

SUDERINTA  
Palangos miesto savivaldybės  
meras  
2024 m. spalio 4 d.  
potvarkiu Nr. M1-642

## PALANGOS SPORTO CENTRO SPORTINIO UGDYMO PLANAS

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Palangos sporto centro (toliau – Sporto centro) sportinio ugdymo planas (toliau – Ugdymo planas) reglamentuoja sportinio ugdymo programų (aerobinės gimnastikos, badmintono, bokso, dziudo, futbolo, krepšinio, krepšinio 3x3, lengvosios atletikos, tinklinio/paplūdimio tinklinio, plaukimo) įgyvendinimą ir ugdymo proceso organizavimą Sporto centre.

2. Sporto centro Ugdymo planą derina Palangos miesto savivaldybės meras, tvirtina Sporto centro direktorius, pritarus Sporto centro trenerių tarybai.

4. Sporto centro Ugdymo planas kasmet neatnaujinamas, jeigu jis atitinka Rekomendacijas ir Sporto centrui iškeltus tikslus ir uždavinius.

5. Ugdymo plane vartojamos sąvokos ir terminai:

**sportinio ugdymo ir (ar) rengimo programa** – atskirų sporto šakų programa, kuria siekiama suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti didelio sportinio meistriško pradinio rengimo, meistriško ugdymo, meistriško tobulinimo, didelio meistriško etapais

**Meistriško pakopa** – sportininko ugdytinio sportinio meistriško lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė.

**Sportininkas** –ugdytinis (vaikas, paauglys, jaunuolis, suaugęs) sistemingai besitreniruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekinatis kuo geresnių sporto rezultatų , nuosekliai didinantis savo sportinį meistrišumą.

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

**Sportinio ugdymo ir (ar) rengimo planas** – sporto organizacijos vykdomų sportinio ugdymo programų įgyvendinimo programa.

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

**Treneris** – kvalifikuotas sporto pedagogas, kurios nors sporto šakos specialistas, turintis teisę rengti ir rengiantis sportininkus arba komandas varžyboms.

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

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

**Ugdymo grupė** – vienodo amžiaus ir/ar fizinio parengtumo sportuojančių vaikų, paauglių jaunuolių, suaugusiųjų būrys, vadovaujamas to paties trenerio.

**Ugdymo planas** – Sporto centro vykdomų sportinio ugdymo programų įgyvendinimo aprašas, parengtas vadovaujantis Rekomendacijomis ir kitais švietimą 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.

6. Kitos Ugdymo plano vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos sporto įstatyme ir kituose švietimą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

## II. UGDYMO TURINIO IR UGDYMO PLANO SUDARYMAS

7. Pagrindinis ugdymo turinio uždavinys: per vaikų, jaunimo ir suaugusių saviraišką sporte – talentingų sportininkų paieška, optimalus bendrasis ir specialusis jų fizinis rengimas, orientavimas vienai ar kitai sporto šakai ar jos disciplinai, pradinis jų apmokymas sporto šakų pagrindų, nuoseklus pratybių ir sporto varžybų apimčių didinimas, šiuolaikinių sporto mokslo laimėjimų pritaikymas, siekiant optimalių sportinių rezultatų.

8. Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinis ir praktinis treniruotės sporto bazėje, sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, disputai, ekskursijos, testai, kontroliniai normų patikrinimai, rungtynių, varžybų stebėjimas.

9. Teorinis mokymas apima bendruosius sporto ir sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles, savisekos principus, elgesio ir kultūros žinias. Fizinį pratimų įtaka atskirų organų sistemų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumą, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių galimybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

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

11. Sportinio ugdymo programos sudaromos kiekvienai sporto šakai.

12. Sporto centro mokslo metų grupių ir kontaktinių valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas kiekvienais metais iki rugsėjo 15 d., suderinęs su Sporto centro trenerių taryba ir Palangos miesto savivaldybės meru, tvirtina Sporto centro direktorius.

## III. SPORTINIO UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

13. Sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:

13.1. Sporto centro nuostatais;

13.2. sportinio ugdymo planu;

13.3. sporto šakų ugdymo programomis;

- 13.4. metiniu Sporto centro veiklos planu;
- 13.5. Sporto centro strateginiu planu;
- 13.6. metinių varžybų ir renginių kalendoriumi;
- 13.7. kitais su veikla susijusiais normatyviniais dokumentais ir

tvarkomis.

14. Sportinio ugdymo metai prasideda einamųjų metų spalio pirma diena, baigiasi kitų metų rugsėjo trisdešimtą dieną. Sportinio ugdymo turinys planuojamas atsižvelgiant į ugdymo grupės meistriškumo pakopos lygį nuo 44 iki 48 savaičių.

15. Sportininkų ugdymas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, atostogų metu. Ugdytinių vasaros atostogų metu vykdomos vaikų užimtumo programos ir projektai. Užsiėmimai vykdomi Sporto centro sporto bazėse, Palangos bendrojo ugdymo mokyklų bazėse, pajūryje, miesto parkuose ir kitose viešose erdvėse pagal trenerių pateikta ir Sporto centro direktoriaus pavaduotojo suderintą treniruočių tvarkaraštį. Užsiėmimų metu naudojamas įvairus inventorių, skirtas tiek konkrečiai sporto šakai, tiek individualioms ir bendroms sporto programoms vykdyti.

16. Sportinio ugdymo procese vyksta individualios, grupinės ir kitos ugdymo veiklos, suderinus su sportininkų tėvais (globėjais, rūpintojais). Sportinis ugdymas vyksta pagal sporto centro direktoriaus patvirtintą sportinio ugdymo metu treniruočių tvarkaraštį.

17. Treneriai dirba šešias dienas per savaitę dėl salių trūkumo ar dalyvavimo varžybose šeštadieniais/sekmadieniais.

18. Bendrojo ugdymo mokyklų mokinių atostogų metu Sporto centro ugdymo procesas gali būti koreguojamas, atsižvelgiant į bendrojo ugdymo mokyklų pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendruosiuose ugdymo planuose numatytas atostogų dienas.

19. 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, aukštas sportinis meistriškumas	Liepos 1 d. - rugpjūčio 1 d.

20. Sportinio ugdymo programų grupių ugdytiniams rekomenduojamas ugdomųjų sporto stovyklų skaičius pradinio rengimo etape yra ne mažiau kaip trys (8–10 dienų) stovyklos per metus, meistriškumo ugdymo etape – ne mažiau kaip keturios (10–12 dienų) stovyklos per metus, meistriškumo tobulinimo etape – ne mažiau kaip keturios (10–14 dienų) stovyklos per metus, aukšto meistriškumo ugdymo etape – ne mažiau kaip penkios (14–18 dienų) stovyklos per metus.

21. Treniruotės organizuojamas grupėmis ar individualiai. Treniruočių diferencijavimą treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus.

22. Pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 minutės). Maksimali nepertrūkstamų pratybų trukmė pradinio rengimo ugdymo grupėms ne ilgesnė nei 2,5 val., o meistriškumo ugdymo grupėms ne ilgesnė nei 3,5 val., taip

pat gali priklausyti nuo trenerio grupinio ar individualiojo ugdymo programos reikalavimų. Teorinių paskaitų, treniruočių laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – varžybų kalendoriai.

23. Treneriams sudaromos sąlygas ugdymo turinį įgyvendinti ne tik sporto salėse, bet ir kitose aplinkose: pajūryje, parke ir kt., esant poreikiui, pakoregavus treniruočių tvarkaraštį. Ugdymui (si) naudojama salės įranga ir inventorių turi atitikti skirtingus sportininkų poreikius bei saugos reikalavimus.

