

## MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO REGBIO 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	Iki 10	5	7
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 301				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	20
Bendras fizinis rengimas	68
Specialusis fizinis rengimas	68
Techninis rengimas	90
Taktinis rengimas	40
Psichologinis rengimas	15
<b>Viso:</b>	<b>301</b>

#### **PR1 grupės rengimo tikslas:**

Pagrindinių įgūdžių mokymasis – mokymasis žaisti. Suteikti pradinių regbio judesių atlikimo technikos ir žaidimo taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių regbio žaidimo kompetencijų.

#### **PR1 grupės rengimo uždaviniai:**

ugdyti požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti sporto, sveikatos ryšį. Saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų fizinei veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi.

#### **PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
  - 1.2. Supažindinimas su regbio taisyklėmis;
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
  - 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas;
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Pratimai lavinti koordinacija;
  - 3.2. Pratimai lavinti greitumą;

4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Kamuolio gaudymas, lekiančio oru, atšokusio nuo žemės, riedančio;
  - 4.2. Kamuolio perdavimai stovint vietoje, einant, bėgant;
  - 4.3. Kamuolio laikymas;
  - 4.4. Žaidėjo gaudymas, užgriebimas;
  - 4.5. Žaidėjo veiksmai ant žemės;
  
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
  - 5.2. Žaidėjo bėgimas į tarpą, į gynėją;
  - 5.3. Žaidimas 1x1, 2x1, 2x2
  
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
  - 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį)

### Mokymo metodai:

Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo, žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

### Prioritetiniai rengimo metodai:

Žaidybinis, mokymo, pažinimo

### Pedagoginė kontrolė:

padėti ugdytiniui pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas. Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl ugdymo procesas turi būti emocionalus, stengtis, kad kiekvienas vaikas patirtų judėjimo, laimėjimo džiaugsmą, užsiėmimų metu jaustųsi svarbus, reikalingas. Efektyviausios ir tikslingiausios šiame amžiuje greitumo ir koordinacijos savybių lavinimas. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos.

### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Kamuolio perdavimas	Žaidėjai poromis 3m atstumu vienas nuo kito atlieka perdavimus vienas kitam	Mokosi perduoti ir pagauti kamuolį
2.	Tag žaidimas 1x1	Žaidėjai 5m žaidžia vienas prieš vieną, gynėjas turi nuplėsti juostele, puolėjas nunešti kamuolį prispausti už linijos	Žaidėjas mokinasi atakuoti su kamuoliu ir užgriebti varžovą, nuplėšti tad juostelę
3.	Kamuolio gaudymas iš oro	Žaidėjas turi pagauti spirta kamuolį į viršų bėgdamas į priekį kol kamuolys nenukrito ant žemės	Mokinasi pagauti kamuolį iš oro, lavina greitumą, koordinacija

## II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	14-16	9-11	8	9
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 387				

<b>Rengimas</b>	<b>Valandų skaičius</b>
Teorinis rengimas	25
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	80
Techninis rengimas	120
Taktinis rengimas	72
Psichologinis rengimas	15
<b>Viso:</b>	<b>387</b>

### **PR2 grupės rengimo tikslas:**

Techninių veikslių ir jų junginių kartojimas, kol taps įgūdžiu. Iš nekontaktinio regbio pereiti prie kontakto.

### **PR2 grupės rengimo uždaviniai:**

Išmokyti vaikus iki smulkmenų teisingai suvokti ir atlikti pagrindinius regbio technikos veiksmus ir jų derinius. Puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, garbingą rungtyniavimą;

### **PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
  - 1.2. Supažindinimas su regbio taisyklėmis;
  
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
  - 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas;
  
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Pratimai lavinti koordinaciją;
  - 3.2. Pratimai lavinti greitumą;
  
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Kamuolio gaudymas, lekiančio oru, atšokusio nuo žemės, riedančio;
  - 4.2. Kamuolio perdavimai stovint vietoje, einant, bėgant;
  - 4.3. Kamuolio laikymas;
  - 4.4. Žaidėjo gaudymas, užgriebimas
  - 4.5. Žaidėjo veiksmai ant žemės;
  
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
  - 5.2. Žaidėjo bėgimas į tarpą, į gynėją;
  - 5.3. Žaidimas 1x1, 2x1, 2x2
  
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
  - 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

### **Mokymo metodai:**

Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo, žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

### **Prioritetiniai rengimo metodai:**

Kartojimo, žaidybinių, lavinimo, varžymosi;

### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Kamuolio perdavimas bėgant	Žaidėjai sustoja i linija 3m atstumu vienas nuo kito ir bėgant atlieka perdavimus vienas kitam iki galo ir kamuolys perduodamas atgal, turi spėti ko prabėgs 10m aikštėlę	Mokosi bėgant perduoti ir pagauti kamuolį
2.	Žaidimas 3x2	2 žaidėjai ginasi 3 puola. Puolėjų tikslas prispausti kamuolį gynėjų pusėje.	Mokosi bendrauti, užgriebti varžovą, matyti aikštėlę, išnaudoti persvarą.
3.	Kamuolio prezentacija	Vienas žaidėjas trenkiasi į makivarą ir krenta ant žemės ir pristato kamuolį prie savo kojų	Mokosi po užgriebimo neprarasti kamuolio

