



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

**KAUNO SPORTO MOKYKLOS  
„STARTAS” 2020–2021 M.M.  
SPORTINIO UGDYMO PLANAS**

## SUDERINTA

Kauno miesto savivaldybės administracijos  
Kūno kultūros ir sporto skyriaus vedėjas  
Mindaugas Šivickas  
2020 m. spalio mėn. 1 d.

## PATVIRTINTA

Kauno sporto mokyklos „Startas“ direktoriaus  
2020 m. spalio mėn. 1 d.  
įsakymu Nr. 1-38

# Kauno sporto mokyklos „Startas“ 2020–2021 m.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 ištvėrę ir psichinę sveikatą (gerovę), formuoti socialinius santykius ar siekti rezultatų įvairaus lygio varžybose.

- 2.5. **Sportininkas** – žmogus, sistemingai besitreneriuojantis, 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 išdėstyta 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. BENDROSIOS NUOSTATOS

4. **Sportinio ugdymo plano tikslas** – atsižvelgiant į sporto šakos ypatumus, vaiko amžių sistemaiškai 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.

6. **Mokyklos pagrindiniai tikslai:**

6.1. Plėtoti kūno kultūrą ir sportinę veiklą mokykloje kultivuojamose sporto šakose;

6.2. Rengti pagal sportinio meistriskumo pakopas sportininkus, galinčius tinkamai atstovauti mokyklai, Kauno miestui, Lietuvai įvairiuose tarptautiniuose ir šalies sporto renginiuose, vykdyti vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų sportininkų optimalų bendrąjį ir specialųjį fizinį rengimą, orientavimą į vieną ar kitą sporto šaką;

6.3. Nuolat ieškoti talentingų sportininkų, vykdyti jų atranką ir ugdymą, dalyvauti kuriant sportui gabių vaikų ugdymo sistemą;

6.4. Skatinti įsijungti į aktyvią sportinę veiklą turinčius fizinę negalią ir specialiųjų poreikių žmones;

6.5. Sudaryti sąlygas kūno kultūros ir sporto plėtotei įvairaus amžiaus žmonėms pagal pomėgius.

7. **Mokyklos pagrindiniai uždaviniai:**

7.1. Sukurti ugdymui palankų psichologinį klimatą ir sportavimo erdvę, sudaryti sąlygas pasirinkti mokykloje kultivuojamas sporto šakas ir siekti sportinių rezultatų;

7.2. Taikyti sportinio rengimo metodus, atitinkančius sportininko amžiaus tarpsnio ir individualius ypatumus, ugdymo srities specifiką;

7.3. Naudoti sportinio rengimo priemones, skatinančias sportininko fizinių savybių ir fizinių galių vystymą;

7.4. Teikti sportininkui būtinas psichologines, specialiąsias žinias ir pagalbą;

7.5. Atskleisti geriausius sportininko įgūdžius ir juos ugdyti;

7.6. Populiarinti mokykloje kultivuojamas dailiojo čiuožimo ir ledo ritulio sporto šakas, užtikrinti sporto ugdymo kokybę, sveiką ir saugią ugdymo ir sportavimo aplinką.

8. **Mokyklos tikslų ir uždavinių vertinimo kriterijai:**

8.1 Mokykloje rengiamų sporto varžybų skaičius.

8.2. Mokykloje rengiamose sporto varžybose dalyvaujančių mokyklos sportininkų skaičius.

8.3. Mokyklos sportininkų, dalyvaujančių Lietuvos, Europos ir pasaulio čempionatuose, skaičius.

8.4. Mokyklos sportininkų, užėmusių prizines vietas Lietuvos, Europos ir pasaulio čempionatuose bei tarptautinėse varžybose, skaičius.

8.5. Mokyklos trenerių, dalyvavusių Lietuvos ir tarptautiniuose kvalifikacijos kėlimo seminaruose, skaičius.

9. Sportinio ugdymo planas tiesiogiai susijęs su Sportinio ugdymo programomis, patvirtintomis Kauno sporto mokyklos "Startas" direktoriaus 2020 rugsėjo 14 d. įsakymu Nr. 1-36 "Dėl Kauno sporto mokyklos "Startas" sporto šakų programų 2020/21 metams tvirtinimo". Sportinio ugdymo programose nurodyti tikslai, uždaviai ir tikslų ir uždavinių vertinimo kriterijai pagal sporto šakas.

### III. UGDYMO TURINIO IR UGDYMO PLANO SUDARYMAS

10. 2020–2021 m. m. sportinio ugdymo planas ir programiniai reikalavimai parengti vadovaujantis 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.

