 mokiniai	18 ir vyresni	Parenkama individualiai	24
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 1032				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	95
Specialusis fizinis rengimas	200
Techninis rengimas	369
Taktinis rengimas	318
Psichologinis rengimas	20
Viso:	1032

MT3 grupės rengimo tikslas:

Lavinti bendruosius ir specialius dziudoisto gebėjimus, ugdyti individualų kovos stilių;

MT3 grupės rengimo uždaviniai:

- realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus;
- optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją;
- formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas antrajame daugiamečio rengimo etape;
- tobulinti dziudo sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus;
- plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie dvikovos taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

- Teorinis rengimas:
 - teorinių žinių kaupimas;
 - intelektinių ypatybių ugdymas.
- Bendras fizinis rengimas:
 - funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;
 - kiti sporto žaidimai.
- Specialusis fizinis rengimas:
 - metimai greitumui;
 - metimai išsvermei;
 - specialaus jėgos – greičio – išsvermės metimai „tunelis“ ir fiksuojama kartojimų skaičius.
- Techninis rengimas:
 - Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam metimų ir kombinacijų atlikimui, jų greičio gerinimui.
- Taktinis rengimas:

5.1. Techninis-taktinis rengimas prioriteta teikiant specialiam techniniam – taktiniam rengimui, kokybiniam metimū ir kombinacijų atlikimui, jų greitumo gerinimui.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. mokyti kovos psichologijos;

6.2. valios savybių ugdymas.

Mokymo metodai:

Mokytis taktikos veiksmų atakuojant, ginantis ir kontratakuojant;

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų;

Savaitės ciklo programa:

a) kovojant tarpusavyje;

b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;

c) fizinio rengimo testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

Antrapometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Asmeninė, Iniciatyvumo ir kūrybingumo
2.	Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose kovose. Suvoks savo parengtumo stipriąsias ir silpnąsias puses.	Asmeninė, suvokimo, savivertės
3.	Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	asmeninė

XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	2	18 ir vyresni	Parenkama individualiai	26 – 28
Viso savaitinių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1092-1276				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10-10
Bendras fizinis rengimas	60-80

Specialusis fizinis rengimas	200-220
Techninis rengimas	370-400
Taktinis rengimas	400-500
Psichologinis rengimas	52-66
Viso:	1092 – 1276

AM grupės rengimo tikslas:

Lavinti bendruosius ir specialius dziudoisto gebėjimus, ugdyti individualų kovos stilių aukšti sportiniai rezultatai;

AM grupės rengimo uždaviniai:

- a) realizuoti individualius, maksimalius sportininkų gebėjimus;
- b) optimizuoti sportinio rengimo komponentus: treniruotes, varžybų veiklą, savirangą ir fizinio darbingumo regeneraciją;
- c) formuoti fizinės veiklos vertybines nuostatas antrajame daugiamečio rengimo etape;
- d) tobulinti dziudo sporto šakos veiksmus, taikant judesių mokymo metodus;
- e) plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą efektyviai prisitaikyti prie dvikovos taktikos, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. teorinių žinių kaupimas;
 - 1.2. intelektinių ypatybių ugdymas.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;
 - 2.2. kiti sporto žaidimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. metimai greitungui ;
 - 3.2. metimai išvermei.
 - 3.3. Specialaus jėgos – greitungo – išvermės metimai „tunelis“ ir fiksuojama kartojimų skaičius.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. techninis-taktinis rengimas prioritetau teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui;
 - 4.2. kokybiniam metimų ir kombinacijų atlikimui, jų greitungo gerinimui.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. techninis-taktinis rengimas prioritetau teikiant specialiam techniniam – taktiniam rengimui;
 - 5.2. kokybiniam metimų ir kombinacijų atlikimui, jų greitungo gerinimui.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. mokyti kovos psichologijos;
 - 6.2. valios savybių ugdymas.

Mokymo metodai:

mokyti taktikos veiksmų atakuojant, ginantis ir kontratakuojant.

Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

- a) kovojant tarpusavyje;
- b) praktikuotinos atskyrų veiksmų atlikimas mokomosiose kovose;
- c) fizinio rengimo testavimas.

Pedagoginė kontrolė:

Antrapometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Varžybinių judesių įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė
2.	Parengtumo realizavimas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose kovose. Suvoks savo parengtumo stipriąsias ir silpnąsias puses.	Asmeninė, suvokimo, savivertės
3.	Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio dvikovose	Asmeninė, Iniciatyvumo ir kūrybingumo

Programą parengė:
Marijampolės sporto centro
dziudo trenerė

Zinaida Grinevičienė