### III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	14	10-12	10	12
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 516				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	25
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	100
Techninis rengimas	180
Taktinis rengimas	91
Psichologinis rengimas	20
<b>Viso:</b>	<b>516</b>

#### **MU1 grupės rengimo tikslas:**

techninių veiksmų ir jų junginių kartojimas, kol taps įgūdžiu

#### **MU1 grupės rengimo uždaviniai:**

Tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis. Parengti komandas dalyvauti regbio varžybose

#### **MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

##### 1. Teorinis rengimas:

- 1.1. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu
- 1.2. Supažindinimas su regbio taisyklėmis;

##### 2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas;

### 3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Pratimai su kamuoliu lavinti išsvermę;
- 3.2. Pratimai su kamuoliu lavinti greitumą;
- 3.3. Pratimai su kamuoliu lavinti jėgą;

### 4. Techninis rengimas:

- 4.1. Kamuolio gaudymas, lekiančio oru, atsokusio nuo žemės, riedančio;
- 4.2. Kamuolio perdavimai stovint vietoje, einant, bėgant;
- 4.3. Kamuolio laikymas;
- 4.4. Žaidėjo gaudymas, užgriebimas;
- 4.5. Žaidėjo veiksmai ant žemės;

### 5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
- 5.2. Žaidėjo bėgimas į tarpą, į gynėją;
- 5.3. Žaidimas 5x5, 3x2, 4x2
- 5.4. Gynybinės linijos išlaikymas.

### 6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

### **Mokymo metodai:**

Žodiniai ir vaizdiniai, rodyimo, mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo, žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

### **Prioritetiniai rengimo metodai:**

kartojimo, žaidybinis, lavinimo, varžymosi;

### **Pedagoginė kontrolė:**

Skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymo (si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti regbio judesius, techniką, patirti malonumą varžantis. Svarbu ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius. Nuolat užsiėmimuose sekti vaiko fizinę ir psichologinę savijautą, elgseną. Kalbėti žalingų įpročių prevencijos klausimais, užtikrinti gerą mikroklimatą grupėje. Mokinti sportininką įsivertinti savo pasiekimus, reguliariai aptarti su treneriu gebėjimus, pasiektus rezultatus. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas

### **Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Pratimo pavadinimas</b>	<b>Pratimo aprašymas</b>	<b>Pratimo nauda</b>
1.	Perdavimas prieš gynėją	Du gynėjai stovi su makivarais 3m atstumu vienas nuo kito, puolėjas bėga iki jo ir turi atlikti perdavimą bėgančiam šalia, šis atlieka tą patį prieš kitą gynėją ir atlieka perdavimą krašte bėgančiam laisvam žaidėjui	Mokinasi išnaudoti persvarą, pasirinkti bėgimo gylį ir greitį. Kamuolio valdymo greitumas
2.	Trikampis	3 žaidėjai sustoja į trikampį, pirmasis gavęs kamuolį bėga į kontaktą prieš gynėją, kiti du užsiblokuoja kamuolį.	Mokinasi veiksmų kontakto metu su kamuoliu ir ant žemės. Mokinasi apsaugoti kamuolį po kontakto.
3.	Krypties keitimas – klaidinami judesiai	Žaidėjas su kamuoliu turi kuo greičiau įveikti atstumą bėgdamas aplink stovėjusius	Lavina koordinacija, greitumą, sprogstamą jėgą, kamuolio laikymo techniką.

#### IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	11	11-13	10	14
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 602				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	27
Bendras fizinis rengimas	115
Specialusis fizinis rengimas	115
Techninis rengimas	190
Taktinis rengimas	135
Psichologinis rengimas	20
<b>Viso:</b>	<b>602</b>

#### **MU2 grupės rengimo tikslas:**

suteikti regbio judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių žaidėjo pozicijos kompetencijų.

#### **MU2 grupės rengimo uždaviniai:**

lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes. Suteikti teorines ir praktines žinias, gerinti techninį ir taktinį rengimą, parengti komandą dalyvauti regbio varžybose.

#### **MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

##### 1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas;

##### 2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
- 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas

##### 3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, sprogstamos jėgos lavinimas;
- 3.3. šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėrmės lavinimas

##### 4. Techninis rengimas:

- 4.1. Kamuolio gaudymas, lekiančio oru, atsokusio nuo žemės, riedančio;
- 4.2. Kamuolio perdavimai stovint vietoje, einant, bėgant;
- 4.3. Kamuolio laikymas;
- 4.4. Žaidėjo gaudymas, užgriebimas;
- 4.5. Žaidėjo veiksmai ant žemės;
- 4.6. Klaidinamieji veiksmai,

#### 5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
- 5.2. Žaidėjo bėgimas į tarpą, į gynėją;
- 5.3. Žaidimas 7x7, 3x2, 4x2
- 5.4. Gynybinės linijos išlaikymas

#### 6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).
- 6.3. Nusiteikimas prieš varžybas.
- 6.4. Emocijos po pralaimėjimo.

#### Mokymo metodai:

Žodiniai ir vaizdiniai, rodyti, mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo, žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis, palyginimo.

#### Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, lavinimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi

#### Pedagoginė kontrolė:

skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo. Siekiant išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio tikslinga taikyti atstatomas treniruotes, kurių metu kardinaliai būtų pakeista fizinė veikla, nei prieš tai buvusi (pvz.; įvairūs komandiniai ar judrieji žaidimai, plaukimas, pirtis ir pan.). Nuolat užsiėmimuose sekti vaikų fizinę ir psichologinę savijautą, elgseną, bendravimą ir bendradarbiavimą su komandos draugais. Skatinti sportininką džiaugtis ne tik savo, bet ir komandos draugų pasiekimais, objektyviai ir nepašiepiančiai vertinti nesėkmes. Didelį dėmesį skirti rūkymo, energetinių gėrimų, IT priklausomybių prevencijai. Skatinti sportininką įsivertinti savo pasiekimus, reguliariai aptarti su treneriu gebėjimus, pasiektus rezultatus.

#### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Gynyba 1x2	Žaidėjas stovi 3m prieš 2 žaidėjus su makivarais, po signalo gynėjas bėga per vidurį, likus 1m iki makivaro treneris pasako kurį makivarą griebti, gynėja turi sureaguoti	Aikštės matymo gerinimas, reakcijos gerinimas, užgriebimo tobulinimas
2.	užbėgimas	Žaidėjas atidavęs perdavimą užbėga už gavusio perdavimą žaidėjo ir vėl gauna perdavimą, taip sudarydamas persvarą	Persvaros sudarymas ir išnaudojimo mokymasis, perdavimo tobulinimas
3.	3x3	Žaidimas 3x3 žaidimas vyksta iki kol žaidėjas su kamuoliu užgriebiamas ir nukrenta ant žemės	Sprendimo priėmimo mokymasis, kontakto tobulinimas tiek gynėjo tiek puolėjo.

### V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	14	12-14	10	16
Viso savaitės per metus: 43 Viso valandų per metus: 688				

<b>Rengimas</b>	<b>Valandų skaičius</b>
Teorinis rengimas	28
Bendras fizinis rengimas	115
Specialusis fizinis rengimas	130
Techninis rengimas	200
Taktinis rengimas	190
Psichologinis rengimas	25
<b>Viso:</b>	<b>688</b>

### **MU3 grupės rengimo tikslas:**

suteikti regbio judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktiką, suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių žaidėjo pozicijos kompetencijų. Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

### **MU3 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Gilinti žinias apie judesių mokymą, technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
2. Puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam
3. asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.
4. Pritaikyti išmokus veiksmus jų derinius krepšinio varžybose

### **MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis
  - 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką
  - 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas
  
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
  - 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas
  
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Vikrumo lavinimas;
  - 3.2. Jėga ir jos lavinimas, sprogstamos jėgos lavinimas;
  - 3.3. šoklumas ir jo lavinimas;
  - 3.4. Ištvermės lavinimas
  
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Kamuolio gaudymas, lekiančio oru, atšokusio nuo žemės, riedančio;
  - 4.2. Kamuolio perdavimai stovint vietoje, einant, bėgant;
  - 4.3. Kamuolio laikymas;
  - 4.4. Žaidėjo gaudymas, užgriebimas;
  - 4.5. Žaidėjo veiksmai ant žemės;
  - 4.6. Klaidinamieji veiksmai,
  
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. 5.1 Dviejų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį;
  - 5.2. Žaidėjo veiksmai ant žemės atakoje ir gynyboje
  - 5.3. Žaidimas 5x5, 3x2, 4x2
  - 5.4. Gynybinės linijos išlaikymas, persislinkimas, pasikeitimas.



6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;

6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

6.3. Nusiteikimas prieš varžybas.

6.4. Emocijos po pralaimėjimo.

#### **Mokymo metodai:**

Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo, mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo, žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis, palyginimo.

#### **Prioritetiniai rengimo metodai:**

kartojimo, lavinimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi

#### **Pedagoginė kontrolė:**

Skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo. Siekiant išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio tikslinga taikyti atstatomąsias treniruotes, kurių metu kardinaliai būtų pakeista fizinė veikla, nei prieš tai buvusi (pvz.; įvairūs komandiniai ar judrieji žaidimai, plaukimas, pirtis ir pan.). Nuolat užsiėmimuose sekti vaikų fizinę ir psichologinę savijautą, elgseną, bendravimą ir bendradarbiavimą su komandos draugais. Skatinti sportininką džiaugtis ne tik savo,

#### **Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Pratimo pavadinimas</b>	<b>Pratimo aprašymas</b>	<b>Pratimo nauda</b>
1.	Kamuolio gaudymas iš oro 1x1	Žaidėjai stovi vienas prieš kitą 5 m tarpu, kamuolys užspiriamas i viršų žaidėjai bando atkovoti kamuolį šiam dar nenukritus ant žemės.	Aikštės matymo gerinimas, reakcijos gerinimas, užgriebimo tobulinimas
2.	užbėgimas	Žaidėjas atidavęs perdavimą užbėga už gavusio perdavimą žaidėjo ir vėl gauna perdavimą, taip sudarydamas persvarą	Tobulina kamuolio gaudymo savybes, užbėgimą po spyrio, aikštės matymą
3.	2x3	Žaidimas 2x3 žaidimas vyksta iki kol žaidėjas su kamuoliu užgriebiamas ir nukrenta ant žemės	Sprendimo priėmimo mokymasis, kontakto tobulinimas tiek gynėjo tiek puolėjo. Aikštės matymas, kamuolio valdymo ypatybės

