

PATVIRTINTA
Palangos sporto centro
Direktorius
2019 m. spalio 17 d.
įsakymu Nr. (1.3)-V-370

PALANGOS SPORTO CENTRO SPORTINIO UGDYMO PLANAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Palangos sporto centro (toliau – Sporto centro) sportinio ugdymo planas (toliau – Ugdymo planas) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų (aerobinės gimnastikos, badmintono, bokso, dziudo, futbolo, krepšinio, lengvosios atletikos, teniso, tinklinio, plaukimo ir neįgalijų plaukimo) įgyvendinimą ir ugdymo proceso organizavimą Sporto centre.

2. Ugdymo planą rengė darbo grupė (Sporto centro direktorius 2017 m. liepos 24 d. įsakymas Nr. (1.3)-V-34 „Dėl darbo grupės sudarymo“), vadovaudamasi demokratiškumo, prieinamumo, bendradarbiavimo principais.

3. Sporto centro Ugdymo planą derina Palangos miesto savivaldybės taryba, tvirtina Sporto centro direktorius, pritarus Sporto centro tarybai. Ugdymo planas tvirtinamas iki mokslo metų pradžios.

4. Sporto centro Ugdymo planas parengtas vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis (toliau – Rekomendacijos), patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugpjūčio 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Palangos miesto savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo mokyklų ir formalųjį švietimą papildančio ugdymo mokyklų veiklos organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Palangos miesto savivaldybės tarybos 2018 m. balandžio 26 d. sprendimu Nr. T2-98 „Dėl Palangos miesto savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo mokyklų ir formalųjį švietimą papildančio ugdymo mokyklų veiklos organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ 1 punktu, Palangos miesto savivaldybės tarybos 2015 m. vasario 26 d. sprendimu Nr. T2-56 „Dėl mokslo metų pradžios ir trukmės nustatymo Palangos neformaliojo švietimo mokykloms“, Lietuvos higienos norma HN 20:2012 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendraisiais sveikatos saugos reikalavimais“, patvirtintais Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. V-599, Centro nuostatais, patvirtintais Palangos miesto savivaldybės tarybos 2011 m. gruodžio 1 d. sprendimu Nr. T2-209 „Dėl Palangos sporto centro nuostatų patvirtinimo“ 1 punktu, sporto varžybų kalendoriumi ir kitais teisės aktais.

5. Sporto centro Ugdymo planas kasmet neatnaujinamas, jeigu jis atitinka Rekomendacijas ir Sporto centru išskeltus tikslus ir uždavinius.

6. 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 sportininko (ugdytinio) pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrasis kompetencijas, siekti didelio sportinio meistriškumo pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, didelio meistriškumo etapais.

Meistriškumo pakopa – sportininko (ugdytinio) sportinio meistriškumo lygi pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiekštą rezultatą apibrėžiančiu rodiklių grupė.

Praktinis mokymas – mokymas, apimantis bendrajį ir specialųjį fizinių, techninių ir psichologinių sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai reorganizuojami per sporto varžyas.

Sportininkas – ugdytinis (vaikas, paauglys, jaunuolis) sistemingai besitreniruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekinantis kuo geresnių sporto rezultatų, nuosekliai didinantis savo sportinį meistriškumą.

Sporto treniruotė – valdomas pedagoginis vyksmas, t. y. ilgalaikis ir sistemingas, specializuotas ir kryptingas sportininko asmenybės bei jo fizinių, techninių, taktinių, intelektualinių savybių, gebėjimų tobulinimas, atliekant pirmiausia fizinius pratimus.

Sporto varžybos – dvių arba daugiau sportininkų, komandų, sporto klubų, kolektyvų varžymasis pagal iš anksto paskelbtus nuostatus, laikantis oficialiųjų sporto šakos taisyklų.

Sporto šakos ugdymo programa – dokumentas, kuriame išdėstytais sportinio rengimo turinys.

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

Trenieris – kvalifikuotas sporto krypties pedagogas, užsiimantis sportininkų arba sporto komandos fiziniu paruošimu varžyboms (rungtynėms) ir treniruotėmis.

