

## **PANEVĖŽIO KŪNO KULTŪROS IR SPORTO CENTRO 2019-2020 m. SPORTINIO UGDYMO PLANAS**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1.1. Panevėžio kūno kultūros ir sporto centras (toliau – centras) įgyvendina formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo baidarių kanojų irklavimo, bokso, dziudo, dviračių sporto, graikų - romėnų imtynių, krepšinio, lengvosios atletikos, rankinio, stalo teniso, šachmatų, sunkiosios atletikos, orientavimosi sporto, regbio, tinklinio, triatlono, neįgaliųjų integracijos per sportą ir neformaliojo sportinio ugdymo programas.

1.2. Sportinio ugdymo plano tikslai:

Tenkinti vaikų ir jaunimo pažinimo, saviraiškos poreikius, padėti jiems tapti aktyviais visuomenės nariais, ilgalaikėmis programomis sistemingai plėsti sporto srities žinias, stiprinti gebėjimus ir įgūdžius, suteikti asmeniui papildomų dalykinių kompetencijų, ieškoti talentingų sportininkų, galinčių deramai atstovauti šaliai Olimpinėse žaidynėse, pasaulio, Europos čempionatuose ir kituose tarptautiniuose renginiuose.

1.3. Centro uždaviniai:

1.3.1. vykdyti sportinį vaikų ir jaunimo užimtumą;

1.3.2. teikti įvairias fizinio aktyvumo ir sporto paslaugas Savivaldybės gyventojams;

1.3.3. vykdyti Savivaldybės kūno kultūros ir sporto plėtros ir renginių programas;

1.3.4. vykdyti kryptingą gabių sportininkų ugdymą ir talentingų sportininkų paiešką;

1.3.5. rengti aukšto sportinio meistriškumo sportininkus.

1.4. Sudarydamas ir įgyvendindamas ugdymo planą, centras vadovaujasi sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis (toliau – Rekomendacijos), patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V- 976, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, patvirtinta LR švietimo ir mokslo ministro 2005-12-30 įsakymu Nr. ĮSAKJ-2695, kūno kultūros ir sporto centro nuostatais, patvirtintais Panevėžio miesto savivaldybės tarybos 2015 lapkričio 26 d. sprendimu Nr. Nr. 1-3011, Panevėžio miesto savivaldybės tarybos 2019 rugpjūčio 26 d. sprendimu Nr. 1-302 „Dėl priėmimo į Panevėžio miesto savivaldybės sportinio

ugdymo įstaigas ir ugdymo jose tvarkos aprašo patvirtinimo ir savivaldybės tarybos 2017 m. rugsėjo 28 d. sprendimo nr. 1-307 pripažinimo netekusiu galios“.

## **II. SPORTINIO UGDYMO TURINIO FORMAVIMAS IR ORGANIZAVIMAS**

2.1. Sportinio ugdymo metai prasideda einamųjų metų spalio pirmą dieną, baigiasi kitų metų rugsėjo 30 dieną.

2.2. Sportinio ugdymo turinys planuojamas atsižvelgiant į ugdymo grupės meistriskumo pakopos lygį – nuo 44 iki 48 savaičių.

2.3. Treneriai dirba iki šešių dienų per savaitę, priklausomai nuo treneriui skirtų valandų skaičiaus.

2.4. Sportinio ugdymo darbas organizuojamas sportinio ugdymo grupėmis ar individualiai. Sportinio ugdymo grupė gali būti iš vienos lyties ugdytinių arba būti mišri.

2.5. Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinės ir praktinės sportinio ugdymo treniruotės sporto bazėje, sporto stovyklose, dalyvavimas varžybose, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimai. Gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, varžybų, rungtynių stebėjimai.

2.6. Sportininkų ugdymas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, atostogų metu. Ugdytinių vasaros atostogų metu vykdomos vaikų užimtumo programos ir projektai. Užsiėmimai vykdomi Centro sporto bazėse, „Cido“ arenoje, Panevėžio bendrojo ugdymo mokyklų bazėse, miesto parkuose. Užsiėmimų metu naudojamas įvairus inventorių, skirtas tiek konkrečiai sporto šakai, tiek individualioms ir bendroms sporto programoms vykdyti.

2.7. Sudarant vieną ar kitą sportinio ugdymo grupę atsižvelgiama į sportinio ugdymo nuoseklumą, sportininko (komandos) meistriskumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus, finansinę įstaigos būklę, sporto bazių užimtumą. R. Sargūno sporto gimnazijoje sportininkui ar ugdymo grupei gavus nepakankamą fizinį krūvį PKKSC neprivalo šios grupės ar atskirų šios įstaigos sportininkų tarifikuoti.

2.8. Sudarant formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo atskirų sporto šakų ir (arba) sporto šakų disciplinų programų meistriskumo ugdymo arba meistriskumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno Rekomendacijų 1 priede nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.

