Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

LĖKŠČIASVYDŽIO UGDYMO PROGRAMA

I. 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**

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Skraidančiojo disko žaidimo sudominimas.
3. Lėkščiasvydžio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas ir pradinis tobulinimas.
4. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas. Pagrindinės lėkščiasvydžio 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 disku ir kitomis priemonėmis, lavinantys kūną, orientaciją apie plokštumą, erdvę, laiką ir pan.

Žaidimai: mokyti mesti, gaudyti, perduoti, pagauti diską.

Gaudynės, plotas, startai iš įvairių padėčių, įvairios estafetės

Lėkščiasvydžio žaidimo supažindinimas. Pagrindinės taisyklės. Žaidimai treniruotės pabaigoje

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

II programa

- Žaidimų su diskais ir kitomis priemonėmis pratimai, lavinantys koordinaciją, pusiausvyrą, veržlumą, drąsą.
- Disko metimo porose, gaudymo pratimų tęsinys, įjungiant kitus žaidimo elementus.
- Disko gaudymo parengtis.
- Baigiamieji žaidimai.

III programa

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

IV programa

- Žaidimai 2x1, 3x2, 5x3
- Disko 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 .

II. 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	30/118
Specialus fizinis parengimas	15/63
Techninis taktinis parengimas	30/118
Teorinis parengimas	5/27
Žaidybinis parengimas	10/35
Intelektinis parengimas	10/35
Viso:	**396**

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. Lėkščiasvydžio 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.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

I programa

- Lėkščiasvydžio mokymas ir įgūdžių kaupimas. Derinių su kamuoliu pratimai – vietoje, judant, poromis, trejetais, grupėje su pagalba.
- Žaidimai artimi varžyboms.
- Žaidimo pratimai –įvairūs disko 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 disku pratimai: žaidimą pradedant, stovint, judant į skirtingas puses, iš gynybos.
- Apgaulingų perdavimų pratimai ir žaidimai.
- Gynybos varžytuvės, individualios ir grupinės gynybos varžytuvės.
- Bendravimo grupėse pratimai ir žaidimai.
- Žaidimai, gerinantys fizines ir funkcines vaikų savybes.
- Mažosios varžybos 5 prieš 5 visoje aikštėje su pagalba.

III programa

- Įvairūs sportiniai žaidimai su disku.
- 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 disko 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 disko 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, lėkščiasvydžio žaidimai be disko.
- Žaidimai su mažesniu gynėjų skaičiumi.
- Žaidimas 5 prieš 5 su pagalba

III. 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.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

46 sav. / 552 val.

Bendras fizinis parengimas	25/138	

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

Specialus fizinis parengimas	15/83	
Techninis taktinis parengimas	35/193	
Teorinis parengimas	5/27	
Žaidybinis parengimas	15/83	
Intelektinis parengimas	5/28	
Viso:	**552**	

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Lėkščiasvydžio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas, kartojimas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas, žaidimo taisyklių mokymas. Intelekto savybių ugdymas. Garbingo žaidimo samprata (SOTG).
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.
- Disko valdymo technikos tobulinimo pratimai ir žaidimai.
- Žaidimai.
- Disko išsaugojimo pratimai ir žaidimai.
- Pirmos linijos gynybos formavimas, stovėsena, veiksmai.
- Individuali gynyba 1 prieš 1.
- Komandinės gynybos pratimai ir žaidimai. Kontrataka.
- Standartinių padėčių technikos ir taktikos pradinė samprata.
- Žaidėjų pozicijos ir jų funkcijos.
- Mokomasis žaidimas
- Atstatymo, baigiamieji žaidimai, pratimai.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

IV. 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.
46 sav. / 644 val.				

Bendras fizinis parengimas	20/129	
Specialus fizinis parengimas	10/64	
Techninis taktinis parengimas	40/258	
Teorinis parengimas	5/32	
Žaidybinis parengimas	15/97	
Intelektinis parengimas	10/64	
Viso:	**644**	

