

SUDERINTA

Birštono savivaldybės administracijos
Švietimo, kultūros ir sporto skyriaus
vedėjos 2020 m. spalio 19 d.
įsakymu Nr. VV-015

PATVIRTINTA

Birštono sporto centro
direktoriaus 2020 m. rugsėjo 30 d.
įsakymu Nr. VĮ-102

BIRŠTONO SPORTO CENTRO
2020–2021 m. m. SPORTINIO UGDYMO PLANAS

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

Birštono sporto centro (toliau - Centro) ugdymo planas (toliau-ugdymo planas) reglamentuoja sportinio ugdymo (toliau - ugdymo programų) lengvosios atletikos, irklavimo, krepšinio, futbolo, teniso, jėgos trikovės, šachmatų, neformaliojo sportinio ugdymo programas.

1. 2020-2021 m. m. Centro ugdymo planas parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Centro nuostatais, patvirtintais Birštono savivaldybės tarybos 2016 m. gegužės 6 d. sprendimu Nr.TS-70, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 ir kitais teisės aktais.

2. Ugdymo plane vartojamos sąvokos ir terminai:

Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa – atskirų sporto šakų ir (arba) sporto šakų disciplinų programa, kuria siekiama suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti aukšto sportinio meistriškumo pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, aukšto meistriškumo etapais.

Neformaliojo sportinio ugdymo programa – programa, kuria siekiama ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.

Meistriškumo pakopa – mokinio sportinio meistriškumo lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė.

Sportinio ugdymo planas – įstaigos ar organizacijos vykdomų sportinio ugdymo programų įgyvendinimo aprašas.

Sporto šakos disciplina – atitinkamos tarptautinės sporto (šakos) federacijos išskirta sporto šakos dalis, kuri apima vieną arba keletą tos sporto šakos rungčių.

Teorinis mokymas – mokymas, apimantis bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles ir savikontrolės principus, elgesio ir kultūros žinias; fizinių pratimų įtakos atskirų organų veiklai, bendrųjų treniruotės ypatybių, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

Praktinis mokymas – mokymas, apimantis bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

Treniruotė – specializuotas pedagoginis procesas, ilgalaikis sistemingas sportininko fizinių ir psichinių ypatybių tobulinimas geriems pasirinktos sporto šakos rezultatams pasiekti.

Kitos ugdymo plane vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos sporto įstatyme ir kituose švietimą, fizinį ugdymą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

II SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

3. Sportinio ugdymo plano tikslas – atsižvelgiant į sporto šakos ypatumus, sportuojančių amžių sistemiskai plėsti mokinio pasirinktos ugdymo srities žinias, stiprinti gebėjimus ir įgūdžius bei suteikti sportuojančiam bendrųjų ir dalykinių kompetencijų, užtikrinti sportininkų rengimą ir atstovavimą Birštonui svarbiausiose respublikiniuose ir tarptautiniuose renginiuose.

4. Centro uždaviniai:

4.1. Užtikrinti pasirinktos sporto šakos ugdymo turinį, metodus ir priemones, suteikiant galimybes tobulėti;

4.2. sporto priemonėmis padėti ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;

4.3. vykdyti kryptingą gabių sportininkų ugdymą ir talentingų sportininkų paiešką;

4.4. užtikrinti saugią ir sveiką ugdymo aplinką;

4.5. organizuoti ir vykdyti sporto ir sveikatingumo renginius vaikams, jaunimui, savivaldybės bendruomenės nariams;

5. 2020–2021 m. m. ugdymo plano tikslas – reglamentuoti ugdymo programų vykdymą, kad kiekvienas Centro ugdytinis pasiektų geresnių rezultatų ir įgytų sportinių kompetencijų.

6. Ugdymo plano uždaviniai:

6.1. Užtikrinti pasirinktos sporto šakos ugdymo turinį, metodus ir priemones, suteikiant galimybes tobulėti, nekenkti sveikatai

6.2. Plėtoti sportuojančiųjų gebėjimus pasirinktos sporto šakos raiškos įgūdžius.

7. Tikslų ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai:

8.1. suformuotos grupės atskiroms sporto šakų programoms įgyvendinti;

8.2. mokinių skaičius Centre veikiančiose sporto šakų: lengvosios atletikos, irklavimo, krepšinio, futbolo, teniso, jėgos trikovės, šachmatų sporto grupėse;

8.3. ugdymo programų etapuose- pradinio rengimo, meistriskumo ugdymo, meistriskumo tobulinimo, aukšto meistriskumo – sudarytos optimalios sąlygos (treniruočių tvarkaraštis, aplinka, inventorius) skirtingų poreikių mokinių saviraiškai;

8.4. Centro mokinių pasiekti rezultatai, Lietuvos rinktinių kandidatų skaičius.

III SKYRIUS UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

9. Birštono sporto centre (toliau - sporto centras) sportinio ugdymo procesas yra nuoseklus ir tęstinis, prasideda, organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, atostogų ir vasaros metu.