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

Ugdymas – mokymas, lavinimas, įgūdžių, gebėjimų ir vertybinių nuostatų formavimas.

Ugdymo grupė – vienodo amžiaus ir parengtumo sportuojančių vaikų, paauglių jaunuolių grupė, vadovaujama to paties trenerio.

Ugdymo planas – Sporto centro vykdomų sportinio ugdymo programų įgyvendinimo aprašas, parengtas vadovaujantis Rekomendacijomis ir kitais švietimą, kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančiais teisės aktais.

Ugdymo aplinka – tai aplinka Sporto centre ir už jo ribų, kurioje įgyvendinamas Sporto centro ugdymo turinys. Ugdymo aplinka turi būti fiziškai, psichologiškai ir socialiai saugi ir sveika sportininkui.

Kitos Ugdymo plano vartojamos savokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatyme ir kituose švietimą, kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas savokas.

II SKYRIUS **UGDYMO TURINIO IR UGDYMO PLANO SUDARYMAS**

7. Centro tikslas – tenkinti mokinį pažinimo, saviraiškos poreikius, pagal ilgalaikes programas sistemiškai plėsti sporto srities žinias, stiprinti gebėjimus ir įgūdžius, suteikti asmeniui papildomas dalykines kompetencijas.

8. Centro uždaviniai:

8.1. vykdyti sportinį vaikų užimtumą;

8.2. vykdyti kryptingą gabiu sportininkų ugdymą ir talentingu sportininkų paiešką;

8.3. rengti Savivaldybės mokiniams, jaunimui, bendruomenei sporto renginius, varžyas, sporto šventes.

9. Tikslų ir uždavinių vertinimo kriterijai: baigusiuju sportinio ugdymo programą mokinį skaičius, mokinį, pasekusių aukštus sportinius laimėjimus, skaičius, organizuotų varžybų, sportinių renginių skaičius, vykdomų sporto programų skaičius.

10. Pagrindinis ugdymo turinio tikslas – ugdyti asmenybę per vaikų ir jaunimo saviraišką sporte. Uždaviniai – bendrasis ir specialusis fizinis sportininkų rengimas, orientavimas vienai ar kitai sporto šakai, pradinis apmokymas sporto šakų pagrindų, nuoseklus pratybų ir sporto varžybų apimčių didinimas, šiuolaikinių sporto mokslo laimėjimų pritaikymas, siekiant optimalių sportinių rezultatų, talentingu sportininkų paieška.

11. Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinis ir praktinis mokymas vienos sporto bazėje, nuomojamose patalpose ir sporto stovyklose, treniruotės, sportinio aktyvumo pratybos, varžybos, sportinės stovyklos. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, disputai, ekskursijos, testai, kontroliniai normų patikrinimai.

12. Teorinis mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles, savisekos principus,

elgesio ir kultūros žinias. Fizinių pratinėjimų atskirų organų sistemų veiklai, bendrujų treniruotės dėsninumą, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių galimybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

13. Praktinis mokymas apima bendrajį ir specialųjį fizinį, techninį, kontaktinį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžyas.

14. Sportinio ugdymo programos sudaromos kiekvienai sporto šakai ir (arba) disciplinai atskirai.

15. Sporto centro mokslo metų grupių ir kontaktinių valandų skaičių per savaitę pagal sporto šakas ir (arba) disciplinas kiekvienais metais iki rugsėjo 25 d., sudeinės su Sporto centro taryba, Sporto centro darbo taryba ir Palangos miesto savivaldybės administracijos direktoriumi, tvirtina Sporto centro direktorius.

III SKYRIUS **UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS**

16. Sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujanties:

16.1. Sporto centro nuostatais;

16.2. ugdymo planu;

16.3. sporto šakų ugdymo programomis;

16.4. metiniu Sporto centro veiklos planu;

16.5. Sporto centro strateginiu planu;

16.6. metinių sporto varžybų ir renginių kalendoriumi;

16.7. kitais, su sportine veikla susijusiais, normatyviniais dokumentais ir tvarkomis.