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Lėkščiasvydžio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Lėkščiasvydžio 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.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

V. 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.
46 sav. / 736 val.				

Bendras fizinis parengimas	20/147
Specialus fizinis parengimas	25/186
Techninis parengimas	16/118
Taktinis parengimas	18/132
Teorinis, intelektinis parengimas	5/37
Žaidybinis parengimas	9/66
Varžybinis parengimas	6/44
Testavimas	1/ 6
Viso:	**736**

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.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

VI. 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.
46 sav. / 828 val.				

Bendras fizinis parengimas	23/186
Specialus fizinis parengimas	27/227
Techninis parengimas	18/150
Taktinis parengimas	14/118
Teorinis, intelektinis parengimas	4/36
Žaidybinis parengimas	8/66
Varžybinis parengimas	5/39
Testavimas	1/6
Viso:	**828**

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.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

VII. MEISTRIŠKUMO 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.
46 sav. / 920 val.				

Bendras fizinis parengimas	20/186
Specialus fizinis parengimas	25/232
Techninis parengimas	20/180
Taktinis parengimas	16/150
Teorinis, intelektinis parengimas	4/36
Žaidybinis parengimas	9/86
Varžybinis parengimas	5/44
Testavimas	1/6
Viso:	**920**

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.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

VIII. 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.
48 sav. / 1056 val.				

Bendras fizinis parengimas	20/216
Specialus fizinis parengimas	24/250
Techninis parengimas	19/200
Taktinis parengimas	16/172
Teorinis, intelektinis parengimas	4/36
Žaidybinis parengimas	10/110
Varžybinis parengimas	6/66
Testavimas	1/6
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.
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.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

IX. 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.
48 sav. / 1152 val.				

Bendras fizinis parengimas	19/226
Specialus fizinis parengimas	24/270
Techninis parengimas	18/210
Taktinis parengimas	15/176
Teorinis, intelektinis parengimas	4/40
Žaidybinis parengimas	12/140
Varžybinis parengimas	7/84
Testavimas	1/6
Viso:	**1152**

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: 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.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

X. MEISTRIŠKUMO 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.
48 sav. / 1248val.				

Bendras fizinis parengimas	18/225
Specialus fizinis parengimas	25/312
Techninis parengimas	19/237
Taktinis parengimas	16/200
Teorinis, intelektinis parengimas	5/62
Žaidybinis parengimas	10/125
Varžybinis parengimas	6/75
Testavimas	1/12

Viso:	**1248**

DARBO TURINYS:

11. Funkcinis ir atletinis rengimas.
12. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
13. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
14. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
15. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
16. Varžybinio patyrimo įgijimas.
17. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
18. 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.
19. Parengtumo lygis: „Beep“ testas, kiti normatyvai.
20. Medicininė kontrolė.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

XI. DIDELIO MEISTRIŠKUMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
DM	12 mokinių	18 metų ir vyresni	45-46	**28/32 val**.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				3 val., tačiau ne daugiau kaip 4 nekontaktinės val.
48 sav. / 1344 val./1536				

Bendras fizinis parengimas	15/202/230
Specialus fizinis parengimas	15/202/230
Techninis parengimas	23/309/353
Taktinis parengimas	20/269/308
Teorinis, intelektinis parengimas	5/67/78
Žaidybinis parengimas	15/202/230
Varžybinis parengimas	6/80/92
Testavimas	1/13/15
Viso:	**1344/1536**

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: 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.

Lietuvos skraidančiojo disko federacija
Į.k. 195779848, adresas: Jonažolių g. 9-43, LT-04139 Vilnius
Tel.: +37061255088, El.paštas: Lsdfederacija@gmail.com

XII. 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 ugdytiniams 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. Lėkščiasvydžio technikos veiksmų 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

Prezidentas
Ričardas Zaleckis
LIETUVOS SKRAIDANČIOJO DISKO FEDERACIJA