

## **DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO 2016-2017 MOKSLO METŲ UGDYMO PLANAS**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Druskininkų sporto centro (toliau – Sporto centras) ugdymo planas reglamentuoja pasirenkamojo vaikų švietimo sportinio ugdymo – formalųjį švietimą papildančio vaikų sportinio ugdymo – programų (toliau-ugdymo programos) įgyvendinimą.

2. Ugdymo planas ir programiniai reikalavimai parengti vadovaujantis Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-2019 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu (Žin., 2011, Nr. 38-1804), Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija (Žin., 2012, Nr. 42-2102), Bendrųjų iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu (Žin., 2011, Nr.88-4219), Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. ĮSAK-2695 (Lietuvos Respublikos mokslo ministro 2012 m. kovo 29 d. įsakymu Nr. V-554 redakcija), Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. V-599 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 20:2012 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“.

### **II. UGDYMO PLANO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI**

3. Pasirenkamojo vaikų ugdymo tikslas ir uždaviniai:

3.1. ugdymo tikslas yra ugdyti kompetencijas, teikiančias galimybių asmeniui tapti aktyviu visuomenės nariu, sėkmingai veikti visuomenėje, padėti tenkinti pažinimo ir saviraiškos poreikius, per sportą skatinti vaikų ir jaunimo saviraišką, ieškoti talentingų sportininkų, sporto, mokslo bei medicinos specialistų parengtomis bei praktikoje patvirtintomis priemonėmis rengti sportininkus, galinčius deramai atstovauti Savivaldybei, Apskričiai, šaliai;

3.2. ugdyti ir plėtoti vaikų kompetencijas per saviraiškos poreikio tenkinimą, diegti visą gyvenimą išliekantį pomėgį ir poreikį sportuoti, padėti ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;

3.3. tobulinti kūno kultūros ir sporto žinias, gebėjimus ir įgūdžius, ieškoti talentingų sportininkų, sudaryti sąlygas gabių auklėtinių ugdymuisi;

3.4. rengti sportininkus Sporto centro, Savivaldybės, regionų ir Lietuvos Respublikos rinktinėms;

3.5. sudaryti mokiniams sveikas ir saugias ugdymosi sąlygas.

4. Ugdymo planu siekiama:

4.1. individualizuoti ir diferencijuoti ugdymo turinį;

4.2. tikslingai ir kryptingai planuoti ir organizuoti ugdymą;

4.3. nustatyti užsiėmimų skaičių, skirtų sporto šakų programoms įgyvendinti, akademinį ugdymo ir pasirengimo pratyboms valandų skaičių per savaitę.

### **III. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS**

5. Sporto centras 2016–2017 mokslo metais įgyvendina rankinio, krepšinio, tinklinio, futbolo, lengvosios atletikos ir kalnų slidinėjimo programas.

6. Sporto centre mokslo metų pradžią 2016 m. rugsėjo 1 diena, mokslo metų pabaiga 2017 m. rugpjūčio 31 d. Ugdymo proceso pradžia 2016 m. rugsėjo 1 dieną, pabaiga – gegužės 31 dieną.

7. Ugdymas organizuojamas mokymo grupėms ar individualiai. Naujos sporto šakų ugdymo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip 1 mėnesį. Sportinio ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat. Vieną ar kitą ugdymo rūšį pedagogas pasirenka, atsižvelgdamas į sportininko meistriskumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus. Ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties sportininkų arba būti mišri. Sudarant atskirų sporto šakų meistriskumo ugdymo arba meistriskumo tobulinimo etapo grupę, vietoje vieno sportininko į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius atitinkantys sportininkai. Jeigu jaunesnio amžiaus sportininkas atitinka aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

8. Pagrindinės sportininko ugdymo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos-treniruotės vietos sporto bazėse (sporto salėse, treniruoklių salėje, universaliame sporto aikštyne, lauko sporto aikštelėse, miške), dalyvavimas varžybose, sporto stovyklos, naudojant kiekvienai sporto šakai reikalingas ugdymo ir ugdymosi priemones, įrangą bei inventorių. Gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, testai, kontrolinių normų patikrinimai. Treneriui išvykus į varžybas ar stovyklą su vienu ar keliais ugdymo grupės sportininkais, esant finansinėms galimybėms, gali dirbti pavaduojantis treneris.