9.1. Sportinio ugdymo proceso pradžia – rugsėjo 2 diena.

10. Priklausomai nuo sporto šakos specifikos (pirmiausia nuo sportininko amžiaus tarpsnio), kiekvieno sportininko ugdymas trunka atitinkamą savaičių skaičių per metus:

10.1. Pradinio rengimo grupėms – 44 savaitės,

10.2. Meistriskumo ugdymo grupėms – 46 savaitės,

- 10.3. Meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo grupėms – 48 savaitės.
11. Treneris dirba šešias (6) dienas per savaitę, administracija – penkias (5).
12. Sportininkų priėmimas į sportinio ugdymo grupes įforminamas direktoriaus įsakymu, tarifikacinės komisijos sprendimu.
13. Sportininkų priėmimas į grupes vykdomas per visus metus, jei yra tokios galimybės.
14. Sportininkų ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į bendruosius ugdymo reikalavimus, žmogaus fizinių-psichinių savybių raidos ypatumus, lyties ir amžiaus ypatumus, amžiaus zonas, kada pasiekiami geriausi tos sporto šakos rezultatai, optimalų sporto varžybų poreikį.
15. Sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:
- 15.1. centro nuostatais;
 - 15.2. sporto šakų ugdymo programomis;
 - 15.3. metiniu sporto centro veiklos planu;
 - 15.4. sporto centro strateginiu planu;
 - 15.5. grupiniais arba individualiais mokymo planais;
 - 15.6. sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis;
 - 15.7. sporto centro metinių varžybų ir renginių kalendoriumi;
 - 15.8. metiniais mokomųjų grupių darbo laiko apskaitos žurnalais;
 - 15.9. kitais su veikla susijusiais normatyviniais dokumentais ir tvarkomis.
16. Sporto centre komplektuojamos šių sporto šakų grupės pagal ugdymo programas:
- 16.1. Futbolo – 2 grupės pradinio rengimo (PR), 1 gr. meistriškumo ugdymo (MU);
 - 16.2. Lengvoji atletika – 4 gr. pradinio rengimo (PR), 1 gr. meistriškumo ugdymo (MU);
 - 16.3. Irklavimo - 1 grupė pradinio rengimo (PR), 1 gr. meistriškumo ugdymo (MU);
 - 16.4. Jėgos trikovės - 1 grupė pradinio rengimo (PR), 1 gr. meistriškumo ugdymo (MU);
 - 16.5. Teniso - 2 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU);
 - 16.6. Krepšinio - 3 grupės pradinio rengimo (PR), 1 gr. meistriškumo ugdymo (MU);
 - 16.7. Šachmatų - 2 grupės pradinio rengimo (PR).

16.1. Lengvoji atletika

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo
		1 metai	2 metai	4 metai
1.	Savaitinis valandų skaičius	6	8	16
2.	Metinis valandų skaičius	240	320	805
3.	Ugdymo plano turinys:			
	3.1. teorinis parengimas	12	12	20
	3.2. praktika	228	308	785
4.	Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau)	10	10	25
5.	Ugdytinių skaičius grupėje (minimalus)	12	12	8
6.	Grupių	1	3	1
Viso grupių: 5				

16.2. Irklavimas

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio rengimo	Meistriškumo ugdymo
----------	----------------------	------------------	---------------------

		2 metai	4 metai
1.	Savaitinis valandų skaičius	8	18
2.	Metinis valandų skaičius	306	826
3.	Ugdymo plano turinys: 3.1.teorinis parengimas 3.2. praktika	10 296	20 806
4.	Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau)	6	22
5.	Ugdytinių min. skaičius grupėje	10	7
6.	Grupių	1	1
Viso grupių: 2			

16.3. Futbolas

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo
		1 metai	2 metai	1 metai
1.	Savaitinis valandų skaičius	8	8	12
2.	Metinis valandų skaičius	352	352	480
3.	Ugdymo plano turinys: 3.1.teorinis parengimas 3.2. praktika	32 320	32 320	30 450
4.	Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau)	10	10	16
5.	Ugdytinių min. skaičius grupėje	12	12	12
6.	Grupių	1	1	1
Viso grupių: 3				

16.4. Krepšinis

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo
		1 metai	2 metai	1 metai
1.	Savaitinis valandų skaičius	6	8	12
2.	Metinis valandų skaičius	240	352	528
3.	Ugdymo plano turinys: 3.1.teorinis parengimas 3.2. praktika	20 220	20 332	20 508
4.	Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau)	10	20	30
5.	Ugdytinių min. skaičius grupėje	15	15	15