2.9. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka Rekomendacijų 1 ir 2 prieduose nurodytos aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

2.10. Sportinio ugdymo grupės treniruotės minimali trukmė - 45 minutės. Maksimali treniruočių trukmė priklauso nuo trenerio grupinio ar individualiojo ugdymo plano reikalavimų. Varžybų

laikas, įskaitomas į ugdymo treniruočių laiką. 45 minučių treniruotei skiriama 15 minučių pasiruošimo. Šis laikas gali būti skiriamas kitu laiku nei prieš treniruotę.

2.11. Teorinių paskaitų, sportinio ugdymo treniruočių laiką ir vietą nurodo trenerių darbo grafikai, o dalyvavimą sporto varžybose - kalendoriniai planai, patvirtinti direktoriaus įsakymu. Keičiant treniruotės pagrindinės sporto bazės registracijos vietą, treneris prieš treniruotę pažymi pagrindinės treniruotės vietos registracijos keitimo žurnale.

2.12. Pagal formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programas ugdyti priimti sportininkai sveikatą turi būti patikrinę sporto medicinos centre, kad yra sveiki ir gali dalyvauti varžybose. Pagal neformaliojo ir pradinio rengimo pirmų metų sportinio ugdymo programą ugdomi asmenys turi būti patikrinę sveikatą asmens sveikatos priežiūros įstaigoje. Už nepilnamečių sportininkų sveikatos patikrinimą yra atsakingi šių sportininkų tėvai, globėjai, rūpintojai.

2.13. Pagal formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programas ugdomų sportininkų sveikatos būklė turi būti periodiškai tikrinama sporto medicinos centre.

2.14. Sportinio ugdymo metu dėl traumos ar ligos (esant sveikatos priežiūros įstaigos pažymai) formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo atskirų sporto šakų ir (arba) sporto šakų disciplinų programų pradinio rengimo etapo ugdymo grupėje ugdytinių skaičius gali sumažėti 3 ugdytiniais, meistriško ugdymo etapo ugdymo grupėje – 2 ugdytiniais, o meistriško tobulinimo ir aukšto meistriško ugdymo etapo ugdymo grupėje – 1 ugdytiniu.

2.15. Centro direktorius iškilus situacijai, keliančiai pavojų ugdytinių sveikatai ar gyvybei, ar paskelbus ekstremalią padėtį priima sprendimą įsakymu dėl ugdymo proceso koregavimo. Apie priimtus sprendimus centro vadovas informuoja savivaldybės vykdomąją instituciją ar jos įgaliotą asmenį. Jei oro temperatūra - 20 laipsnių šalčio ar žemesnė, į užsiėmimus gali nevykti 10 ir mažiau metų turintys sportininkai, esant 25 laipsnių ir žemesnei temperatūrai - 11 metų ir vyresni sportininkai. Šios dienos įskaičiuojamos į ugdymosi dienų skaičių. Žurnaluose žymimos datos ir parašoma „Treniruotės nevyko dėl ... „. Šiais atvejais treniruotės nevykdomos.

2.16. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas vyktų nenutrūkstamai.

Trenerių atostogos numatomos:

Nr.	Ugdymo programos pavadinimas	Atostogų pradžia-pabaiga
1	Baidarių kanojų irklavimas	Spalis – Lapkritis- gruodis (2 mėn.)
2	Boksas	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
3	Dziudo	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
4	Dviračių sportas	Spalis – Lapkritis- Gruodis (2 mėn.)
5	Graikų-romėnų imtynės	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
6	Krepšinis	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)

7	Lengvoji atletika	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
8	Orientavimosi sportas	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
9	Rankinis	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
10	Regbis	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
11	Stalo tenisas	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
12	Sunkioji atletika	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
13	Šachmatai	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
14	Tinklinis	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)
15	Triatlonas	Rugsėjis - spalio - lapkritis (2 mėn.)
16	Neformalusis ugdymas	Birželis - liepa – rugpjūtis (2 mėn.)

2.17. Ugdytinių veikla fiksuojama elektroniniame dienyne. Treneriai fiksuoja ugdomąją veiklą nuo einamųjų metų spalio 1 dienos iki kitų metų rugsėjo 30 dienos, išskyrus trenerių atostogų metu.

2.18. Dviraičių sporto šakos ir triatlono sportinio ugdymo grupių ugdytiniai turi būti supažindinti su kelių eismo taisyklėmis.

2.19. Rudens, Kalėdų, Velykų atostogų metu ir atskiru trenerių prašymu treniruotės gali būti vykdomos kitu laiku nei numatyta, suderinus laiką su centro administracija.

2.20. Ugdymo procesui optimizuoti, kiekvienai meistriskumo ugdymo ir aukštesnio meistriskumo grupei gali būti taikomas darbo metodas, kai keliems treneriams padalinamas tos grupės krūvis.

2.21. 2019–2020 ugdymo metais centre numatomas sporto šakų komplektuojamų ugdymo grupių skaičius yra 111, minimalus sportininkų skaičius 1204 ir maksimalus valandų skaičius 1332.