9. Teorinių paskaitų ir pratybų minimali trukmė – 45 minutės. Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo pedagogo grupinio ar individualiojo mokymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su pedagogu, laikas. Teorinių paskaitų, mokomųjų pratybų ir kitų mokymo pratybų laiką, vietą nurodo mokomųjų pratybų tvarkaraščiai, dalyvavimo sporto varžybose, kalendoriniai planai, patvirtinti direktoriaus.

10. Sportininkų ugdymas organizuojamas po pamokų, poilsio ar švenčių dienomis, per atostogas.

11. Sportininkų atostogos numatomos atostogaujant treneriams pagal trenerių atostogų grafiką, kuris sudaromas ir patvirtinamas Sporto centro direktoriaus iki 2015 m. balandžio 15 d.

12. Sportininkų vasaros atostogų metu (birželio, liepos, rugpjūčio mėnesiais) sportinis darbas vykdomas pagal individualias užduotis, organizuojamos sporto stovyklos, seminarai ir kiti sporto-kultūriniai bei pažintiniai renginiai.

13. Švenčių ar poilsio dienomis gali būti organizuojami turnyrai, varžybos, sporto šventės, išvykos į zoninius bei respublikinius ir tarptautinius renginius.

14. Valstybinių švenčių dienos: sausio 1 d., vasario 16 d., kovo 11 d., balandžio 16, 17 d., gegužė 1, d., birželio 4, 24 d., liepos 6 d., rugpjūčio 15 d., lapkričio 1 d., gruodžio 24, 25, 26 d. įskaitomos į mokslo metus.

15. Ugdomi sportininkai turi būti pasitikrinę sveikatą (forma 068/a) pirminės sveikatos priežiūros įstaigose.

16. Sportinio ugdymo metu dėl traumos ar ligos (esant sveikatos priežiūros įstaigos pažymai) sportinio ugdymo atskirų sporto šakų programų pradinio rengimo etapo ugdymo grupėje sportininkų skaičius gali sumažėti 3 sportininkais, meistriskumo ugdymo etapo ugdymo grupėje 2 sportininkais, o meistriskumo tobulinimo etapo ugdymo grupėje 1 sportininku.

17. Ugdymo procesas vykdomas šešias darbo dienas per savaitę.

18. Oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei leidžiama nedalyvauti sporto pratybose 1–5 klasių mokiniams, o esant 25 laipsnių šalčio ir žemesnei temperatūrai 6–12 klasių mokiniams. Šios dienos įskaičiuojamos į mokymosi dienų skaičių.

19. Paskelbus ekstremalią situaciją, keliančią pavojui sportininko gyvybei ar sveikatai, Sporto centras priima sprendimą dėl ugdymo proceso koregavimo.

#### **IV. UGDYMO TURINIO PLANAVIMAS IR SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS**

20. Ugdymo turinį, grupių metinius, mėnesio sportininkų mokomųjų treniruočių planus, treneris planuoja mokomojo sportinio darbo planavimo ir apskaitos žurnaluose.

21. Sporto šakų atskirų grupių ugdymo programas rengia treneriai, kurias iki rugsėjo 20 d. tvirtina direktorius.

22. Ugdomų sportininkų pažangos pasiekimų vertinimas siejamas su ugdymo tikslais atsižvelgiant į sportininko mokymosi patirtį ir gebėjimus.

23. Ugdomų sportininkų fizinių savybių, funkcinių rodiklių lygis nustatomas mokslo metų pabaigoje (gegužės mėnesį) ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metais, vadovaujantis patvirtintais kontroliniais normatyvais, vertinant įvykdyta arba neįvykdyta.

24. Sportininkų sportinių pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-219 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ patvirtintais sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų 1 priede nustatytais meistriškumo pakopų rodikliais (toliau - 1 priedas).

