



**KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJOS  
SPORTO SKYRIAUS  
KAUNO SPORTO MOKYKLA „STARTAS”**

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS  
„STARTAS” 2019–2020 M. SPORTINIO  
UGDYMO PLANAS**

## SUDERINTA

Kauno miesto savivaldybės administracijos  
Kūno kultūros ir sporto skyriaus Vėdėjas  
Mindaugas Šivickas  
2019 m. rugsėjo mėn. 30 d.



## PATVIRTINTA

Kauno sporto mokyklos „Startas“ direktoriaus  
2019 m. rugsėjo mėn. 27 d.  
įsakymu Nr. SI-49



Direktorius  
Mantas Raila

# Kauno sporto mokyklos „Startas“ 2019–2020 m. Sportinio ugdymo planas

## I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Mokykla, atsižvelgdama į vaikų švietimo vietą Lietuvos švietimo sistemoje, įvertinant jos kaitos kryptis, tikslus uždavinius ir principus planuoja įgyvendinti sportinio ugdymo programą, kuria siekiama ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.
2. Aktualiausios ir dažniausiai naudojamos sąvokos:
  - 2.1. **Pradinis rengimas** – aktyvus asmenybės jausmų, sąmonės, psichikos ir intelekto poveikis kūno kultūros, sporto priemonėmis bei sportinių gebėjimų atskleidimas.
  - 2.2. **Meistriškumo ugdymas** – aktyvus asmenybės ne tik fizinių ypatybių, fizinių galių, bet visų pirma, jausmų ir sąmonės, psichikos ir intelekto poveikis kūno kultūros, sporto priemonėmis, laiduojantis socialinių-psichologinių poreikių skiepijimą.
  - 2.3. **Meistriškumo pakopa** – ugdytinio sportinio meistriškumo lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė.
  - 2.4. **Sportas** – visos fizinės veiklos formos, kuriomis organizuotai ar individualiai siekiama tobulinti fizinę ištvėrmę ir psichinę sveikatą (gerovę), formuoti socialinius santykius ar siekti rezultatų įvairaus lygio varžybose.

- 2.5. **Sportininkas** – žmogus, sistemingai besitreniruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekiantis kuo geresnių sporto rezultatų, nuosekliai didinantis savo sportinį meistriškumą.
- 2.6. **Treneris** – kvalifikuotas sporto pedagogas, kurios nors sporto šakos specialistas, turintis teisę rengti ir rengiantis sportininkus arba komandas varžyboms.
- 2.7. **Sportininkų ugdymo centras** (toliau – Centras) – sporto mokymo įstaiga, sporto centras, specializuota vienos ar kelių sporto šakų įstaiga, kuri gali vykdyti neformalųjį vaikų, bei suaugusiųjų švietimą, rengia tam tikros kvalifikacijos sportininkus ir sportuotojus, taip pat atlieka kitas steigėjų jiems priskirtas funkcijas.
- 2.8. **Sporto pratybos** – savarankiška sportininko arba bendra sportininkų ir trenerio veikla, planingas treniravimasis.
- 2.9. **Sporto varžybos** – dviejų ar daugiau sportininkų, komandų, sporto klubų varžymasis pagal iš anksto paskelbtus nuostatus, laikantis tarptautinės sporto šakos federacijos nustatytų taisyklių, turint tikslą nustatyti nugalėtojus, prizininkus.
- 2.10. **Sporto stovykla** – tikslingas trumpalaikis sportininkų arba komandos rengimas(-sis) varžyboms sporto bazėje.
- 2.11. **Treniruotė, treniravimasis** – tikslingas žmogaus fizinių ar psichinių savybių ugdymas, stiprinimas, lavinimas, organizmo psichikos savybių ir galimybių plėtimas.
- 2.12. **Ugdymo grupė** – vienodo amžiaus ir parengtumo sportuojančių vaikų, paauglių, jaunuolių būrys, vadovaujamas to paties trenerio.
- 2.13. **Sporto šakos ugdymo programa** – dokumentas, kuriame išdėstytas sportinio rengimo turinys: žinios, gebėjimai ir įgūdžiai, kuriuos turi įgyti sportininkas, fizinis, techninis, taktinis, integralus parengtumas, kurį turi pasiekti sportininkas ir pagrindinių rengimo rūšių pratybų turinys.
- 2.14. **Sportininko amžiaus tarpsnis** – tarpsnis, kuriam būdingos tos pačios, priklausančios nuo amžiaus, organizmo ypatybės.
- 2.15. **Sportininkų atranka** – asmenų, gebančių pasiekti svarių konkrečios sporto šakos ar rungties rezultatų, atrinkimas.
- 2.16. **Sportinis orientavimas** – sportinės veiklos pasirinkimas: asmens kreipimas į tinkamiausią, jo gebėjimus, polinkius labiausiai atitinkančią sporto šaką, rungtį, perspektyvių didelio meistriškumo siekimo kryptį nustatymas, remiantis sportininko įgimtų ypatybių, gebėjimų, brendimo ypatumų, asmeninių savybių pažinimu.