2.22. Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų grupių ugdytiniais rekomenduojamas ugdomųjų sporto stovyklų skaičius pradinio rengimo etape yra ne mažiau kaip trys (8–10 dienų) stovyklos per metus, meistriskumo ugdymo etape – ne mažiau kaip keturios (10–12 dienų) stovyklos per metus, meistriskumo tobulinimo etape – ne mažiau kaip keturios (10–14 dienų) stovyklos per metus, aukšto meistriskumo ugdymo etape – ne mažiau kaip penkios (14–18 dienų) stovyklos per metus.

2.23. Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo grupių individualių sporto šakų ugdytiniais varžybų dienų skaičius per metus pradinio rengimo etape turėtų būti ne mažesnis kaip 4 varžybų dienos, sportinių žaidimų šakų ugdytiniais – ne mažesnis kaip 10 varžybų dienų; meistriskumo ugdymo etape – individualių sporto šakų ugdytiniais varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 10 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų ugdytiniais – ne mažesnis kaip 20 varžybų dienų; meistriskumo tobulinimo etape – individualių sporto šakų ugdytiniais varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 15 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų ugdytiniais – ne mažesnis kaip 30 varžybų dienų; aukšto meistriskumo

etape – individualiųjų sporto šakų ugdytiniams varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 20 varžybų dienų.

2.24. Neformalusis vaikų sportinis ugdymas kaip ir pradinio rengimo pirmų metų ugdymas vykdomas ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę (ne mažiau kaip 2 ugdymo valandas ir ne daugiau kaip 10 ugdymo valandų per savaitę, priklausomai nuo sporto šakos specifikos, turimo inventoriaus ir sporto bazės).

2.25. Neformaliojo vaikų sportinio ugdymo minimalus ugdytinių skaičius sporto šakoje yra 10.

2.26. Centras, atsiradus ugdymo plano nenumatytiems atvejams ugdymo proceso metu, gali koreguoti ugdymo plano įgyvendinimą priklausomai nuo ugdymui skirtų lėšų, išlaikydamas minimalų treniruočių skaičių ugdymo programoms įgyvendinti ir minimalų privalomų treniruočių skaičių sportininkui.

2.27. Išvykus treneriui į varžybas ar stovyklą ar susirgus, kurių trukmė iki savaitės, su vienu, keliais ugdytiniais ar visa ugdymo grupe, likusiems šio trenerio ugdytiniams ar kitai ugdymo grupei, atsižvelgiant į meistriško lygį, yra skiriamos individualios užduotys arba likę sportininkai ar ugdymo grupė priskiriami kitam treneriui jo treniruočių metu. Jei išvykos į varžybas, stovyklos ar trenerio ligos laikotarpis yra ilgesnis nei savaitė, ugdymo vedėjo ar pavaduotojo ugdymui siūlymu gali būti skiriamas pavadavimas kitam treneriui, atsižvelgiant į grupės meistriško lygį ir įstaigos finansinę būklę. Galutinį sprendimą dėl vadavimo priima Centro direktorius įsakymu.

### **III. PROGRAMŲ TURINIO PLANAVIMAS IR SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS**

3.1. Sporto centre vykdomos ir įgyvendinamos formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo baidarių kanojų irklavimo, bokso, dziudo, dviračių sporto, graikų - romėnų imtynių, krepšinio, lengvosios atletikos, rankinio, stalo teniso, šachmatų, sunkiosios atletikos, orientavimosi sporto, regbio, tinklinio, triatlono, neįgaliųjų integracijos per sportą ir neformaliojo sportinio ugdymo programos.

3.2. Atskirų ugdymo grupių sportinio ugdymo veiklos programas rengia treneriai.

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

3.4. Sportininkų fizinių savybių lygis ir sportinių pasiekimų vertinimas nustatomas vadovaujasi Rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V- 976 ir šių Rekomendacijų 1 priede nustatytais meistriško rodikliais, patvirtintais Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos

Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-2192014 (su vėlesniais pakeitimais). Meistriškumo pakopos tvirtinamos Centro direktoriaus įsakymu.

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

3.7. Ugdytinio parengtumo kontrolė vykdoma du kartus per metus – rudenį ir pavasarį. Rezultatai fiksuojami elektroniniame dienyne.

3.8. Pagal neformaliojo vaikų sportinio ugdymo programas pažangos ir pasiekimų vertinimui naudojama Eurofito testavimo metodika.

#### **IV. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

4.1. Už Centro sportinio ugdymo plano įgyvendinimą atsakingas Centro direktorius.

4.2. Centro ugdymo planas talpinamas Centro interneto svetainėje.

4.3. Kūno kultūros ir sporto centro sportinio ugdymo planas įsigalioja nuo 2019 m. spalio 1 d. ir galioja vienerius metus - iki 2020 m. rugsėjo 30d.

Aprobuota

KKSC trenerių tarybos susirinkime

2019-09-11