17. Mokslo metų pradžia – rugsėjo 1 d., pabaiga – rugpjūčio 31 d.

18. Sportinio ugdymo programų etapai per metus trunka:

18.1. pradinio rengimo – 44 savaitės;

18.2. meistriškumo ugdymo – 46 savaitės;

18.3. meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo – 48 savaitės.

19. Sportinis ugdymas vyksta nuo 13.30 val. iki 21.30 val. pagal Sporto centro direktoriaus patvirtintą mokslo metų treniruočių tvarkaraštį.

20. Treneriai dirba penkias dienas per savaitę, išskyrus atvejus, kai dėl salių trūkumo ar dalyvavimo varžybose, treneriai dirba šešias dienas per savaitę.

21. Bendrojo ugdymo mokyklų mokiniių atostogų metu ugdymo procesas gali būti koreguojamas, atsižvelgiant į bendrojo ugdymo mokyklų pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendruosiuose ugdymo planuose numatytas atostogų dienas.

22. Sporto centro sportininkų vasaros atostogos planuojamos atsižvelgiant į sporto šakos periodizavimo ypatumus, varžybų tvarkaraščius. Numatomos Sporto centro sportininkų vasaros atostogos:

Eil. Nr.	Ugdymo programų etapai	Sportininkų vasaros atostogos
1.	Pradinio rengimo	Birželio 15 d. – rugpjūčio 15 d.
2.	Meistriškumo ugdymo	Birželio 15 d. – rugpjūčio 1 d.
3.	Meistriškumo tobulinimo	Liepos 1 d. - rugpjūčio 1 d.

23. Sportininkų vasaros atostogų metu sportininkams organizuojamos mokomosios sveikatingumo sporto stovyklos, kurių trukmė 5-10 dienų.

24. Mokymas organizuojamas mokymo grupėmis ar individualiai. Mokymo diferencijavimą treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygi, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus.

25. Pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 minutės). Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo trenerio grupinio ar individualiojo mokymo programos reikalavimų. I šių skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų laikas. Teorinių paskaitų, mokomujų pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo mokomujų pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – varžybų kalendoriai.

26. Treneriams sudaromos sąlygos ugdymo turinį įgyvendinti ne tik sporto salėse, bet ir kitose aplinkose: pajūryje, parke ir kt., prieš tai pakoregavus treniruočių tvarkaraštį. Ugdymui(si) naudojama salės įranga ir inventorius turi atitikti skirtingus sportininkų poreikius bei saugos reikalavimus.

27. Treniruočių vieta skiriama pagal sporto šakos specifiką, grupės ugdymo programos etapą ir fiksuojama treniruočių tvarkaraštyje. Treniruočių, varžybų ir stovyklų kontaktines mokslo metų valandas ir grafikus tvirtina Sporto centro direktorius iki rugsėjo 15 d. ir įsakymo kopiją pateikia Palangos miesto savivaldybės administracijos Švietimo skyriui. Grafikas gali būti koreguojamas iki kitų metų vasario 1 d.

28. Paskelbus ekstremalią padėtį, keliančią pavojų sportininkų gyvybei ar sveikatai, nustačius ypatingą epideminę padėtį dėl staigaus ir neįprastai didelio užkrečiamų ligų išplitimo viename ar keliuose administraciniuose teritoriuose vienetuose, jei oro temperatūra yra 20 laipsnių šalčio ar žemesnė, į Sporto centrą gali nevykti 1-5 klasių mokiniai, esant 25 laipsniams šalčio ar žemesnei temperatūrai – 6–10 (gimnazijos I–IV) klasių mokiniai. Šios dienos įskaičiuojamos į mokymosi dienų skaičių. Žurnalose žymimos datos ir parašoma „Treniruotės nevyko dėl ...“. Šiais atvejais Sporto centro direktorius priima sprendimą dėl ugdymo proceso koregovimo.

29. Sportinio ugdymo grupės sudaromos pagal sportininko užimtą vietą arba pasiekta rezultatą varžybose, vadovaujantis meistriškumo pakopų rodikliais, nurodytais Rekomendacijose. Sudarant atskirų sporto šakų meistriškumo ugdymo arba meistriškumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno sportininko į grupę gali būti įtrauktū du žemesnės pakopos sportininkai. Jeigu jaunesnio amžiaus sportininkas atitinka Rekomendacijose nurodytos aukštesnės meistriškumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę iki rugsėjo 1 d.