23. Treniruočių vieta skiriama pagal sporto šakos specifiką, grupės ugdymo programos etapą ir fiksuojama treniruočių tvarkaraštyje.

24. Paskelbus ekstremalią padėtį, keliančią pavojų sportininkų gyvybei ar sveikatai, nustačius ypatingą epideminę padėtį dėl staigaus ir neįprastai didelio užkrečiamųjų ligų išplitimo viename ar keliuose administraciniuose teritoriniuose vienetuose, jei oro temperatūra – 20 laipsnių šalčio ar žemesnė, į Sporto centrą gali nevykti 1-5 klasių mokiniai, esant 25 laipsniams šalčio ar žemesnei temperatūrai – 6–12 (gimnazijų I–IV) klasių mokiniai. Treniruotės gali būti vykdomos nuotoliniu būdu.

26. Sportinio ugdymo grupės sudaromos pagal sportininko užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose, vadovaujantis meistriskumo pakopų rodikliais, nurodytais Rekomendacijose. Sudarant atskirų sporto šakų meistriskumo ugdymo arba meistriskumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės pakopos ugdytiniai. Jeigu jaunesnio amžiaus mokinys atitinka Rekomendacijose nurodytos aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

27. Ugdomų asmenų sveikatos būklė turi būti periodiškai tikrinama sveikatos priežiūros įstaigose.

28. Sportinio ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinių arba mišri.

29. Naujos sporto šakos programos ugdymo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip 1 mėnesį (iki lapkričio 1 d.). Sportininkų priėmimas į sportinio ugdymo grupes įforminamas direktoriaus įsakymu.

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

31. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas vyktų planuotu laiku. Su atostogaujancio trenerio grupe gali dirbti jį pavaduojantis treneris.

32. Tuo laikotarpiu, kai treneris išvyksta į varžybas ar stovyklas, su vienu ar keliais ugdymo grupės sportininkais, sportininkams treneris pateikia individualų treniruočių planą arba su likusiais ugdytiniais dirba kitas Sporto centro direktoriaus paskirtas tos sporto šakos ir asmeniškai sutikęs treneris. Visi nukrypimai nuo pagrindinių sąlygų įforminami pagal teisės aktų nustatytus reikalavimus.

### **III. SPORTO ŠAKŲ UGDYMO PROGRAMŲ RENGIMAS IR DERINIMAS**

32. Sportinių grupių metines sporto 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 pagal

kuruojamas sporto šakas derina Sporto centro direktoriaus pavaduotojas, tvirtina Sporto centro direktorius.

33. Planuodamas ugdymo turinį, treneris planuoja ir sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą, jį sieja su treniruočių tikslais, atsižvelgdamas į sportininkų patirtį ir gebėjimus.

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

#### **IV. UGDYMO PROGRAMŲ ĮGYVENDINIMAS. PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS**

35. Sportininkų ugdomąją veiklą treneriai fiksuoja sporto valdymo platformoje „Stats4sport.lt“.

36. Sportininko parengtumo kontrolė vykdoma du kartus per metus – rudenį ir pavasarį. Rezultatai fiksuojami sporto valdymo platformoje „Stats4sport.lt“.

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

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

39. Rekomendacijų 1 priede nurodyti meistriskumo rodikliai, pasiekti olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, galioja 5 metus nuo pasiekimo dienos; tarptautinėse suaugusių, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių aukšto meistriskumo varžybose, Lietuvos Respublikos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių čempionatų varžybose – 3 metus nuo pasiekimo dienos, kitose varžybose – 2 metus nuo pasiekimo dienos.

40. Sportininkams, baigusiems sportinio ugdymo programą, įteikiami baigimo pažymėjimai.

PRITARTA

Palangos sporto centro trenerių tarybos  
2024 m. rugpjūčio 27 d.  
protokolo Nr. 5

PATVIRTINTA

Palangos sporto centro direktoriaus  
2024 m. spalio 4 d.  
įsakymu Nr. (1,3)-V-365