

Patvirtinta
VŠĮ Vilniaus miesto sporto mokyklos “Sostinės tauras”
Direktorius
2022 m. sausio 24 d. įsakymu Nr. V-25

VŠĮ VILNIAUS MIESTO SPORTO MOKYKLOS “SOSTINĖS TAURAS” REGBIO UGDYMO PROGRAMA

PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR-1	16 mokinių	Iki 10 metų	10-15	7 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau kaip 2 nekontaktinės val.
44 sav. / 308 val.				

Bendras fizinis parengimas	30%/93
Specialus fizinis parengimas	15%/46
Techninis taktinis parengimas	30%/92
Teorinis parengimas	5%/15
Žaidybinis parengimas	10%/31
Intelektinis parengimas	10%/31
Viso:	308 val

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Regbio žaidimo sudominimas.
3. Regbio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas ir pradinis tobulinimas.
4. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas. Pagrindinės regbio žaidimo taisyklės.
6. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
8. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji pratimai.
9. Eurofito testai.
10. Medicininė kontrolė.

I programa

- Žaidimai: su kamuoliu ir kitomis priemonėmis, lavinantys kūną, orientaciją apie plokštumą, erdvę, laiką ir pan.
- Žaidimai: mokyti laikyti, nešti, perduoti, pagauti kamuolį.

- Gaudynės, vėliavėlių plėšymas, startai iš įvairių padėčių, įvairios estafetės Nekontaktinio regbio (TAG regbis) žaidimo supažindinimas. Pagrindinės taisyklės. Žaidimai treniruotės pabaigoje

II programa

- Žaidimų su kamuoliais ir kitomis priemonėmis pratimai, lavinantys koordinaciją, pusiausvyrą, veržlumą, drąsą.
- Kamuolio nešimo, perdavimo porose, gaudymo pratimų tęsinys, įjungiant kitus žaidimo elementus.
- Kamuolio gaudymo parengtis.
- Vėliavėlių plėšymo varžytuvės su pagalba.
- Baigiamieji žaidimai.

III programa

- Pratimai su kamuoliu, vėliavėlėmis ir kitomis priemonėmis su palydėjimu (fizinis lavinimas)
- Daugiau kamuolio perdavimų, gaudymo pratimų, taip pat bėgimo į priekį, į laisvą erdvę varžytuvės aikštelėje, žaidimai;
- Kamuolio perdavimo judant parengtis- mokymas ir kartojimas.
- Žaidėjo be kamuolio (palydintis) parengtis ir jo veiksmai.
- Žaidimo pradžia. Kamuolio priėmimo parengtis, dėmesio sukaupimo pratimai.
- Baigiamieji žaidimai.

IV programa

- Vėliavėlių plėšymo žaidimai 2x1, 3x2, 5x3
- Kamuolio perdavimų, gaudymo mokymas ir kartojimas stovint, judant ir greitai bėgant, varžytuvės su pagalba aikštelėje.
- Gynyba individuali ir komandinė. Pradinė samprata.
- Mažosios varžybos 2x2, 3x3 su pagalba .

PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR-2	14 mokinių	9-11 metų	15-20	9 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau kaip 2 nekontaktinės val.
44 sav. / 396 val.				

Bendras fizinis parengimas	30%/18
Specialus fizinis parengimas	15%/63
Techninis taktinis parengimas	30%/18
Teorinis parengimas	5%/27
Žaidybinis parengimas	10%/35
Intelektinis parengimas	10%/35
Viso:	396 val

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
2. Technikos judesių (atskirų elementų ir viso judesio) mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos mokymas. Įvadinė samprata.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas. Nekontaktinio regbio taisyklės.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas. Žaidimų ir estafečių su žaidimų elementais įvairovė.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius) žaidybinės veiklos.
8. Parengtumo lygio kontrolė: Kuperio testas, „Eurofito“ ir kiti testai.
9. Medicininė kontrolė. Asmens higienos įvadinė samprata.

I programa

- Regbio TAG mokymas ir įgūdžių kaupimas. Derinių su kamuoliu pratimai – vietoje, judant, poromis, trejetais, grupėje su pagalba.
- Žaidimai artimi varžyboms.
- Žaidimo pratimai – įvairūs kamuolio perdavimai (apgaulingi, keičiant bėgimo kryptį ir kt.
- Derinių pratimas 2 prieš 1.
- Žaidimai su individualios ir komandinės gynybos elementais.
- Žaidimai aikštelės orientacijai, dėmesio sutelkimui.
- Mažosios varžybos 2x2, 3x3 visoje aikštelėje su pagalba.

II programa

- Derinių su kamuoliu pratimai: žaidimą pradėdant, stovint, judant į skirtingas puses, iš gynybos.
- Apgaulingų perdavimų pratimai ir žaidimai.
- Gynybos varžytuvės, individualios ir grupinės gynybos bei kontratakos varžytuvės.
- Bendravimo grupėse pratimai ir žaidimai.
- Žaidimai, gerinantys fizines ir funkcinės vaikų savybes.

- Mažosios varžybos 5 prieš 5 visoje aikštėje su pagalba.
- III programa
- Įvairūs sportiniai žaidimai su regbio kamuoliu.
 - Žaidimai ir estafetės fizinėms savybėms stiprinti .
 - Taktikos pradinio supratimo žaidimai ir pratimai.
 - Mažosios varžybos 1 prieš 1, 1 prieš 1 su pagalba, 2 prieš 2, 2 prieš 2 su pagalba, 3 prieš 3 su pagalba.
 - Baigiamieji žaidimai.
- IV programa
- Įvadiniai žaidimai.
 - Greiti kamuolio perdavimai į aikštelės kraštą.
 - Atakos krypties keitimas perdavimo pagalba.
 - Žaidimas 5 prieš 5 visoje aikštelėje su pagalba. improvizacija (neskiriamos individualios užduotys).
 - Testavimo varžybos.
 - Baigiamieji, atstatymo žaidimai.
- V programa
- Žaidimai, susiję su kamuolio perdavimais, keičiant palaikančiojo žaidėjo poziciją.
 - Žaidimai visoje aikštelėje, 1 prieš 1, 2 prieš 2, 3 prieš 3, 5 prieš 5 su pagalba.
 - Žaidimai kai reikia išsilaisvinti nuo gynėjo, regbio TAG žaidimai be kamuolio.
 - Regbis iki palietimo (palietus žaidėją su kamuoliu – sustabdoma ataka).
 - Žaidimai su mažesniu gynėjų skaičiumi.
 - Žaidimas 5 prieš 5 su pagalba

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	14 mokinių	10-12 metų	15-20	12 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 528 val.				

Bendras fizinis parengimas	25%/132
Specialus fizinis parengimas	15%/79
Techninis taktinis parengimas	35%/186
Teorinis parengimas	5%/26
Žaidybinis parengimas	15%/79
Intelektinis parengimas	5%/26
Viso:	528 val

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei išsvermei.
2. Regbio technikos veiksmų (kontaktinio) ir jų junginių mokymas, kartojimas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas, žaidimo taisyklių mokymas. Intelektu savybių ugdymas. Garbingo žaidimo samprata.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti testai
9. Medicininė kontrolė. Asmeninė higiena. Traumų prevencijos samprata.

Programa

- Įvadiniai žaidimai, skatinantys individualią iniciatyvą.
- Kamuolio valdymo technikos tobulinimo pratimai ir žaidimai.
- Žaidimai: regbis „Paliesk“ , regbis TAG .
- Kamuolio išsaugojimo pratimai ir žaidimai.
- Pirmos linijos grumtynių formavimas, stovėsenos, veiksmų.
- Individuali gynyba 1 prieš 1.
- Komandinės gynybos pratimai ir žaidimai. Kontrataka.
- Standartinių padėčių technikos ir taktikos pradinė samprata.
- Žaidėjų pozicijos ir jų funkcijos.
- Grumtynių formavimas ir žaidimo pradžia atakuojant ir ginantis.
- Mokomasis žaidimas
- Atstatymo , baigiamieji žaidimai, pratimai.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU-2	14 mokinių	11-13 metų	20-25	14 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 616 val.				

Bendras fizinis parengimas	20%/123
Specialus fizinis parengimas	10%/62
Techninis taktinis parengimas	40%/246
Teorinis parengimas	5%/31
Žaidybinis parengimas	15%/92
Intelektinis parengimas	10%/62
Viso:	616 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Regbio technikos veikslių ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Regbio standartinių padėčių mokymas, kartojimas bei tobulinimas.
4. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos per rungtynes.
9. Parengtumo lygis: „Beep“, testas, kiti testai.
10. Medicininė kontrolė. Traumų prevencija.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU-3	14 mokinių	12-14 metų	15-25	16 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 704 val.				