11. Mokykla 2020–2021 m. m. įgyvendina sportinio ugdymo programas:

11.1. Sportinės gimnastikos;

11.2. Meninės gimnastikos;

11.3. Plaukimo;

11.4. Tinklinio;

11.5. Paplūdimio tinklinio;

11.6. Lengvosios atletikos,

11.7. Neįgaliųjų sporto.

12. 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.

13. 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.

14. Teorinis mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dietos, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles, savisekos principus, elgesio ir kultūros žinias. Fizinį pratimų įtaką atskirų organų sistemų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsnų, pasirinktos sporto šakos

technikos elementų, faktinių galimybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

15. Praktinis mokymas apima bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį, kontaktinį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.
16. Ugdymo planą sudaro aprašomoji dalis ir ugdymo plano išdėstymas pagal sporto šakos meistriškumą ir sportininkų skaičių grupėje (1 priedas).
17. Ugdymo plano valandų išdėstymą pagal pasirinktos sporto šakos ugdymo dalykams planuojamų valandų skaičių (2 priedas).

#### **IV. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS**

18. Sportininkų ugdymo procesas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, atostogų ir vasaros metu.
19. Sportinio ugdymo proceso pradžia – spalio 1 diena.
20. Priklausomai nuo sporto šakos specifikos (pirmiausia nuo sportininko amžiaus tarpsnio), kiekvieno sportininko ugdymas trunka atitinkamą savaitių skaičių per metus:
  - 20.1. Pradinio rengimo grupėms – 44 savaitės,
  - 20.2. Meistriškumo ugdymo grupėms – 46 savaitės,
  - 20.3. Meistriškumo tobulinimo ir didelio meistriškumo grupėms – 48 savaitės.
21. Treneris dirba šešias (6) dienas per savaitę, administracija – penkias (5).
22. Sportininkų priėmimas į sportinio ugdymo grupes įforminamas direktoriaus įsakymu.
23. Sportininkų priėmimas į grupes vykdomas per visus metus, jei yra tokios galimybės, t. y. laisvų vietų grupėse (pagal steigėjo numatytą tvarką).
24. 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.
25. Sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:
  - 25.1. mokyklos nuostatais;
  - 25.2. sporto šakų ugdymo programomis;
  - 25.3. metiniu sporto mokyklos veiklos planu;
  - 25.4. sporto mokyklos strateginiu planu;
  - 25.5. grupiniais arba individualiais mokymo planais;
  - 25.6. sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis;
  - 25.7. sporto mokyklos metinių varžybų ir renginių kalendoriumi;
  - 25.8. metiniais mokomųjų grupių darbo laiko apskaitos žurnalais;
  - 25.9. kitais su veikla susijusiais normatyviniais dokumentais ir tvarkomis.

26. Sporto mokykloje planuojama komplektuoti šių sporto šakų mokymo programų grupes:
  - 26.1. Gimnastika:
    - 26.1.1. Sportinė – 1–23 grupės (visose amžiaus grupėse);
    - 26.1.2. Meninė – 1–13 grupių (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU) ir meistriškumo tobulinimo (MT));
  - 26.2. Plaukimas – 1-34 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU), meistriškumo tobulinimo (MT), didelio meistriškumo (DM));
  - 26.3. Tinklinis – 1-21 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU) ir meistriškumo tobulinimo (MT));
  - 26.4. Lengvoji atletika – 1-64 grupių (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU), meistriškumo tobulinimo (MT), didelio meistriškumo (DM));
  - 26.5. Paplūdimio tinklinis – 1-2 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU));
  - 26.6. Neįgalųjų sporto – 1– 4 grupės (pagal sportinio ugdymo rekomendacijų 2 priedą, turintys klausos, regos, judėjimo ir intelekto negalias)
27. Sportinio ugdymo grupės gali būti sudarytos iš vienos lyties sportininkų arba mišrios, sportininkų skaičius (plane) sportinio ugdymo grupėse nurodytas minimalus.
28. Sportinio ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat.
29. Pagal sportinio ugdymo programas, ugdomų sportininkų sportiniai pasiekimai vertinami sportinio ugdymo proceso pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes ir esant poreikiui, bet kuriuo metų laiku.
30. Sportininkų pasiekimai vertinami pagal sportinio ugdymo rekomendacijose nustatytus meistriškumo pakopų rodiklius ir tai veiklai būdingus rodiklius (laikas, jėga, gebėjimai).
31. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas vyktų planuotu laiku.
32. Teorinio mokymo ir sporto pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 minutės).
33. Trenerio nekontaktiniam darbui (pasirengimui treniruotėms, pratyboms, analizavimui ir pan.) galima skirti 15 min. prieš arba po kiekvienos treniruotės.
34. Teorinio mokymo, treniruočių ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo pratybų tvarkaraščiai ir dalyvavimo sporto varžybose kalendoriniai planai, patvirtinti vadovo, varžybų nuostatai.
35. Į mokyklą priimami visi pageidaujantys, bendrojo mokymo mokyklose besimokantys mokiniai, atitinkantys sporto šakų amžiaus ir fizinio pasirengimo reikalavimus.
36. Mokiniai, pageidaujantys sportuoti mokykloje priimami ir atleidžiami vadovaujantis Kauno miesto savivaldybės tarybos 2007 m. lapkričio 15 d. sprendimu Nr. T-598 „Sportininkų priėmimo į Kauno miesto savivaldybės įsteigtas sporto mokyklas ir šalinimo iš jų tvarkos aprašu“.
37. Mokiniai, kurie ateina į mokyklą turėdami sportinius pasiekimus, sporto mokyklai pateikia tai įrodančius dokumentus(-ą) (pažymėjimą ar kitą dokumentą apie pasiektus meistriškumo rodiklius).