6.	Grupių	1	1	1
Viso grupių: 3				

16.5. Tenisas

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo
		1 metai	2 metai	1 metai
1.	Savaitinis valandų skaičius	8	10	12
2.	Metinis valandų skaičius	320	400	528
3.	Ugdymo plano turinys: 3.1.teorinis parengimas 3.2. praktika	20 300	20 380	20 508
4.	Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau)	4	6	30
5.	Ugdytinių min. skaičius grupėje	12	8	6
6.	Grupių	1	1	1
Viso grupių: 3				

16.6. Jėgos trikovė

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio ugdymo (sunkioji)		Meistriškumo ugdymo
		1 metai	2 metai	1 metai
1.	Savaitinis valandų skaičius	6	8	14
2.	Metinis valandų skaičius	240	240	560
3.	Ugdymo plano turinys: 3.1.teorinis parengimas 3.2. praktika	10 230	10 230	10 550
4.	Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau)	6	8	12
5.	Ugdytinių min. skaičius grupėje	11	10	9
6.	Grupių	1	1	1
Viso grupių: 2				

16.7. Šachmatai.

Eil. Nr.	Ugdymo turinys/grupė	Pradinio rengimo	
		1 metai	2 metai
1.	Savaitinis valandų skaičius	6	9
2.	Metinis valandų skaičius	220	396
3.	Ugdymo plano turinys: 3.1. teorinis parengimas 3.2. praktika	60 160	90 306
4.	Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau)	20	24
5.	Ugdytinių skaičius grupėje (minimalus)	12	12
6.	Grupių	1	1
Viso grupių: 2			

17. Sportinio ugdymo grupės gali būti sudarytos iš vienos lyties sportininkų arba mišrios, sportininkų skaičius (plane) sportinio ugdymo grupėse nurodytas minimalus.

18. Sportinio ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat.

19. Pagal sportinio ugdymo programas, ugdomų sportininkų sportiniai pasiekimai vertinami sportinio ugdymo proceso pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes ir esant poreikiui bet kuriuo metų laiku.

20. Sportininkų pasiekimai vertinami pagal sportinio ugdymo rekomendacijose nustatytus meistriško pakopų rodiklius ir tai veiksmai būdingus rodiklius (laikas, jėga, gebėjimai).

21. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas vyktų planuotu laiku. Su atostogaujančio trenerio mokymo grupė gali dirbti jį pavaduojantis treneris.

22. Tuo laikotarpiu, kai treneris išvyksta į varžybas ar stovyklas ir kt., su vienu ar keliais ugdymo grupės sportininkais, su likusiais ugdytiniais dirba kitas padalinio vadovo paskirtas ir asmeniškai sutikęs treneris. Visi nukrypimai nuo pagrindinių sąlygų įforminami pagal vidaus tvarkoje teisės aktų nustatytus reikalavimus.

23. Teorinio mokymo ir sporto pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 minutės).

24. Trenerio nekontaktiniam darbui (pasirengimui treniruotėms, pratyboms, analizavimui ir pan.) galima skirti 15 min. prieš arba po kiekvienos treniruotės.

25. Teorinio mokymo, treniruočių ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo pratybų tvarkaraščiai ir dalyvavimo sporto varžybose kalendoriniai planai, patvirtinti vadovo, varžybų nuostatai.

26. Į centrą priimami visi pageidaujantys, bendrojo mokymo mokyklose besimokantys mokiniai, atitinkantys sporto šakų amžiaus ir fizinio pasirengimo reikalavimus.

27. Mokiniai, pageidaujantys sportuoti centre priimami ir atleidžiami direktoriaus nustatyta tvarka.

28. Oro temperatūrai esant 20° šalčio ir žemesnei, į treniruotes gali neatvykti 1–5 klasių vaikai, esant 25° šalčio ar žemesnei – 6–12 klasių vaikai. Dėl neatvykimo į treniruotes dėl aukščiau minėtų priežasčių (fors majore) – drausminė atsakomybė netaikoma.

29. Paskelbus ekstremalią situaciją, keliančią pavojų vaikų gyvybei ar sveikatai, centras priima sprendimą dėl ugdymo koregavimo.

IV. SPORTINIO UGDYMO YPATUMAI

30. Pagal sportinio ugdymo programas ugdyti priimami sportininkai turi būti gavę sporto medicinos centro pažymą (forma 068a), kad yra sveiki ir gali treniruotis.

31. Sportinio ugdymo metu dėl traumos ar ligos (esant sveikatos priežiūros įstaigos pažymai) sportinio ugdymo atskirų sporto šakų meistrškumo ugdymo grupėje gali sumažėti – dviem ugdytiniais, o meistrškumo tobulinimo grupėje – vienu ugdytiniu.

32. Sportininkams migruoti iš grupės į grupę, ar keičiant trenerį, galima pagrindinės tarifikacijos metu, t. y. einamų metų spalio 1 d. Vėliau perėjimas leistinas – esant svarbioms ir objektyvioms aplinkybėms, šalims susitarus (išskyrus pradinio rengimo grupes).