## **VI. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS**

<b>Ugdymo programos metai</b>	<b>Ugdytinių skaičius grupėje</b>	<b>Ugdytinių amžius</b>	<b>Sužaisti rungtynių</b>	<b>Kontaktinių valandų per savaitę</b>
MU4	14	13-15	16	18
Viso savaitinių per metus: 43 Viso valandų per metus: 774				

<b>Rengimas</b>	<b>Valandų skaičius</b>
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	130
Specialusis fizinis rengimas	164
Techninis rengimas	220
Taktinis rengimas	205
Psichologinis rengimas	25
<b>Viso:</b>	<b>774</b>

#### **MU4 grupės rengimo tikslas:**

Techninių veiksnių, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

#### **MU4 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Tobulinti įgytus technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose, fizinio išsivystymo galias, skatinti sportininko savarankiškumą, sąmoningumą ir iniciatyvumą.
2. Bendromis pastangomis formuoti sportininko poziciją, kuri atitiktų jo fizinį, techninį ir emocinį pasirengimą;

#### **MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. saugaus elgesio taisyklės dirbant stadione, salėje, natūralioje gamtinėje vietovėje, su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
  - 1.2 Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas;
  - 1.3 organizmo darbingumo savikontrolė;
  - 1.4 varžybų taisyklės, pagalba organizuojant varžybas, teisėjavimas varžybose;
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
  - 2.2. Bėgimo pratimai be kamuolio.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas.
  - 3.2. Ištvėmės lavinimas.
  - 3.3. Vikrumo lavinimas su kamuoliu
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Kamuolio valdymo technika.
  - 4.2. Užgriebimo tobulinimas dominuojantis ir nedominuojantis užgriebimas.
  - 4.3. Įkirtimas į vieną ir į du gynėjus.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Puolimo taktika individuali be kamuolio vietos pasirinkimas. Grupinė dviejų, trijų žaidėjų bendradarbiavimas perduodant kamuolį – aktyviai ginantis. Komandinė puolimo taktika greitis puolimas, pozicinis puolimas.
  - 5.2. Žaidėjų veiksmai atakoje ir gynyboje, mažumoje ir persvaroje.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
  - 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).
  - 6.3. Stiprinti motyvaciją, pasitikėjimą savo jėgomis bei komandos draugu.

**Mokymo metodai:**

- 7.1. Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo.
- 7.2. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo.
- 7.3. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

**Prioritetiniai rengimo metodai:**

kartojimo, lavinimo, žaidybinis, mokymosi, varžymosi

**Pedagoginė kontrolė:**

Skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo. Siekiant išvengti fizinio ir psichologinio nuovargio tikslinga taikyti atstatomąsias treniruotes, kurių metu kardinaliai būtų pakeista fizinė veikla, nei prieš tai buvusi (pvz.; įvairūs komandiniai ar judrieji žaidimai, plaukimas, pirtis ir pan.). Nuolat užsiėmimuose sekti vaikų fizinę ir psichologinę savijautą, elgseną, bendravimą ir bendradarbiavimą su komandos draugais. Skatinti sportininką džiaugtis ne tik savo, bet ir komandos draugų pasiekimais, objektyviai ir nepašiepiančiai vertinti nesėkmes. Skatinti sportininką įsivertinti savo pasiekimus, reguliariai aptarti su treneriu gebėjimus, pasiektus rezultatus.

**Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Kamuolio perdavimai su gynėju 4x2	Keturi žaidėjai kamuolį bėgant į priekį turi perduoti vienas kitam iki galo prieš du gynėjus.	Lavina kamuolio kontrolę, perdavimo greitį, aikštės matymą. Lavina užgriebimą, gynybos aspektus
2.	Žaidimas 4x4 5x5 3x3	Žaidimas vyksta iki klaidos arba taškų, keik žaidėjų atakuoja tiek ir ginasi po klaidos keičiasi	Perdavimo, užgriebimo, aikštės matymo mokymasis.
3.	Bėgimas 100x50x100x50	Žaidėjai 100m atkarpą bėga visu greičiu, 50m atkarpą lėtai ir vėl karoja	Greitumo ištvėrmė ugdymas.