38. 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.

39. 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.

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

## **V. SPORTINIO UGDYMO YPATUMAI**

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

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

43. 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  
2020 m. spalio mėn. 1 d.  
įsakymu Nr. 1-38  
1 priedas

**PLANUOJAMAS UGDYMO GRUPIŲ IR SPORTUOJANČIŲ SKAIČIUS UGDYMO GRUPĖSE 2020-2021 M.M.**

Eil. Nr.	Sporto šaka	Ugdymo grupių/sportininkų skaičius										Viso Grupių	Viso sportininkų
		Pradinis rengimas		Meistriškumo ugdymo		Meistriškumo Tobulini-o		Didelio meistriskumo		Grupių skaičius	Sportininkų sk.		
		Grupių skaičius	Sportininkų sk.	Grupių skaičius	Sportininkų sk.	Grupių skaičius	Sportininkų sk.	Grupių skaičius	Sportininkų sk.				
1	Lengvoji atletika	26	325	8	97	13	88	17	84	64	594		
2	Meninė gimnastika	7	85	3	36	3	24	-	-	13	145		
3	Sportinė gimnastika	11	148	7	65	3	16	2	12	23	241		
4	Plaukimas	24	347	9	122	-	-	1	13	34	482		
5	Tinklinis	7	107	10	157	4	63	-	-	21	327		
6	Paplūdimio tinklinis	1	17	1	16	-	-	-	-	2	33		
7	Neįgalųjų sportas	1	9	-	-	2	16	1	2	4	27		
<b>IŠ VISO:</b>		<b>77</b>	<b>1038</b>	<b>38</b>	<b>493</b>	<b>25</b>	<b>207</b>	<b>21</b>	<b>111</b>	<b>161</b>	<b>1849</b>		

PATVIRTINTA

Kauno sporto mokyklos „Startas“ direktoriaus

2020 m. spalio mėn. 1 d.

įsakymu Nr. 1-38

2 priedas

PLANUOJAMAS DARBO VALANDŲ PAGAL SPORTO ŠAKAS IR SPORTUOJANČIŲ SKAIČIUS UGDYMO GRUPĖSE 2020-2021 M.M.

Eil. Nr.	Sporto šaka	Pradinio rengimo	Meistriško ugdymo	Meistriško tobulinimo	Didelio meistriško	Iš viso grupių	Iš viso sportininkų	Valandos skirtos meniniam ugdymui	Kontaktinės Val.	Iš viso valandų
1	Lengvoji atletika	26	8	13	17	64	594		908	908
2	Meninė gimnastika	7	3	3	-	13	145	49	133	182
3	Sportinė gimnastika	11	7	3	2	23	241	46	253	299
4	Plaukimas	24	9	-	1	34	482		207	207
5	Tinklinis	7	10	4	-	21	327		209	209
6	Palplūdimo tinklinis	1	1	-	-	2	33		18	18
7	Neįgalųjų sportas	1	-	2	1	4	27		51	51
	<b>IŠ VISO</b>	<b>77</b>	<b>38</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>161</b>	<b>1849</b>	<b>95</b>	<b>1779</b>	<b>1874</b>