30. Sportinio ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinį arba mišri.

31. Į pradinio rengimo grupes priimami asmenys nuo gegužės 1 d. iki rugsėjo 30 d. pagal Sporto centro direktoriaus nustatyta tvarką. Sportinio ugdymo grupės įforminamos Sporto centro direktoriaus įsakymu.

32. Ugdymo procesui optimizuoti atitinkamo ugdymo programų etapų sportininkams gali būti taikomas grupinis trenerių darbo metodas.

33. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas vyktų planuotu laiku. Su atostogaujančio trenerio mokymo grupe gali dirbti ji pavaduojantis treneris.

34. Tuo laikotarpiu, kai treneris išvyksta į varžybas ar stovyklas, su vienu ar keliais ugdymo grupės sportininkais, su likusiais sportininkais dirba kitas Sporto centro direktoriaus paskirtas ir asmeniškai sutikęs treneris. Visi nukrypimai nuo pagrindinių sąlygų įforminami pagal teisės aktų nustatytus reikalavimus.

IV SKYRIUS **SPORTO ŠAKŲ UGDYMO PROGRAMŲ RENGIMAS IR DERINIMAS**

35. Sporto centro direktoriaus įgalioti asmenys rengia bendrą kiekvienos sporto šakos ugdymo programą pagal pradinio parengimo, meistriškumo ugdymo ir meistriškumo tobulinimo etapų reikalavimus ir kriterijus.

36. Metines sporto šakos ugdymo programas, vadovaujantis Rekomendacijomis ir atsižvelgiant į programai skirtą kontaktinių valandų skaičių, sportininkų fizines savybes, lyties ir amžiaus tarpsnių ypatumus bei Sporto centro galimybes, rengia treneriai. Metines sportinio ugdymo programas kasmet iki spalio 1 d. derina Sporto centro direktoriaus pavaduotojas ugdymui, tvirtina Sporto centro direktorius.

37. Planuodamas ugdymo turinį, treneris planuoja ir sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą, ji sieja su mokymo tikslais, atsižvelgdamas į sportininkų patirtį ir gebėjimus.

38. Sporto ugdymo programoje turi būti nurodyta:

Eil. Nr.	Programos sudėtinės dalys
1.	Bendrosios nuostatos
2.	Programos tikslai, uždaviniai, ugdymo metodai, principai ir priemonės
3.	Sportinio ugdymo organizavimo formos, ugdymo aplinka
4.	Programos apimtis, akademinio ugdymo valandų skaičius

5.	Veiklos (treniruotės, pratybos, stovyklos, varžybos, projektai ir kt.) ir veiklų trukmė
6.	Ugdymo turinio ir sportininkų pasiekimų planas, pažangos vertinimo būdai, laikotarpiai, kriterijai
7.	Sportininkų sportinio ugdymo sąlygos jų treneriui išvykus į stovyklą, varžybas su vienu ar keliai ugdymo grupės ugdytiniais

V SKYRIUS

UGDYMO PROGRAMŲ ĮGYVENDINIMAS. PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

39. Sportininkų ugdomają veiklą treneriai fiksuoja neformaliojo švietimo dienyne.

40. Sportininko parengtumo kontrolė vykdoma du kartus per mokslo metus – rudenį ir pavasarį. Rezultatai fiksuojami neformaliojo švietimo dienyne.

41. Sportininkų sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu per mokslo metus. Sporto centro treneriai apie sportininkų ugdymosi pasiekimus tévus informuoja žodžiu.

42. Sportininkų sportiniai pasiekimai vertinami vadovaujantis Rekomendacijose nustatytais meistriškumo rodikliais. Meistriškumo rodikliai vertinami vadovaujantis sporto šakų (federacijų) ir kitų organizacijų vykdomų varžybų tinkamai patvirtintų protokolų duomenimis.

43. Sportininkams, baigusiems sportinio ugdymo programą, įteikiami Lietuvos Respublikos neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimai.