



**KAUNO SPORTO MOKYKLOS  
„STARTAS” 2023–2024 SPORTINIO  
UGDYMO METŲ SPORTINIO  
UGDYMO PLANAS**

**SUDERINTA**

Kauno miesto savivaldybės administracijos  
Sporto skyriaus vedėjas  
Tadas Vasiliauskas

**PATVIRTINTA**

Kauno sporto mokyklos „Startas“ direktoriaus  
2023 m. ....  
įsakymu Nr. 1-

2023 m.....

**Kauno sporto mokyklos “Startas”  
2023–2024 sportinio ugdymo metų  
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 išvermę ir psichinę sveikatą (gerovę), formuoti socialinius santykius ar siekti rezultatų įvairaus lygio varžybose.
  - 2.5. **Ugdytinis** – asmuo, ugdomas įstaigoje pagal sportinio ugdymo arba neformaliojo sportinio ugdymo programas.
  - 2.6. **Ugdytojas** – treneris, sporto mokytojas, fizinio aktyvumo ar aukšto meistriškumo sporto specialistas, ugdantis ir (ar) rengiantis ugdytinį pagal sportinio ugdymo arba neformaliojo sportinio ugdymo programas.
  - 2.7. **Sporto pratybos** – savarankiška ugdytinio arba bendra ugdytinių ir ugdytojų veikla, planingas treniravimasis.
  - 2.8. **Sporto varžybos** – dviejų ar daugiau sportininkų, ugdytinių, komandų, sporto klubų varžymasis pagal iš anksto paskelbtus nuostatus, laikantis tarptautinės sporto šakos federacijos nustatytų taisyklių, turint tikslą nustatyti nugalėtojus, prizininkus.

- 2.9. **Sporto stovykla** – tikslingas trumpalaikis sportininkų arba komandos rengimas(-sis) varžyboms sporto bazėje.
- 2.10. **Treniruotė, treniravimasis** – tikslingas žmogaus fizinių ar psichinių savybių ugdymas, stiprinimas, lavinimas, organizmo psichikos savybių ir galimybių plėtimas.
- 2.11. **Ugdymo grupė** – vienodo amžiaus ir parengtumo sportuojančių vaikų, paauglių, jaunuolių būrys, vadovaujamas to paties trenerio.
- 2.12. **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 sportinių rezultatų pradinio rengimo, meistriško ugdymo, meistriško tobulinimo, aukšto meistriško etapuose.
- 2.13. **Sportininko amžiaus tarpsnis** – tarpsnis, kuriam būdingos tos pačios, priklausančios nuo amžiaus, organizmo ypatybės.
- 2.14. **Sportininkų atranka** – asmenų, gebančių pasiekti svarių konkrečios sporto šakos ar rungties rezultatų, atrinkimas.
- 2.15. **Sportinis orientavimas** – sportinės veiklos pasirinkimas: asmens kreipimas į tinkamiausią, jo gebėjimus, polinkius labiausiai atitinkančią sporto šaką, rungtį, perspektyvių didelio meistriško siekimo kryptių nustatymas, remiantis sportininko įgimtų ypatybių, gebėjimų, brendimo ypatumų, asmeninių savybių pažinimu.

3. Kitos Sportinio ugdymo plane vartojamos sąvokos suprantamos taip, kaip jos apibrėžtos Lietuvos Respublikos sporto įstatyme, Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme

4. **Sportinio ugdymo plano tikslas** – atsižvelgiant į sporto šakos ypatumus, vaiko amžių sistemiškai plėsti ugdytinio pasirinktos ugdymo srities žinias, stiprinti gebėjimus ir įgūdžius bei suteikti sportuojančiam ugdytiniui 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 ugdytinių 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 meistriško 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 ugdytinių fizinių savybių ir fizinių galių vystymą;
- 7.4. Teikti ugdytinimas būtinas psichologines, specialiąsias žinias ir pagalbą;
- 7.5. Atskleisti geriausius ugdytinio įgūdžius ir juos ugdyti;
- 7.6. Populiarinti mokykloje kultivuojamas 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 2023 rugsėjo 14 d. įsakymu Nr. 1-38 "Dėl Kauno sporto mokyklos "Startas" sporto šakų sportinio ugdymo programų 2023/24 mokslo metams tvirtinimo". Sportinio ugdymo programose nurodyti tikslai, uždaviai ir tikslų ir uždavinių vertinimo kriterijai pagal sporto šakas.

## **II. UGDYMO TURINIO IR UGDYMO PLANO SUDARYMAS**

10. 2023–2024 sportinio ugdymo metų sportinio ugdymo planas ir programiniai reikalavimai parengti vadovaujantis Kauno miesto savivaldybės mero 2023 m. rugpjūčio 3 d. potvarkio Nr. M-577 "Dėl Kauno miesto savivaldybės sportinio ugdymo ir (ar) rengimo organizavimo tvarkos aprašo tvirtinimo" (toliau – sportinio ugdymo tvarkos aprašas), atsižvelgiant į galimybes, tradicijas, ugdytojų kvalifikaciją.

11. Mokykla 2023–2024 m. sportinį sezoną įgyvendina šias 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. Ledo ritulio;
  - 11.8. Dailiojo čiuožimo;
  - 11.9. 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 bazėse: Miško g. 3 Kaunas, Aušros g. 42 C Kaunas ir nuomojamose patalpose bei 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 dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles, savisekos principus, elgesio ir kultūros žinias. Fizinį patimų 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 ugdytinių skaičių grupėje (1 priedas).
  17. Ugdymo plano valandų išdėstymą pagal pasirinktos sporto šakos ugdymo dalykams planuojamų valandų skaičių (2 priedas).

### **III. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS**

18. Sportininkų ugdymo procesas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, atostogų ir vasaros metu.
19. 2023-2024 sportinio ugdymo metų pradžia 2023-10-01, pabaiga 2024-09-30.
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 ir fizinio aktyvumo grupėms – 40-44 savaitės,
  - 20.2. Meistriškumo ugdymo grupėms – 42-46 savaitės,
  - 20.3. Meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo grupėms – 44-48 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. grupiniais mokymo planais;
  - 25.5. sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis;
  - 25.6. sporto mokyklos metinių varžybų ir renginių kalendoriumi;
  - 25.7. 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 – iki 21 grupių (visose amžiaus grupėse);
    - 26.1.2. Meninė – iki 13 grupių (visose amžiaus grupėse);
  - 26.2. Plaukimas – iki 20 grupių (visose amžiaus grupėse);
  - 26.3. Tinklinis – iki 22 grupių (pradinio rengimo (PR), meistriško ugdymo (MU) ir meistriško tobulinimo (MT));
  - 26.4. Lengvoji atletika – iki 59 grupių (visose amžiaus grupėse);
  - 26.5. Paplūdimio tinklinis – 1 grupė (pradinio rengimo (PR));
  - 26.6. Neįgalųjų sporto – 3 grupės (pagal sportinio ugdymo rekomendacijų 2 priedą, turintys klausos, regos ir intelekto negalias);
  - 26.7. Ledo ritulys – iki 5 grupių (pradinio rengimo (PR));
  - 26.8. Dailusis čiuožimas – iki 16 grupių (visose amžiaus grupėse);
  - 26.9. Fizinio aktyvumo grupių – 10 grupių
27. Ugdymo grupės gali būti sudarytos iš vienos lyties ugdytinių arba mišrios, ugdytinių skaičius (plane) sportinio ugdymo grupėse nurodytas minimalus.
28. Ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat.
29. Pagal sportinio ugdymo programas, ugdomų ugdytinių sportiniai pasiekimai vertinami sportinio ugdymo proceso pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes ir esant poreikiui, bet kuriuo metų laiku.
30. Ugdytinių pasiekimai vertinami pagal sportinio ugdymo tvarkos apraše nustatytus meistriško pakopų rodiklius ir tai veiksmai 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 tvarkaraščiai ir dalyvavimo sporto varžybose kalendoriniai planai, patvirtinti vadovo, varžybų nuostatai.
35. Į mokyklą priimami visi pageidaujantys ugdytiniai, atitinkantys sporto šakų amžiaus ir fizinio pasirengimo reikalavimus.
36. Mokiniai, pageidaujantys sportuoti mokykloje priimami ir šalinami, vadovaujantis Kauno miesto savivaldybės tarybos 2022 m. gegužės 24 d. sprendimu Nr. T-277 „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. Ugdytinių lankomumas žymimas Popamokinių veiklų lankomumo apskaitos informacinėje sistemoje.
39. Mėnesio treniruočių planas ir jo įgyvendinimas žymimas elektroniniame dienyne.
40. Ugdytojui išvykus į stovyklą ar varžybas arba sergant ar atostogaujant, su vienu ar keliais ugdymo grupės sportininkais, su likusiais ugdytiniais dirba kitas padalinio vedėjo paskirtas ir asmeniškai sutikęs treneris. Visi nukrypimai nuo pagrindinių sąlygų įforminami pagal vidaus tvarkoje teisės aktų nustatytus reikalavimus.
41. Gimnastikos (visų rūšių) pratyboms (choreografijai), dailiojo čiuožimo (choreografijai) ir lengvosios atletikos daugiakovės disciplinos pratyboms galima skirti 30% daugiau valandų per savaitę, nei nurodyta Sportinio ugdymo tvarkos apraše (vadovaujantis LR Švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 rugsėjo 4 d. įsakyму Nr. V-976 “Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo” su visais pakeitimais.)
42. 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 (force majeure) – drausminė atsakomybė netaikoma.
43. Paskelbus ekstremalią situaciją, keliančią pavojų vaikų gyvybei ar sveikatai, mokykla priima sprendimą dėl ugdymo koregavimo.

#### **IV. SPORTINIO UGDYMO YPATUMAI**

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

45. 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.

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

## **V. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

47. Šis Ugdymo planas suderintas su Kauno miesto savivaldybės administracijos Sporto skyriumi ir patvirtintas Mokyklos direktoriaus įsakymu.

48. Ugdymo planas gali būti papildomas ar keičiamas Mokyklos direktoriaus įsakymu, suderinus su Kauno miesto savivaldybės administracijos Sporto skyriumi.

49. Ugdymo planas yra sudėtinė ir neatskiriama Mokykloje kultivuojamų sporto šakų sportinio mokymo programų dalis.

---



## PATVIRTINTA

Kauno sporto mokyklos „Startas“ direktoriaus  
2023 m. rugsėjo mėn. d.  
įsakymu Nr. 1-  
1 priedas

## PLANUOJAMAS UGDYMO GRUPIŲ IR SPORTUOJANČIŲ SKAIČIUS UGDYMO GRUPĖSE 2023-2024M.M.

Eil. Nr.	Sporto šaka	Fizinio aktyvumo grupės				Pradinis rengimas				Ugdymo grupių/sportininkų skaičius				Viso Grupių		Viso sportininkų
		Meistriskumo ugdymo		Meistriskumo tobulinimo		Aukšto meistriskumo		Sportininkų sk.	Grupių skaičius	Sportininkų sk.	Grupių skaičius	Sportininkų sk.	Sportininkų sk.			
		Grupių skaičius	Sportininkų sk.	Grupių skaičius	Sportininkų sk.	Grupių skaičius	Sportininkų sk.							Grupių skaičius	Sportininkų sk.	
1	Lengvoji atletika	0	0	21	261	9	111	18	130	11	48	59	550			
2	Meninė gimnastika	0	0	7	95	3	34	2	15	1	4	13	148			
3	Sportinė gimnastika	0	0	8	105	8	86	4	26	1	3	21	220			
4	Plaukimas	4	55	9	209	8	100	2	27	1	9	24	385			
5	Tinklinis	3	50	5	65	15	262	2	33	0	0	25	410			
6	Papildinio tinklinis	0	0	0	0	1	17	0	0	0	0	1	17			
7	Dailusis čiuožimas	2	18	10	131	3	32	2	14	1	5	18	200			
8	Ledo ritulys	1	7	5	91	0	0	0	0	0	0	6	98			
7	Neigalinių sportas	0	0	1	7	0	0	0	0	2	15	3	22			

Elektroninio dokumento nuorašas

IŠ VISO:	10	130	66	964	47	642	30	245	17	84	170	2050
----------	----	-----	----	-----	----	-----	----	-----	----	----	-----	------

Elektroninio dokumento nuorašas

PATVIRTINTA

Kauno sporto mokyklos „Startas“ direktoriaus  
2023 m. rugsėjo mėn. d.  
įsakymu Nr. 1-  
2 priedas

PLANUOJAMAS DARBO VALANDŲ PAGAL SPORTO ŠAKAS IR SPORTUOJANČIŲ SKAIČIUS UGDYMO GRUPĖSE 2023-2024 M.M.

Eil. Nr.	Sporto šaka	Fizinio aktyvumo grupės	Praeginio renginio	Meistriško ugdymo	Meistriško tobulinimo	Aukšto meistriško	Iš viso grupių	Iš viso sportininkų	Valandos skiriamos BFP	Iš viso valandų
1	Lengvoji atletika	0	21	9	18	11	59	550		768
2	Meninė gimnastika	0	7	3	2	1	13	148		134
3	Sportinė gimnastika	0	8	8	4	1	21	220		238
4	Plaukimas	4	9	8	2	1	24	385	15	191
5	Tinklinis	3	5	15	2	0	25	410	11	257
6	Palplūdimio tinklinis	0	0	1	0	0	1	17		10
7	Dailusis čiuožimas	2	10	3	2	1	18	200		182
8	Ledo ritulys	1	5	0	0	0	6	98		51
9	Neįgalųjų sportas	0	1	0	0	2	3	22		42
	<b>IŠ VISO</b>	<b>10</b>	<b>66</b>	<b>47</b>	<b>30</b>	<b>17</b>	<b>170</b>	<b>2050</b>	<b>26</b>	<b>1873</b>