**VII. MEISTRIŠKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS**

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	14	14-16	15	20
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 860				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	160
Specialusis fizinis rengimas	190
Techninis rengimas	250
Taktinis rengimas	205
Psichologinis rengimas	25
<b>Viso:</b>	<b>860</b>

### **MU5 grupės rengimo tikslas:**

Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas

### **MU5 grupės rengimo uždaviniai:**

1. Tobulinti įgytus technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose, fizinio išsivystymo galias, skatinti sportininko savarankiškumą, sąmoningumą ir iniciatyvumą.
2. Bendromis pastangomis formuoti sportininko poziciją, kuri atitiktų jo fizinį, techninį ir emocinį pasirengimą;

### **MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
  - 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
  - 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1 Pagrindinių fizinių savybių vystymasis, bendro fizinio pajėgumo gerinimas;
  - 2.2. Taisyklingos kūno laikysenos formavimas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Vikrumo lavinimas;
  - 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
  - 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
  - 3.4. Ištvermės lavinimas.
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Kamuolio valdymo technika;
  - 4.2. Kamuolio perdavimas dešine ir kaire rankomis, bėgant.
  - 4.3. Kamuolio spyrimas į vartus, atšokusio nuo žemės, po baudos, po prispaudimo,
  - 4.4. Žaidėjo kūno pozicija grumtynėse, judėjimas aikštelėje gaudant žaidėją, klaidinamieji judesiai atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą.
  - 4.5. Užribio rikiuotės tobulinimas, kamuolio kovojimas.
5. Taktinis rengimas:
  - 5.1. Puolimo taktika individuali, bėgimo linijos ne kamuolio. Žaidėjų veiksmų tobulinimas ginantis prie laisvų grumtynių, vietos pasirinkimas. Komandinė puolimo taktika, po perimto kamuolio, savo aikštės pusėje, varžovų pusėje.
  - 5.2. Žaidėjų veiksmai atakoje ir gynyboje, mažumoje ir persvaroje.
6. Psichologinis rengimas:
  - 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
  - 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).
  - 6.3. Stiprinti motyvaciją, pasitikėjimą savo jėgomis bei komandos draugu.

### **Mokymo metodai:**

Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

### **Prioritetiniai rengimo metodai:**

kartojimo, lavinimo, mokymosi, varžymosi, žaidybinis.

### **Pedagoginė kontrolė:**

reguliarūs ir individualūs pokalbiai su auklėtiniu motyvacijos išlaikymui ir skatinimui. Tikslinga sportininkui leisti pasijusti svarbiu komandos nariu, tartis su juo, vykstant į varžybas,

komandos komplektavimo klausimais, dėl rungtių pasirinkimo, prašant pagalbos organizuojant varžybas, padedant jaunesniems treniruočių draugams ir t.t. Skatinti sportininko pasitikėjimo, lyderystės, patriotizmo jausmą. Kontroliuoti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įšivertinimą. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

#### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Atakos situacijos imitacija	Žaidėjas su kamuoliu bėga į gynėją ir turi nuspręsti kuriam iš dviejų komandos draugu bėgančių šalia atiduos perdavimą, tam kuris neturi prieš save gynėjo.	Mokinasi matyti aikštę, atlikti tikslų perdavimą.
2.	Gynyba 2x4 į plotą	Du žaidėjai ginasi prieš keturis atakuojančius ir turi persislinkti po atlikto perdavimo į kraštą.	Mokinasi gintis mažumoje. Tobulina užgriebimo, perdavimo technika
3.	Klaidinamųjų veiksmų tobulinimas	Žaidėjai stovi vienas prieš kita ir paravinėja kamuolį. Po švilpuko tas kuris turėjo kamuolį atakuoja tas kuris ne, ginasi.	Staigumo lavinimas, reakcijos greičio gerinimas.

### VIII. MEISTRISKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	12	15-17	16	22
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 946				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	190
Specialusis fizinis rengimas	210
Techninis rengimas	262
Taktinis rengimas	229
Psichologinis rengimas	25
<b>Viso:</b>	<b>946</b>

#### MT1 grupės rengimo tikslas:

techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

#### MT1 grupės rengimo uždaviniai:

Tobulinti meistriskumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, išmokus veiksmus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, pritaikyti juo treniruotėse ir varžybose

#### MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;

- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.
- 1.4. Žinios apie žaidėjo pozicijos veiksmus, duomenis.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių tobulinimas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
- 2.2. taisyklingos kūno laikysenos formavimas

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėmės lavinimas.

4. Techninis rengimas:

- 4.1. Kamuolio valdymo technika;
- 4.2. Kamuolio perdavimas dešine ir kaire rankomis, bėgant.
- 4.3. Kamuolio spyrimas į vartus, atšokusio nuo žemės, po baudos, po prispaudimo,
- 4.4. Žaidėjo kūno pozicija grumtynėse, judėjimas aikštelėje gaudant žaidėją, klaidinamieji judesiai atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą.
- 4.5. Užribio rikiuotės tobulinimas, kamuolio kovojimas.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Puolimo taktika individuali, bėgimo linijos be kamuolio. Žaidėjų veiksmų tobulinimas ginantis prie laisvų grumtynių, vietos pasirinkimas. Komandinė puolimo taktika, po perimto kamuolio, savo aikštės pusėje, varžovų pusėje.
- 5.2. Žaidėjų veiksmai atakoje ir gynyboje, mažumoje ir persvaroje.
- 5.3 Grumtynių ir trijų ketvirčių veiksmų derinimas tarpusavyje.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).
- 6.3. Stiprinti motyvacija, pasitikėjimą savo jėgomis bei komandos draugu.