Bendras fizinis parengimas	20%/140
Specialus fizinis parengimas	25%/176
Techninis parengimas	16%/113
Taktinis parengimas	18%/127
Teorinis, intelektinis parengimas	5%/35
Žaidybinis parengimas	9%/63
Varžybinis parengimas	6%/43
Testavimas	1%/7
Viso:	704

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis rengimas.
2. Fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
3. Technikos veiksmų intensyvus tobulinimas.
4. Taktinių technikos veiksmų įgūdžių taikymo žaidžiant ugdymas, žaidimo kombinacijų mokymas ir tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas, tobulinimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MESTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU-4	14 mokinių	13-15 metų	20-30	18 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 792 val.				

Bendras fizinis parengimas	23%/182
Specialus fizinis parengimas	27%/214
Techninis parengimas	18%/143
Taktinis parengimas	14%/111
Teorinis, intelektinis parengimas	4%/32
Žaidybinis parengimas	8%/63
Varžybinis parengimas	5%/40
Testavimas	1%/7
Viso:	792

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Visų pagrindinių technikos veiksmų, jų junginių intensyvus tobulinimas.
3. Grupinių žaidimo kombinacijų tobulinimas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas žaidimo komandinių įgūdžių skiepijimas.
5. Fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
8. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
9. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO UGDYMO 5 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU-5	14 mokinių	14-16 metų	25-35	20 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 880 val.				

Bendras fizinis parengimas	20%/176
Specialus fizinis parengimas	25%/220
Techninis parengimas	20%/176
Taktinis parengimas	16%/141
Teorinis, intelektinis parengimas	4%/35
Žaidybinis parengimas	9%/79
Varžybinis parengimas	5%/44
Testavimas	1%/99
Viso:	880

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT-1	12 mokinių	15-17 metų	30-40	22 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 968 val.				

Bendras fizinis parengimas	20%/197
Specialus fizinis parengimas	24%/231
Techninis parengimas	19%/183
Taktinis parengimas	16%/154
Teorinis, intelektinis parengimas	4%/39
Žaidybinis parengimas	10%/97
Varžybinis parengimas	6%/58
Testavimas	1%/9
Viso:	968

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetaً teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT-2	12 mokinių	16-18 metų	40-50	24 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 1056 val.				

Bendras fizinis parengimas	19%/201
Specialus fizinis parengimas	24%/253
Techninis parengimas	18%/190
Taktinis parengimas	15%/158
Teorinis, intelektinis parengimas	4%/42
Žaidybinis parengimas	12%/127
Varžybinis parengimas	7%/75
Testavimas	1%/10
Viso:	1056

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis -taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas. 6.Varžybinio patyrimo įgijimas.
6. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų
8. išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT-3	12 mokinių	17 metų ir vyresni	40-50	26 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau kaip 3 nekontaktinės val.
44 sav. / 1144val.				

Bendras fizinis parengimas	18%/206
Specialus fizinis parengimas	25%/286
Techninis parengimas	19%/217
Taktinis parengimas	16%/183
Teorinis, intelektinis parengimas	5%/57
Žaidybinis parengimas	10%/115
Varžybinis parengimas	6%/69
Testavimas	1%/11
Viso:	1144

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioriteta teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

AUKŠTO MEISTRISKUMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	12 mokinių	18 metų ir vyresni	45-46	28/32 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniais ugdyti individualiai skiriama				3 val., tačiau ne daugiau kaip 4 nekontaktinės val.
44 sav. / 1232 val./1408				

Bendras fizinis parengimas	15%/185/211
Specialus fizinis parengimas	15%/185/211
Techninis parengimas	23%/283/324
Taktinis parengimas	20%/246/282
Teorinis, intelektinis parengimas	5%/62/70
Žaidybinis parengimas	15%/185/211
Varžybinis parengimas	6%/74/85
Testavimas	1%/12/14
Viso:	1232/1408

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veikų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

NEFORMALIOJO VAIKŲ RENGIMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Pradinis rengimas - aktyvus asmenybės jausmų, sąmonės, psichikos ir intelekto poveikis kūno kultūros, sporto priemonėmis bei sportinių gabumų atskleidimas.

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
NU	8-20 mokinių	7-17 metų	10-30	6 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniais ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau kaip 2 nekontaktinės val.
44 sav. / 264 val.				

DARBO TURINYS:

1. Ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.
2. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
3. Regbio technikos veikslių ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
4. Individualios ir grupinės taktikos mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
9. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti testai
10. Medicininė kontrolė