3. Sportinio ugdymo plane vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos sporto įstatyme ir kituose švietimą, kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

## II. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

4. Sportinio ugdymo plano tikslas – atsižvelgiant į sporto šakos ypatumus, vaiko amžių sistemiskai plėsti vaiko pasirinktos ugdymo srities žinias, stiprinti gebėjimus ir įgūdžius bei suteikti sportuojančiam vaikui bendrųjų ir dalykinių kompetencijų. Siekti sportinių rezultatų.

5. Sportinio ugdymo plano uždaviniai:

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

5.2. Plėtoti sportuojančiųjų gebėjimus pasirinktos sporto šakos raiškos įgūdžius.

## III. UGDYMO TURINIO IR UGDYMO PLANO SUDARYMAS

6. 2019–2020 m. sportinio ugdymo planas ir programiniai reikalavimai parengti vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu 1995 m. gruodžio 20 d. Įstatymo Nr. I-1151 (su visais pakeitimais), LR švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 ir Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2018 m. rugsėjo 14 d. įsakymu Nr. A-3075 “Dėl sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašo tvirtinimo“. Atsižvelgiant į galimybes, tradicijas, trenerių kvalifikaciją.

7. Mokykla 2019–2020 m. m. įgyvendina sportinio ugdymo programas:

7.1. Gimnastikos:

7.1.1. Sportinės,

7.1.2. Meninės,

7.2. Plaukimo,

7.3. Tinklinio,

7.4. Lengvosios atletikos,

7.5. Neįgaliųjų sporto – programos.

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

9. Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinis ir praktinis mokymas vietos sporto bazėje, nuomojamose patalpose ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, disputai, ekskursijos, testai, kontroliniai normų patikrinimai.

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

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

12. Ugdymo planą sudaro aprašomoji dalis ir ugdymo plano išdėstymas pagal sporto šakos meistriškumą ir sportininkų skaičių grupėje (1 priedas).

13. Ugdymo plano valandų išdėstymą pagal pasirinktos sporto šakos ugdymo dalykams planuojamų valandų skaičių (2 priedas).

#### IV. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

15. Sportininkų ugdymo procesas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, atostogų ir vasaros metu.

15.1. Sportinio ugdymo proceso pradžia – spalio 1 diena.

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

16.1. Pradinio rengimo grupėms – 44 savaitės,

16.2. Meistriškumo ugdymo grupėms – 46 savaitės,

16.3. Meistriškumo tobulinimo ir didelio meistriškumo grupėms – 48 savaitės.

17. Treneris dirba šešias (6) dienas per savaitę, administracija – penkias (5).

18. Sportininkų priėmimas į sportinio ugdymo grupes įforminamas direktoriaus įsakymu, tarifikacinės komisijos sprendimu.

19. Sportininkų priėmimas į grupes vykdomas per visus metus, jei yra tokios galimybės, t. y. laisvų vietų grupėse (pagal steigėjo numatytą tvarką).

20. Sportininkų ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į bendruosius, pilnaverčio šalies piliečio ugdymo reikalavimus, žmogaus fizinių-psichinių savybių raidos dėsningumus, lyties ir amžiaus ypatumus, amžiaus zonas, kada pasiekiami geriausi tos sporto šakos rezultatai, optimalų sporto varžybų poreikį.

21. Sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:

21.1. mokyklos nuostatais;

21.2. sporto šakų ugdymo programomis;

21.3. metiniu sporto mokyklos veiklos planu;

21.4. sporto mokyklos strateginiu planu;

21.5. grupiniais arba individualiais mokymo planais;

- 21.6. sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis;
- 21.7. sporto mokyklos metinių varžybų ir renginių kalendoriumi;
- 21.8. metiniais mokomųjų grupių darbo laiko apskaitos žurnalais;
- 21.9. kitais su veikla susijusiais normatyviniais dokumentais ir tvarkomis.
22. Sporto mokykloje planuojama komplektuoti šių sporto šakų mokymo programų grupes:
  - 22.1. Gimnastika:
    - 22.1.1. Sportinė – 1–21 grupės (visose amžiaus grupėse);
    - 22.1.2. Meninė – 1–13 grupių (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU) ir meistriškumo tobulinimo (MT));
  - 22.2. Plaukimas – 1-31 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU), meistriškumo tobulinimo (MT), didelio meistriškumo (DM));
  - 22.3. Tinklinis – 1-24 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU) ir meistriškumo tobulinimo (MT));
  - 22.4. Lengvoji atletika – 1-61 grupių (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU), meistriškumo tobulinimo (MT), didelio meistriškumo (DM));
  - 22.5. Neįgaliųjų sporto – 1–5 grupės (pagal sportinio ugdymo rekomendacijų 2 priedą, turintys klausos, regos, judėjimo ir intelekto negalias)
23. Sportinio ugdymo grupės gali būti sudarytos iš vienos lyties sportininkų arba mišrios, sportininkų skaičius (plane) sportinio ugdymo grupėse nurodytas minimalus.
24. Sportinio ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat.
25. Pagal sportinio ugdymo programas, ugdomų sportininkų sportiniai pasiekimai vertinami sportinio ugdymo proceso pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes ir esant poreikiui bet kuriuo metų laiku.
26. Sportininkų pasiekimai vertinami pagal sportinio ugdymo rekomendacijose nustatytus meistriškumo pakopų rodiklius ir tai veiklai būdingus rodiklius (laikas, jėga, gebėjimai).
27. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas vyktų planuotu laiku. Su atostogaujančio trenerio mokymo grupe gali dirbti jį pavaduojantis treneris.
28. Tuo laikotarpiu, kai treneris išvyksta į varžybas ar stovyklas ar p.nš., 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.
29. Teorinio mokymo ir sporto pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 minutės).
30. Trenerio nekontaktiniam darbui (pasirengimui treniruotėms, pratyboms, analizavimui ir pan.) galima skirti 15 min. prieš arba po kiekvienos treniruotės.

