



DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių kalba	Dalyko (modulio) pavadinimas anglų kalba	Kodas
Dziudo	Judo	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: doc. dr. Remigijus Naužemys Kitas (-i):	Sveikatos ir sporto centras

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) lygmuo	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji	-	Pasirenkamasis

Igyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis	Vykdymo kalba (-os)
Auditorinė	Rudens sem., pavasario sem.	Lietuvių

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: Sveikatos patikrinimo medicininė pažyma.	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
3	84	62	22

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos		
<p>Supažindinti studentus su dziudo sporto istorija, veiksmų technika treniruočių metodika, varžybų taisyklėmis bei teisėjavimo ypatumais, pasitaikančių traumų prevencija. Ugdyti bendrąsias ir dalykines kompetencijas, fizinės ypatybės: jėgą, jėgos išsvermę, greitumą, lankstumą, vikrumą, koordinaciją, bendrąją bei specialiąją išsvermę, tobulinti mokomųjų, kontrolinių, varžybinių imčių (dvikovų) metodiką didelio meistriškumo sportininkų rengimui.</p>		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
<p>Žinos ir supras dziudo sporto istoriją, saugos reikalavimus treniruotėse ir varžybose, dziudo technikos veiksmų pagrindus, higieninius reikalavimus, treniruočių planavimą bei organizmo atsikūrimo ypatumus.</p> <p>Dziudo imtynininkai gebės atlikti ir demonstruoti įvairius metimo veiksmus stovint (metimai rankomis, kojomis, dubeniu, krintant-griūvant). Veiksmus partertyje (išlaikymai pervertimai, skausmingi, smaugimo ir kontra-veiksmi)</p>	<p>Aktyvūs mokymo(-si) metodai : Atliekamas kiekvieno veiksmo elementų įsisavinimas bei tobulinimas dalimis, palaipsniui juos sujungiant į bendrą visumą. Tam tikslui yra naudojami „UČIKOMI“ - imitaciniai pratimai.</p>	<p>Atsakinėjimas raštu į pateiktas atvirojo ir uždarojo tipo užduotis/klausimus. a) Savarankiškas darbas pagal individualią užduotį: naujų veiksmų įsisavinimas ir jų demonstravimas; b) pedagoginių bei fiziologinių testų metodikos įsisavinimas ir atliktų kontrolinių normatyvų rezultatų analizė.</p>

Temos	Kontaktinio darbo valandos						Savarankiškų studijų laikas ir užduotys		
	Paskaitos	Seminarai	Pratybos	Konsultacijos	Vertinimas	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys	
1. Dziudo sporto istorija: pasaulyje, sovietinėje ir Nepriklausomoje Lietuvoje bei VU. Geriausių Lietuvos dziudo imtynininkų pasiekimų rezultatų analizė, varžybų taisyklės ir teisėjavimo ypatumai. Traumos ir jų prevencija.	2	2	2	2		62	10	Dalykinės literatūros studijavimas. Užduočių sprendimas/skaičiavimas	
2. Dziudistų treniruočių metodika: metimo veiksnių technikos mokymas, įsisavinimas ir tobulinimas stovint ir partertyje. Kontra-veiksmai. Skausmingų veiksnių technika.		2	2						
3. Mokomosios imtys su skirtingo ūgio ir svorio, stipresniais, silpnesniais bei vienodo meistriškumo partneriais.		2	2						
4. Kontrolinės imtys stovint ir partertyje užrištomis akimis.		2	2						
5. Varžybinės imtys stovint ir partertyje atliekant skausmingus bei smaugiamuosius veiksmus.		2	2						
6. Kūno masės reguliavimas prieš varžybas.		2	2						
7. Bendras, specialus fizinis, taktinis ir psichologinis rengimas prieš svarbias metų varžybas. Nuovargio ir organizmo darbingumo atkūrimas naudojant pedagogines, psichologines, higienos bei fizioterapijos priemones.	4	10	14	4			12	Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas	
Viso	6	22	28	6		62	22		

Vertinimo strategija		Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Išstudijavus 1, 2, 3, 4 ir 5 temas - kontrolinis darbas	30 % (kontrolinio darbo įvertinimas)			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tai 2 valandų trukmės darbas, skirtas patikrinti kaip įvaldytos dalyko programos temos; ▪ Kontrolinis darbas atliekamas raštu ; ▪ Kontrolinį darbą sudaro 18 atviro ir uždaro tipo klausimų, į kuriuos atsakinėjama raštu, ir 2 praktinės užduotys - organizmo aprūpinimo maistinėmis medžiagomis ir energija skaičiavimas ir vertinimas. Iš viso vertinama 18 klausimų ir 2 praktinės užduotys. <p>Vertinama taip: 3 balai: Tvirtos žinios ir puikūs gebėjimai; 17 -20 teisingų atsakymų. 2 balai: Geros žinios ir gebėjimai, gali būti neesminių klaidų; 13-16 teisingų atsakymų. 1 balas: Žinios ir gebėjimai tenkina minimalius reikalavimus, yra esminių klaidų; 9-12 teisingų atsakymų. 0 balų: Netenkinami minimalūs reikalavimai. 0-8 teisingi atsakymai.</p>
Individualus darbas (programos rengimas)	70 %	Išstudijavus 6-10 temas		<p>Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas.</p> <p>Vertinami šie darbo aspektai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rašto darbas – 1,5 balo (pratimų komplekso tikslingumas - 0,5 balo, uždaviniai - 0,5 balo, aprašomosios pratimų modifikacijos fizinėms ypatybėms ugdyti - 0,5 balo • programos pristatymas žodžiu - 1,5 balai (judesio pavadinimas - 0,5balo, pratimo sudėtingumo lygis - 0,5 balo, pratimo atlikimas - 0,5 balo <p>Įvertinimas nepateikus individualaus darbo – 0 balų.</p>
				-

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
Privalomoji literatūra				
Remigijus Naužemys	2006 m.	DZIUDO. Veiksmų technika, treniruočių metodika	Vadovėlis. UDK-796.8 Na 281	Kaunas. LKKA leidykla
Remigijus Naužemys (su bendraautoriais)	2007 m.	Kūno kultūros ir sporto istorija Vilniaus universitete	Metod. mokymo priemonė. UDK-796:374 (474.5)	Vilniaus universiteto leidykla
Linas Obcarskas, Vitas Linonis	2010 m.	DZIUDO technikos pagrindai	Metod. mokymo priemonė	KTU leidykla
Alma Kiselienė, Diana Arlauskaitė	2010 m.	DZIUDO technikos ir taktikos veiksmų pagrindai	Metod. mokymo priemonė	LKKA leidykla
Povilas Karoblis	2007 m.	Sportinio rengimo teorija ir didaktika	Vadovėlis. UDK-796.88. Na253	Vilniaus Pedagoginio universiteto leidykla
Dowe Boersma	1999 m.	JUDO IN BEWEGING	Metodinė mokymo priemonė	Olandija
Papildoma literatūra				
Inman Roy	1990 m.	JUDO FOR WOMEN	Met. mok. priem.	Olandija
Vladimir Griščenkov	1990 m.	Dvikovos an tatamio	Metod. mok. Pr..	Minsko LKKA leidykla
Stanislovas Stonkus	2002 m.	Sporto terminų žodynas	Metod. mokymo priemonė	Kaunas. LKKA leidykla