25. Meistriškumo pakopų rodikliai, pasiekti olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, galioja 5 metus nuo pasiekimo dienos; tarptautinėse suaugusių, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių varžybose, Lietuvos Respublikos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių čempionatų varžybose 3 metus nuo pasiekimo dienos, kitose varžybose 2 metus nuo pasiekimo dienos.

## V. SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMAS, SPORTINIO UGDYMO TRUKMĖ IR APIMTIS, UŽDUOTYS, MEISTRISKUMO RODIKLIAI

26. Sportinio ugdymo grupės sudaromos pagal sportininko užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose vadovaujantis meistriškumo pakopų rodikliais, nurodytais rekomendacijų 1 priede „Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas ir disciplinas“.

27. Meistriškumo rodikliai vertinami vadovaujantis sporto (šakų) federacijų (asociacijų), sąjungų ir kitų organizacijų vykdomų varžybų tinkamai patvirtintų protokolų duomenimis.

28. Ugdymo turinys sportinių ugdymo programų pradinio rengimo etapas trunka 44 - savaites, meistriškumo ugdymo etapas - 46 savaites, meistriškumo tobulinimo etapas – 48 savaites.

29. Sportinio ugdymo programoms įgyvendinti treneriui skiriamos papildomos akademinės valandos pasirengimui pratyboms konkrečioje ugdymo grupėje ar sportininkams ugdyti individualiai: 1 akademinė ugdymo valanda per savaitę pradinio rengimo etape, 2 akademinės ugdymo valandos per savaitę meistriškumo ugdymo etape, 3 akademinės ugdymo valandos per savaitę meistriškumo tobulinimo etape.

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Grupių, sportininkų skaičius (ne mažiau)	Sportininkų amžius (metai)	Grupės sportininkų metai (berniukai, mergaitės)	Kontaktinių akademinų valandų skaičius per savaitę	Skiriamos valandos per savaitę pasirengimui pratyboms	Užduotys, numatomi įvykdyti meistriškumo rodikliai (MP)
<b>RANKINIS</b>							
Meistriškumo ugdymo	2	1/14	10-12	2003-2005 m. g. mergaitės.	8	2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose. MP-6 meistriškumo rodiklio reikalavimų vykdymas. Kontrolinių normatyvų vykdymas
	3	1/14	11-14	2001-2002 m. g. mergaitės.	10	2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose, MP- 6 meistriškumo rodiklio reikalavimų vykdymas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
	5	1/14	15-17	1998-2000	10	2	Tolimesnis mokymas,

				m. g. berniukai.			bendras fizinis, specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose. MP 5, MP-4 meistriskumo rodiklio reikalavimų vykdymas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
Meistriskumo tobulinimo	1	1/12	15-17	1999-2000 m. g. mergaitės	7	3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose. MP 5, MP-4 meistriskumo rodiklio reikalavimų vykdymas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
<b>Viso: grupių, sportininkų, savaitinių valandų:</b>		<b>4/54</b>			<b>36</b>	<b>8</b>	
<b>KREPSINIS</b>							
Pradinio rengimo	1	1/15	7-9	2010 m. g. berniukai	6	1	Pradinis mokymas, bendras fizinis parengimas, užimtumas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
	1	1/15	8-10	2006-2007 m. g. berniukai	8	1	Pradinis mokymas, bendras fizinis, specialusis parengimas, užimtumas. Dalyvauti ne mažiau 2 varžybose. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
Meistriskumo ugdymo	1	1/15	9-11	2004-2005 m. g. berniukai.	8	2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose. MP-6 meistriskumo rodiklio vykdymas Kontrolinių normatyvų vykdymas
	2	1/15	11-13	2003-2004 m. g. berniukai.	10	2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose. MP-6 meistriskumo rodiklio vykdymas Kontrolinių normatyvų vykdymas.
<b>Viso: grupių, sportininkų, sav. valandų</b>		<b>4/60</b>			<b>32</b>	<b>6</b>	
<b>TINKLINIS</b>							
Pradinio rengimo	1	1/12	7-10	2006-2007 m. g. mergaitės.	4	1	Pradinis mokymas, bendras fizinis parengimas, užimtumas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
Meistriskumo ugdymo	5	1/12	16-17	1999-2000 m. g. berniukai.	9	2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose. MP 5, MP 4 meistriskumo rodiklių reikalavimų vykdymas. Kontrolinių normatyvų

							vykdymas.
<b>Viso: grupių, sportininkų, savaitinių valandų:</b>		<b>2/24</b>			<b>13</b>	<b>3</b>	
<b>FUTBOLAS</b>							
Pradinio rengimo	1	1/12	6-8	2009 m. g. berniukai.	6	1	Pradinis mokymas, bendras fizinis parengimas, užimtumas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
	2	1/12	7-9	2007-2008 m. g. berniukai.	5	1	Pradinis mokymas, bendras fizinis, specialusis rengimas. Dalyvavimas ne mažiau 10 varžybų. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
Meistriškumo ugdymo	2	1/12	10-11	2005-2006 m. g. berniukai.	5	2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialusis parengimas. 10 sportininkų dalyvauti ne mažiau 15 varžybų. MP-6 meistriškumo rodiklio vykdymas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
	3	1/14	11-12	2003-2004 m. g. berniukai.	7	2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialusis rengimas. 10 sportininkų dalyvauti ne mažiau 20 varžybų. MP-6, Mp-5 meistriškumo rodiklių vykdymas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
	5	1/14	14-15	2001-2002 m. g. berniukai.	13	2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis, specialusis rengimas. MP-4, MP 5, MP 6 meistriškumo rodiklių reikalavimų vykdymas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
<b>Viso: grupių sportininkų, savaitinių valandų:</b>		<b>5/64</b>			<b>36</b>	<b>8/</b>	
<b>LENGVOJI ATLETIKA</b>							
Meistriškumo ugdymo	2	1/10	12-14	2000-2004 m. g. (mišri)	5	2	Tolimesnis mokymas bendras fizinis, specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose. MP 8, MP 9 meistriškumo rodiklių reikalavimų vykdymas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
Meistriškumo tobulinimo	2	1/6	15-17	1998-2000 m. g. (mišri)	17	3	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose. MP 5, MP 4 rodiklių reikalavimų vykdymas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
<b>Viso: grupių ir</b>		<b>2/16</b>			<b>22</b>	<b>5</b>	

<b>sportininkų:</b>							
<b>KALNŲ SLIDINĖJIMAS</b>							
Pradinio rengimo	1	1/11	Iki 8 m.	Iki 8 m. (mišri)	6	1	Pradinis mokymas, bendras fizinis parengimas, užimtumas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
	2	1/11	7-10	2006-2008 (mišri)	6	1	Pradinis mokymas, bendras fizinis, specialusis rengimas. Dalyvavimas ne mažiau 2 varžybose Kontrolinių normatyvų vykdymas.
Meistriškumo ugdymo	1	1/10	11-13	2003-2004 (mišri)	10	2	Tolimesnis mokymas, bendras fizinis parengimas. Dalyvavimas varžybose. MP 7 meistriškumo rodiklio reikalavimų vykdymas. Kontrolinių normatyvų vykdymas.
<b>Viso: grupių ir sportininkų</b>		<b>3/32</b>			<b>22</b>	<b>4</b>	
<b>Iš viso: grupių, sportininkų, savaitinių valandų:</b>		<b>20/250</b>			<b>161</b>	<b>34</b>	

30. 2016-2017 mokslo metais bus sukomplektuota 20 sporto šakų mokymo grupių: pradinio rengimo - 7, meistriškumo ugdymo – 11, meistriškumo tobulinimo – 2. Sporto šakų užsiėmimus lankys ne mažiau kaip 250 sportininkų. Sportininkų skaičius grupėse gali būti didesnis nei nurodyta rekomendacijų 1 priede.

31. 2015–2016 mokslo metais Sporto centro ugdymo programų vykdymui skiriama 161 kontaktinės valandos per savaitę, pasiruošimui pratyboms 34 valandos per savaitę.

SUDERINTA

Druskininkų sporto centro tarybos

2016 m. rugpjūčio 16 d.

protoliniu nutarimu

(protokolas Nr. T- 9)