

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” BADMINTONO UGDYMO PROGRAMA

PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR1	12 mokinių	7 - 10 metų	7 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama.			1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 308val.			

Bendras teorinis parengimas	27
Bendras fizinis parengimas	73
Specialus fizinis parengimas	52
Specialus techninis parengimas	52
Specialus taktinis parengimas	52
Psichologinis parengimas.	26
Žaidybinis parengimas	26
Iš viso:	308 val.

DARBO TURINYS:

1. Pradinio rengimo testai, individualių programų sudarymas kiekvienam sportininkui.
2. Raketės laikymas, badmintono kamuoliuko valdymas.
3. Elementarūs pratimai su badmintono kamuoliuku.
4. Žaidimas per tinklą.
5. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje pagrindai.
6. Bendrosios badmintono smūgių atlikimo taisyklės
7. Badmintono taisyklių mokymas.
8. Žaidimas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.

Pavyzdinė programa

- Apšilimas: bėgimo pratimai, tempimo pratimai.
- Apšilimas badmintono aikštelėje su kamuoliuku.
- Judėjimo badmintono aikštelėje mokymas.
- Atskirų badmintono smūgių mokymas.
- Pratimai badmintono aikštelėje.
- Žaidimas rezultatui
- Fiziniai pratimai
- Atsipalaidavimo pratimai.

PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR2	10 mokinių	9 - 11 metų	9 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 396val.			

Bendras teorinis parengimas	26
Bendras fizinis parengimas	90
Specialus fizinis parengimas	80
Specialus techninis parengimas	76
Specialus taktinis parengimas	52
Psichologinis parengimas.	36
Žaidybinis parengimas	36
Iš viso:	396 val.

DARBO TURINYS:

1. Pradinio rengimo testai, individualių programų sudarymas kiekvienam sportininkui.
2. Raketės laikymas, badmintono kamuoliuko valdymas.
3. Elementarūs pratimai su badmintono kamuoliukų.
4. Žaidimas per tinklą.
5. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje pagrindai.
6. Bendrosios badmintono smūgių atlikimo taisyklės
7. Badmintono taisyklių mokymas.
8. Žaidimas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.

Pavyzdinė programa

- Apšilimas: bėgimo pratimai, tempimo pratimai.
- Apšilimas badmintono aikštelėje su kamuoliuku.
- Judėjimo badmintono aikštelėje mokymas.
- Atskirų badmintono smūgių mokymas.
- Pratimai badmintono aikštelėje.
- Žaidimas rezultatui
- Fiziniai pratimai
- Atsipalaidavimo pratimai.

MEISTRISKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	8 mokiniai	10 - 12 metų	12 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 528val.			

Bendras fizinis parengimas	105
Specialus fizinis parengimas	90
Specialus techninis parengimas	90
Specialus taktinis parengimas	90
Psichologinis parengimas.	43
Žaidybinis parengimas	110
Iš viso:	528 val.

DARBO TURINYS:

1. Technikos, taktikos rengimo testai.
2. Raketės laikymo ypatybės, atliekant įvairius badmintono smūgius.
3. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
4. Įvairių badmintono smūgių skirtingose aikštelės zonose tobulinimas.
5. Pratimai, kombinacijos: judėjimas aikštelėje atliekant įvairius badmintono smūgius.
6. Žaidimas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.
7. Dalyvavimas varžybose.

Pavyzdinė programa

- Apšilimas: bėgimo pratimai, tempimo pratimai.
- Apšilimas badmintono aikštelėje su kamuoliuku.
- Judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
- Atskirų badmintono smūgių tobulinimas.
- Pratimai badmintono aikštelėje.
- Žaidimas rezultatui
- Fiziniai pratimai
- Atsipalaidavimo pratimai.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU2	8 mokiniai	11 - 13 metų	14 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44sav. / 616val.			

Bendras fizinis parengimas	104
Specialus fizinis parengimas	108
Specialus techninis parengimas	108
Specialus taktinis parengimas	108
Psichologinis parengimas.	64
Žaidybinis parengimas	124
Iš viso:	616 val.