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

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

33. Mokiniai, pageidaujantys sportuoti mokykloje priimami ir atleidžiami steigėjo (savininko) nustatyta tvarka. Mokiniai, kurie ateina į mokyklą turėdami sportinius pasiekimus, sporto mokyklai pateikia tai įrodančius dokumentus(-ą) (pažymėjimą ar kitą dokumentą apie pasiektus meistriškumo rodiklius).

34. Gimnastikos (visų rūšių) pratyboms (choreografijai) ir lengvosios atletikos daugiakovės disciplinos pratyboms galima skirti 30% daugiau valandų per savaitę, nei nurodyta Sportinio ugdymo organizavimo tvarkos apraše 1 priede.

35. 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.

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

## V. SPORTINIO UGDYMO YPATUMAI

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

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

39. 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).

---

PATVIRTINTA

Kauno sporto mokyklos „Startas“ direktoriaus

2019 m. rugsejo mėn. 27 d.

isakymu Nr. 1-49

1 priedas

Direktorius  
Mantas Raila

PLANUOJAMA UGDYMO GRUPIŲ IR SPORTUOJANČIŲ SKAIČIUS UGDYMO GRUPĖSE 2019-2020 METAIS

Eil. Nr.	Sporto šaka	Ugdymo grupių/sportininkų skaičius										Viso Grupių	Viso sportininkų
		Pradinis rengimas		Meistriskumo ugdymo		Meistriskumo Tobulini-o		Didelio meistriskumo		Viso Grupių	Viso sportininkų		
		Grupių skaičius	Sportininkų sk.	Grupių skaičius	Sportininkų sk.	Grupių skaičius	Sportininkų sk.	Grupių skaičius	Sportininkų sk.				
1	Lengvoji atletika	24	304	4	44	18	127	15	71	61	546		
2	Meninė gimnastika	7	86	4	42	2	14	-	-	13	142		
3	Sportinė gimnastika	9	107	7	69	3	18	2	13	21	207		
4	Plaukimas	21	288	8	93	-	-	2	17	31	398		
5	Tinklinis	8	115	10	162	4	64	-	-	22	341		
6	Paplūdimio tinklinis	1	13	1	19	-	-	-	-	2	32		
7	Neįgalųjų sportas	2	16	-	-	2	17	1	2	5	35		
<b>Iš VISO:</b>		<b>72</b>	<b>929</b>	<b>34</b>	<b>429</b>	<b>29</b>	<b>240</b>	<b>20</b>	<b>103</b>	<b>155</b>	<b>1701</b>		



PATVIRTINTA

Kauno sporto mokyklos „Startas“ direktoriaus  
2019 m. rugsėjo mėn. 27 d.  
įsakymu Nr. 1-49  
2 priedas

Direktorius

Mantas Raitis

PLANUOJAMA DARBO VALANDŲ PER SAVAITĘ IR SPORTUOJANČIŲ SKAIČIUS UGDYMO GRUPĖSE 2019-2020 METAIS

Eil. Nr.	Sporto šaka	Pradinio rengimo	Meistriškumo ugdymo	Meistriškumo tobulinimo	Didelio meistriškumo	Iš viso grupių	Iš viso sportininkų	Valandos skirtos meniniam ugdymui	Kontaktinės Val.	Iš viso valandų
1	Lengvoji atletika	24	4	18	15	61	546		750	750
2	Meninė gimnastika	7	4	2	-	13	142	49	125	174
3	Sportinė gimnastika	9	7	3	2	21	207	48	207	255
4	Plaukimas	21	8	-	2	31	398		184	184
5	Tinklinis	8	10	4	-	22	341		209	209
6	Palplūdimo tinklinis	1	1	-	-	2	32		22	22
7	Neįgalųjų sportas	2	-	2	1	5	35		54	54
	<b>IŠ VISO</b>	<b>72</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>20</b>	<b>155</b>	<b>1701</b>	<b>97</b>	<b>1551</b>	<b>1648</b>