**Mokymo metodai:**

Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

**Prioritetiniai rengimo metodai:**

kartojimo, lavinimo, mokymosi, varžymosi, žaidybinis.

**Pedagoginė kontrolė:**

nepertraukiamas, atviras ir nuoširdus bendradarbiavimas su sportininku siekiant bendro tikslo. Skatinti sportininką domėtis savo rungties ypatumais ir rezultatų pasiekimais Lietuvos mastu, turėti savo rungties autoritetą. Esant reikalui, padėti sportininkui įveikti psichologinius sunkumus ar įtampą, skatinti jo savarankiškumą, pasitikėjimo savimi jausmą. Aptarti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

**Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Kirtimas į skydus grupėmis	Žaidėjai perdavinėja kamuolį vienas kitam stovėdami prieš skydus. Po švilpuko pirmasis juda į kontaktą antrasis paskui pasilaiko ir užsidaro kamuolį, trečiasis paima kamuolį	Žaidėjai tobulina kontakto ir kamuolio apsaugojimo techniką, komunikuoja vienas su

			kitu, kad pasilaikytų ir neprarastų kamuolio.
2.	Žaidimas 4x4	Žaidėjai po švilpuko bėga į aikštę, treneris nusprendžia kuriam ketvertui užspirti kamuolį. Žaidėjai pagavę kamuolį atakuoja turi sudaryti persvarą ar kitą derinį, apžaišti gynėjus.	Žaidėjai tobulina perdavimo, aikštės matymo, komunikavimo vienas su kitu įgūdžius. Treneris mato žaidėjų sugebėjimus ir klaidas gynyboje bei atakoje
3.	Kamuolio gaudymas iš oro	Žaidėjas užspiria kamuolį gynėjui aukštyn, ir bėga link jo, kitas žaidėjas turi kamuolį pagauti iš oro dar prieš kontaktą su gynėju.	Tobulina kamuolio gaudymo, spyrimo techniką.

## IX. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	12	16-18	15	24
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1032				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	35
Bendras fizinis rengimas	210
Specialusis fizinis rengimas	232
Techninis rengimas	280
Taktinis rengimas	250
Psichologinis rengimas	25
<b>Viso:</b>	<b>1032</b>

### MT2 grupės rengimo tikslas:

techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

### MT2 grupės rengimo uždaviniai:

Tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, išmoktus veiksmus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, pritaikyti juo treniruotėse ir varžybose.

### MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

#### 1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.
- 1.4. Žinios apie žaidėjo pozicijos veiksmus, duomenis.

#### 2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių tobulinimas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
- 2.2. taisyklingos kūno laikysenos formavimas

### 3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėrmės lavinimas.

### 4. Techninis rengimas:

- 4.1. Kamuolio valdymo technika;
- 4.2. Kamuolio perdavimas dešine ir kaire rankomis, bėgant.
- 4.3. Kamuolio spyrimas į vartus, atšokusio nuo žemės, po baudos, po prispaudimo,
- 4.4. Žaidėjo kūno pozicija grumtynėse, judėjimas aikštėlėje gaudant žaidėją, klaidinamieji judesiai atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą.
- 4.5. Užribio rikiuotės tobulinimas, kamuolio kovojimas.

### 5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Puolimo taktika individuali, bėgimo linijos be kamuolio. Žaidėjų veiksmų tobulinimas ginantis prie laisvų grumtynių, vietos pasirinkimas. Komandinė puolimo taktika, po perimto kamuolio, savo aikštės pusėje, varžovų pusėje.
- 5.2. Žaidėjų veiksmai atakoje ir gynyboje, mažumoje ir persvaroje.
- 5.3 Grumtynių ir trijų ketvirčių veiksmų derinimas tarpusavyje.

### 6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;
- 6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).
- 6.3. Stiprinti motyvaciją, pasitikėjimą savo jėgomis bei komandos draugu.

### **Mokymo metodai:**

Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

### **Prioritetiniai rengimo metodai:**

kartojimo, lavinimo, mokymosi, varžymosi, žaidybinis.

### **Pedagoginė kontrolė:**

Glaudūs santykiai su sportininku, patarimai, pagalba profesinio orientavimo klausimais. Skatinti sportininką domėtis regbio ypatumais ir rezultatais Lietuvos bei Pasaulio mastu, turėti savo pozicijos autoritetą. Padėti auklėtiniui tapti brandžia, išprususia ir atsakinga asmenybe. Aptarti komandos nuolatinį rezultatų sekimą ir įsivertinimą, bendrai nuspręsti tolimesnius tobulėjimo žingsnius. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

### **Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:**

<b>Eil. Nr.</b>	<b>Pratimo pavadinimas</b>	<b>Pratimo aprašymas</b>	<b>Pratimo nauda</b>
1.	Perdavimai prieš gynėjus	Žaidėjai stovi vieni prieš kitus grupelėmis ir tarpais trys prieš tris. Treneris nurodo kiek atakuojančių ir kiek besiginančių. Gynėjų visada mažiau. Atakuojantys turi spėti perduoti kamuolį iki galo.	Žaidėjai tobulina prisitaikymą ir reakcija į situaciją artimą varžyboms. Tobulina kamuolio perdavimo gaudymo techniką, komunikavimą vienas su kitu.
2.	7x7	Žaidėjai nedideliame plote žaidžia vienas prieš kitus, iki treneris pakeičia situaciją.	Žaidėjai tobulina prisitaikymą prie teisėjo sprendimo, tobulina



			žaidimo technikos elementus.
3.	Atakos technikos tobulinimas	Žaidėjai grupelėmis atlieka kamuolio krypties keitimą, užbėgimą persvarai sudaryti.	Tobulina kamuolio perdavimo techniką, komunikuoja vienas su kitu apie situacijos pasikeitimą. Tobulina atakos veiksmus

## X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT3	12	17 ir vyresni	10	26
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1118				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	40
Bendras fizinis rengimas	226
Specialusis fizinis rengimas	242
Techninis rengimas	300
Taktinis rengimas	280
Psichologinis rengimas	30
<b>Viso:</b>	<b>1118</b>

### **MT3 grupės rengimo tikslas:**

techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

### **MT3 grupės rengimo uždaviniai:**

Tobulinti meistriskumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, išmoktus veiksmus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, pritaikyti juos treniruotėse ir varžybose.

### **MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
- 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
- 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.
- 1.4. Žinios apie žaidėjo pozicijos veiksmus, duomenis.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Pagrindinių fizinių savybių tobulinimas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
- 2.2. taisyklingos kūno laikysenos formavimas

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Vikrumo lavinimas;
- 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
- 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
- 3.4. Ištvėrmės lavinimas.

#### 4. Techninis rengimas:

##### 4.1. Kamuolio valdymo technika:

4.2. Kamuolio perdavimas dešine ir kaire rankomis, bėgant, su gynėjais, be gynėjų.

4.3. Kamuolio spyrimas į vartus, atšokusio nuo žemės, po baudos, po prispaudimo,

4.4. Žaidėjo kūno pozicija grumtynėse, grumtynių technikos tobulinimas.

4.5. Judėjimas aikštėlėje gaudant žaidėją, klaidinamieji judesiai atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą.

4.6. Užribio rikiuotės tobulinimas, kamuolio kovojimas.

#### 5. Taktinis rengimas:

5.1. Puolimo taktika individuali, bėgimo linijos be kamuolio. Žaidėjų veiksmų tobulinimas ginantis prie laisvų grumtynių, vietos pasirinkimas. Komandinė puolimo taktika, po perimto kamuolio, savo aikštės pusėje, varžovų pusėje.

5.2. Žaidėjų veiksmai atakoje ir gynyboje, mažumoje ir persvaroje.

5.3 Grumtynių ir trijų ketvirčių veiksmų derinimas tarpusavyje.

#### 6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;

6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

6.3. Stiprinti motyvacija, pasitikėjimą savo jėgomis bei komandos draugu.

### Mokymo metodai:

Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

### Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, lavinimo, mokymosi, varžymosi, žaidybinis.

### Pedagoginė kontrolė:

svarbu pasidžiaugti sportininko pasiekimais, tačiau ir tuo pačiu stebėti ar sportininkas neišpuiksta, ar pakankamai deda pastangų tolimesniam tobulėjimui. Padėti auklėtiniui susivokti kokioje profesinėje srityje galėtų pritaikyti savo gebėjimus. Aptarti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą, bendrai nuspręsti tolimesnius tobulėjimo žingsnius. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas, traumų prevencija.

### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Užribio rikiuotės žaidimas	Dvi grupės po 3 žaidėjus sustoja į užribio rikiuotę. Treneris pasako prie kurios spalvos žymeklio turi būti pakėlimas, abi grupės stengiasi judėti kuo greičiau, kad iškelti žmogų pirmai.	Komandinės reakcijos greičio lavinimas, tarpusavio komunikavimas, staigiosios jėgos lavinimas. Užribio rikiuotės tobulinimas
2.	Žaidimas mažumoje.	Atakuojančių mažiau nei gynėjų, pvz. 2x3 4x2 atakuojantys turi išsisaugoti kamuolį, gynėjai privalo apsiginti.	Žaidėjai tobulina užgriebimo ir įkirtimo techniką, tarpusavio komunikaciją, judėjimą aikštėje.
3.	Žaidimas 1x1	Atakuojantis žaidėjas turi apžaišti gynėją, staigumu, vikrumu. Gynėjas atlikti kokybišką užgriebimą	Vikrumo, klaidinamų judėsiu tobulinimas.

## XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	12	18 ir vyresni	15	28
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 1204				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	40
Bendras fizinis rengimas	247
Specialusis fizinis rengimas	262
Techninis rengimas	320
Taktinis rengimas	300
Psichologinis rengimas	35
<b>Viso:</b>	<b>1204</b>

### **AM grupės rengimo tikslas:**

Techninių veiksmų, jų derinių tobulinimas, žaidimo situacijų sprendimų paieškos ir įgyvendinimas.

### **AM grupės rengimo uždaviniai:**

Tobulinti meistriskumo tobulinimo etape įgytus gebėjimus, išmokus veiksmus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, pritaikyti juos treniruotėse ir varžybose.

### **AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:**

1. Teorinis rengimas:
  - 1.1. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis;
  - 1.2. Specialios žinios apie technikos veiksmus ir žaidimo taktiką;
  - 1.3. Varžybų analizavimas ir aptarimas.
  - 1.4. Žinios apie žaidėjo pozicijos veiksmus, duomenis.
2. Bendras fizinis rengimas:
  - 2.1. Pagrindinių fizinių savybių tobulinimas, bendro fizinio pajėgumo gerinimas.
  - 2.2. taisyklingos kūno laikysenos formavimas
3. Specialusis fizinis rengimas:
  - 3.1. Vikrumo lavinimas;
  - 3.2. Jėga ir jos lavinimas, specialiosios jėgos lavinimas;
  - 3.3. Šoklumas ir jo lavinimas;
  - 3.4. Ištvėmės lavinimas.
4. Techninis rengimas:
  - 4.1. Kamuolio valdymo technika:
  - 4.2. Kamuolio perdavimas dešine ir kaire rankomis, bėgant, su gynėjais, be gynėjų.
  - 4.3. Kamuolio spyrimas į vartus, atšokusio nuo žemės, po baudos, po prispaudimo,
  - 4.4. Žaidėjo kūno pozicija grumtynėse, grumtynių technikos tobulinimas.
  - 4.5. Judėjimas aikštelėje gaudant žaidėją, klaidinamieji judesiai atitrūkstant nuo gynėjo, pasirenkant vietą.
  - 4.6. Užribio rikiuotės tobulinimas, kamuolio kovojimas.

#### 5. Taktinis rengimas:

5.1. Puolimo taktika individuali, bėgimo linijos be kamuolio. Žaidėjų veiksmų tobulinimas ginantis prie laisvų grumtynių, vietos pasirinkimas. Komandinė puolimo taktika, po perimto kamuolio, savo aikštės pusėje, varžovų pusėje.

5.2. Žaidėjų veiksmai atakoje ir gynyboje, mažumoje ir persvaroje.

5.3 Grumtynių ir trijų ketvirčių veiksmų derinimas tarpusavyje.

#### 6. Psichologinis rengimas:

6.1. Mokinti valdyti savo emocijas, ugdant teisingo savęs vertinimo;

6.2. Mokinti suvokti savo veiksmus, kitų žaidėjų veiksmus, kamuolio judėjimą, nekintamus objektus (erdvę, aikštės ribas ir linijas, taikinį).

6.3. Stiprinti motyvacija, pasitikėjimą savo jėgomis bei komandos draugu.

#### Mokymo metodai:

Žodiniai ir vaizdiniai, rodymo. Mokymosi (praktiniai) metodai dalinis, kartojimo. Žaidėjų organizavimo metodai frontalusis, grupinis, individualus, srautinis.

#### Prioritetiniai rengimo metodai:

kartojimo, lavinimo, mokymosi, varžymosi, žaidybinis.

#### Pedagoginė kontrolė:

Bendradarbiaujant su sportininku aptarti jo tolimesnės sportinės karjeros galimybes, pagalba pasirenkant kitą trenerį. Skatinti sportininką tęsti sportininko karjerą ir bandyti ją suderinti su jam labiausiai tinkančiomis studijomis. Skatinti sportininko nuolatinį savo rezultatų sekimą ir įsivertinimą, bendrai nuspręsti tolimesnius tobulėjimo žingsnius. Svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas, traumų prevencija.

#### Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Kamuolio apsaugojimas po įkirtimo	Žaidėjai suskirstomi į grupes po 5. Du žaidėjai ginasi su skydais, trys atakuoja ir turi apsaugoti kamuolį.	Kamuolio kontrolė, komunikavimas tarpusavyje, kamuolio išsaugojimo tobulinimas, žaidėjo veiksmai ant žemės
2.	Perdavimai iki galo	4 žaidėjai atakuoja prieš 3 ir turi spėti perduoti kamuolį iki galo.	Kamuolio perdavimo gaudymo tobulinimas, gynybos linijos išlaikymas
3.	Kamuolio perėmimas	Žaidėjai žaidžia 1x1, gynėjas pergriovęs atakuojantį turi greičiau atsistoti ir perimti kamuolį	Griebimo tobulinimas, žaidėjo veiksmai ant žemės

#### Literatūros sąrašas:

1. Stanislovas Stonkus, Krepšinis Istorija, Teorija, Didaktika, Kaunas 2003 m.
2. - Seminarų medžiaga, informacija internete;
3. A. Skurvydas „Judėsių mokslas. Metodologija, mokymas, valdymas, raumenys, sveikatinimas, treniravimas, rehabilitacija“, Vitae Litera 2017;
4. A. Skurvydas „Modernioji neuroreabilitacija. Judėsių valdymas ir proto treniruotė“ Vitae Litera 2017;
5. K. Miškinis „Trenerio pagalbininkas“, LSIC 2008;

6. Graham Lindsay, Nic Humphries, Grant McKelvey and Neil Carrie „Svarbiausi regbio elementai“.
7. Graham Lindsay ir Jock Peggie „Jaunujų regbininkų treniravimas – žaidėjo rengimas“ 2013

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro regbio treneris:

1. Daivaras Jonaitis.