DARBO TURINYS:

1. Technikos, taktikos rengimo testai.
2. Raketės laikymo ypatybės, atliekant įvairius badmintono smūgius.
3. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
4. Įvairių badmintono smūgių skirtingose aikštelės zonose tobulinimas.
5. Pratimai, kombinacijos: judėjimas aikštelėje atliekant įvairius badmintono smūgius.
6. Žaidimo taktika vyrų ir moterų vienetuose.
7. Žaidimo taktika vyrų, moterų ir mišrių dvejetuose.
8. Žaidimas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.
9. Dalyvavimas varžybose.

Pavyzdinė programa

- Apšilimas: bėgimo pratimai, tempimo pratimai.
- Apšilimas badmintono aikštelėje su kamuoliuku.
- Judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
- Atskirų badmintono smūgių tobulinimas.
- Pratimai badmintono aikštelėje.
- Žaidimas rezultatui
- Fiziniai pratimai
- Atsipalaidavimo pratimai

MEISTRISKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU3	8 mokiniai	12 - 14 metų	16 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 704val.			

Bendras fizinis parengimas	150
Specialus fizinis parengimas	124
Specialus techninis parengimas	124
Specialus taktinis parengimas	124
Psichologinis parengimas.	56
Žaidybinis parengimas	126
Iš viso:	704 val.

DARBO TURINYS:

1. Technikos, taktikos rengimo testai, individualių programų sudarymas kiekvienam sportininkui.
2. Raketės laikymo ypatybės, atliekant įvairius badmintono smūgius.
3. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
4. Įvairių badmintono smūgių skirtingose aikštelės zonose tobulinimas.
5. Pratimai, kombinacijos: judėjimas aikštelėje atliekant įvairius badmintono smūgius.
6. Žaidimo taktika vyrų ir moterų vienetuose.
7. Žaidimo taktika vyrų, moterų ir mišrių dvejetuose.
8. Žaidimas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.
9. Dalyvavimas varžybose.

Pavyzdinė programa

- Apšilimas: bėgimo pratimai, tempimo pratimai.
- Apšilimas badmintono aikštelėje su kamuoliuku.
- Judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
- Atskirų badmintono smūgių tobulinimas.
- Pratimai badmintono aikštelėje.
- Žaidimas rezultatui
- Fiziniai pratimai
- Atsipalaidavimo pratimai.

MEISTRISKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU4	6 mokiniai	13 - 15 metų	18 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 792val.			

Bendras fizinis parengimas	150
Specialus fizinis parengimas	135
Specialus techninis parengimas	135
Specialus taktinis parengimas	135
Psichologinis parengimas.	75
Žaidybinis parengimas	162
Iš viso:	792 val.

DARBO TURINYS:

1. Technikos, taktikos rengimo testai, individualių programų sudarymas kiekvienam sportininkui.
2. Raketės laikymo ypatybės, atliekant įvairius badmintono smūgius.
3. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
4. Įvairių badmintono smūgių skirtingose aikštelės zonose tobulinimas.
5. Pratimai, kombinacijos: judėjimas aikštelėje atliekant įvairius badmintono smūgius.
6. Žaidimo taktika vyrų ir moterų vienetuose.
7. Žaidimo taktika vyrų, moterų ir mišrių dvejetuose.
8. Žaidymas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.
9. Dalyvavimas varžybose.

Pavyzdinė programa

- Apšilimas: bėgimo pratimai, tempimo pratimai.
- Apšilimas badmintono aikštelėje su kamuoliuku.
- Judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
- Atskirų badmintono smūgių tobulinimas.
- Pratimai badmintono aikštelėje.
- Žaidimas rezultatui
- Fiziniai pratimai
- Atsipalaidavimo pratimai.

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 1	6 mokiniai	14 - 16 metų	22 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 968val.			

Bendras fizinis parengimas	155
Specialus fizinis parengimas	185
Specialus techninis parengimas	185
Specialus taktinis parengimas	175
Psichologinis parengimas.	84
Žaidybinis parengimas	184
Iš viso:	968 val.

DARBO TURINYS:

1. Technikos, taktikos rengimo testai, individualių programų sudarymas kiekvienam sportininkui.
2. Raketės laikymo ypatybės, atliekant įvairius badmintono smūgius.
3. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
4. Įvairių badmintono smūgių skirtingose aikštelės zonose tobulinimas.
5. Pratimai, kombinacijos: judėjimas aikštelėje atliekant įvairius badmintono smūgius.
6. Žaidimo taktika vyrų ir moterų vienetuose.
7. Žaidimo taktika vyrų, moterų ir mišrių dvejetuose.
8. Žaidimas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.
9. Dalyvavimas varžybose.

MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 2	6 mokiniai	15 - 17 metų	24 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1056 val.			

Bendras fizinis parengimas	152
Specialus fizinis parengimas	200
Specialus techninis parengimas	200
Specialus taktinis parengimas	188
Psichologinis parengimas.	96
Žaidybinis parengimas	220
Iš viso:	1056 val.

DARBO TURINYS:

1. Technikos, taktikos rengimo testai, individualių programų sudarymas kiekvienam sportininkui.
2. Raketės laikymo ypatybės, atliekant įvairius badmintono smūgius.
3. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
4. Įvairių badmintono smūgių skirtingose aikštelės zonose tobulinimas.
5. Pratimai, kombinacijos: judėjimas aikštelėje atliekant įvairius badmintono smūgius.
6. Žaidimo taktika vyrų ir moterų vienetuose.
7. Žaidimo taktika vyrų, moterų ir mišrių dvejetuose.
8. Žaidimas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.
9. Dalyvavimas varžybose.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 3	4 mokiniai	16-18 metų	28 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44sav. /1232 val.			

Bendras fizinis parengimas	175
Specialus fizinis parengimas	220
Specialus techninis parengimas	240
Specialus taktinis parengimas	230
Psichologinis parengimas.	122
Žaidybinis parengimas	245
Iš viso:	1232 val.

DARBO TURINYS:

1. Technikos, taktikos rengimo testai, individualių programų sudarymas kiekvienam sportininkui.
2. Raketės laikymo ypatybės, atliekant įvairius badmintono smūgius.
3. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
4. Įvairių badmintono smūgių skirtingose aikštelės zonose tobulinimas.
5. Pratimai, kombinacijos: judėjimas aikštelėje atliekant įvairius badmintono smūgius.
6. Žaidimo taktika vyrų ir moterų vienetuose.
7. Žaidimo taktika vyrų, moterų ir mišrių dvejetuose.
8. Žaidimas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.
9. Dalyvavimas varžybose.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 3	4 mokiniai	16-18 metų	28 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44sav. /1232 val.			

Bendras fizinis parengimas	175
Specialus fizinis parengimas	220
Specialus techninis parengimas	240
Specialus taktinis parengimas	230
Psichologinis parengimas.	122
Žaidybinis parengimas	245
Iš viso:	1232 val.

DARBO TURINYS:

1. Technikos, taktikos rengimo testai, individualių programų sudarymas kiekvienam sportininkui.
2. Raketės laikymo ypatybės, atliekant įvairius badmintono smūgius.
3. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
4. Įvairių badmintono smūgių skirtingose aikštelės zonose tobulinimas.
5. Pratimai, kombinacijos: judėjimas aikštelėje atliekant įvairius badmintono smūgius.
6. Žaidimo taktika vyrų ir moterų vienetuose.
7. Žaidimo taktika vyrų, moterų ir mišrių dvejetuose.
8. Žaidimas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.
9. Dalyvavimas varžybose.

AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	2 mokiniai	17 ir vyresni	32-36 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama			2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44sav. /1408/1584 val.			

Bendras fizinis parengimas	141/158
Specialus fizinis parengimas	141/158
Specialus techninis parengimas	634/713
Specialus taktinis parengimas	70/79
Psichologinis parengimas.	70/79
Žaidybinis parengimas	352/395
Iš viso:	1408/1584 val.

DARBO TURINYS:

1. Technikos, taktikos rengimo testai, individualių programų sudarymas kiekvienam sportininkui.
2. Raketės laikymo ypatybės, atliekant įvairius badmintono smūgius.
3. Taisyklingo judėjimo badmintono aikštelėje tobulinimas.
4. Įvairių badmintono smūgių skirtingose aikštelės zonose tobulinimas.
5. Pratimai, kombinacijos: judėjimas aikštelėje atliekant įvairius badmintono smūgius.
6. Žaidimo taktika vyrų ir moterų vienetuose.
7. Žaidimo taktika vyrų, moterų ir mišrių dvejetuose.
8. Žaidimas rezultatui pagal tarptautinės badmintono taisyklės.
9. Dalyvavimas varžybose.