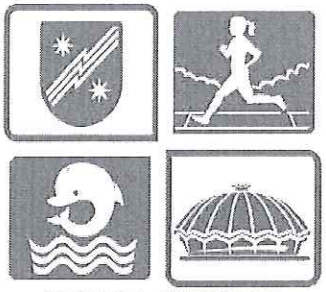
ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS



SPORTO CENTRAS

ELEKTRĖNŲ SAVIVALDYBĖS SPORTO CENTRO 2022-2023 MOKSLO METŲ UGDYMO PLANAS

PATVIRTINTA
Elektrėnų savivaldybės sporto centro
Direktoriaus 2022 m. rugpjūčio 31 d.
Įsakymu Nr. V-

Elektrėnų savivaldybės sporto centro
2022-2023 mokslo metų Ugdymo planas

I SKYRIUS
BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Elektrėnų savivaldybės sporto centras (toliau – Centras), atsižvelgdamas į neformaliojo vaikų švietimo vietą Lietuvos švietimo sistemoje, įvertinant jos kaitos kryptis, tikslus, uždavinius ir principus planuoja įgyvendinti dvi pasirenkamojo vaikų ugdymo programas, tai:

1.1. Sportinio ugdymo programą – kaip atskirų sporto šakų, kuria siekiama suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti didelio sportinio meistriškumo, pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, didelio meistriškumo etapais.

1.2. Neformaliojo sportinio ugdymo programa: programa, kuria siekiama ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.

2. Aktualiausios ir dažniausiai naudojamos sąvokos:

2.1.**Sportinio ugdymo programa** – tai pasirenkamojo vaikų sportinio ugdymo programa, kurios tikslas yra suteikti pasirinktos sporto šakos žinių ir raiškos pagrindus, gebėjimus ir įgūdžius, dalykines kompetencijas.

2.2. **Pradinis rengimas** – aktyvus asmenybės jausmų, sąmonės, psichikos ir intelekto poveikis kūno kultūros, sporto priemonėmis bei sportinių gebėjimų atskleidimas.

2.3. **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.

2.4. **Meistriškumo pakopa** – ugdytinio sportinio meistriškumo lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė.

2.5. **Sportas** – visos fizinės veiklos formos, kuriomis organizuotai ar individualiai siekiama tobulinti fizinę ištvermę ir psichinę sveikatą (gerovę), formuoti socialinius santykius ar siekti rezultatų įvairaus lygio varžybose.

2.6. **Sportininkas** – žmogus, sistemingai besitreniruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekiantis kuo geresnių sporto rezultatų, nuosekliai didinantis savo sportinį meistriškumą.

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

2.8. **Sportininkų ugdymo 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 sportuojančius, taip pat atlieka kitas steigėjų jiems priskirtas funkcijas.

2.9. **Sporto pratybos** – savarankiška sportininko arba bendra sportininkų ir trenerio veikla, planingas treniravimasis.

2.10. **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.

2.11. **Sporto stovykla** – tikslingas trumpalaikis sportininkų arba komandos rengimas (-sis) varžyboms sporto bazėje.

2.12. **Treniruotė, treniravimasis** – tikslingas žmogaus fizinių ar psichinių savybių ugdymas, stiprinimas, lavinimas, organizmo psichikos savybių ir galimybių plėtimas.

2.13. **Ugdymo grupė** – vienodo amžiaus ir parengtumo sportuojančių vaikų, paauglių, jaunuolių būrys, vadovaujamas to paties trenerio.

2.14. **Ugdymo planas** – tai dokumentas, reglamentuojantis formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo viena iš sudėtinių dalių įgyvendinant plane nurodytų sporto šakų programas Elektrėnų savivaldybėje.

2.15. **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.

2.16. **Sportininko amžiaus tarpsnis** – tarpsnis, kuriam būdingos tos pačios, priklausančios nuo amžiaus, organizmo ypatybės.

2.17. **Sportininkų atranka** – asmenų, gebančių pasiekti svarių konkrečios sporto šakos ar rungties rezultatų, atrinkimas.

2.18. **Sportinis orientavimas** – sportinės veiklos pasirinkimas: asmens kreipimas į tinkamiausią, jo gebėjimus, polinkius labiausiai atitinkančią sporto šaką, rungtį, perspektyvių didelio meistriškumo siekimo krypčių nustatymas, remiantis sportininko įgimtų ypatybių, gebėjimų, brendimo ypatumų, asmeninių savybių pažinimu.

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

II SKYRIUS
TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

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

5. 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 SKYRIUS
UGDYMO TURINIO IR UGDYMO PLANO SUDARYMAS

6. 2022–2023 mokslo metų ugdymo planas ir programiniai reikalavimai parengti vadovaujantis Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijos (su aktualiais pakeitimais) ir Lietuvos higienos norma 20:2012 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji Sveikatos saugos reikalavimai – patvirtinti Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. birželio 25 d. Nr. V-599. Atsižvelgiant į galimybes, tradicijas, trenerių kvalifikaciją.

7. Centras 2022–2023 m. m. įgyvendina sporto šakų ugdymo programas:

7.1. Dziudo,
7.2. Plaukimo,
7.3. Sportinių šokių,
7.4. Buriavimo,
7.5. Baidarių / kanojų irklavimo,
7.6. Dailiojo čiuožimo,
7.7. Greitojo čiuožimo,
7.8. Lengvosios atletikos,
7.9. Vandensvydžio.

8. Centras 2022–2023 m. m. įgyvendina Neformalaus ugdymo programas:

8.1. Netradicinių formų sporto pakraipos sveikatinimo ir mokymo programas.

9. 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.

10. 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.

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

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

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

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

IV SKYRIUS
UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

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

15.1. Mokslo metų pradžia – rugsėjo 1 diena.

15.2. Ugdymo proceso pradžia – spalio 1 diena.

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

16.1. Pradinio rengimo grupėms – 44 savaitės,

16.2. Meistriškumo ugdymo grupėms – 46 savaitės,

16.3. Meistriškumo tobulinimo grupėms – 48 savaitės.

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

18. Sportininkų priėmimas į mokomąsias 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. sporto centro nuostatais;

21.2. sporto centro metiniu ugdymo planu;

21.3. sporto šakų ugdymo programomis;

21.4. metiniu sporto centro veiklos planu;

21.5. sporto centro strateginiu planu;

21.6. grupiniais arba individualiais mokymo planais;

21.7. sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis;

21.8. sporto centro metinių varžybų ir renginių kalendoriumi;

21.9. metiniais mokomųjų grupių darbo laiko apskaitos žurnalais;

21.10. kitais su veikla susijusiais normatyviniais dokumentais ir tvarkomis.

22. Sporto centre planuojama komplektuoti šių sporto šakų mokymo programų grupes:

22.1. dziudo – 8 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU).

22.2. plaukimo – 8 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU);;

22.3. sportinių šokių – 1 grupė (meistriškumo ugdymo (MU);

22.4. vandensvydžio – 2 grupės (pradinio rengimo (PR) ir meistriškumo ugdymo (MU);

22.5. baidarių ir kanojų irklavimo - 2 grupės (pradinio rengimo (PR) ir meistriškumo tobulinimo (MT);

22.6. buriuotojų – 3 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo tobulinimo (MT), aukšto meistriškumo (AM).

22.7. dailiojo čiuožimo – 4 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU);

22.8. greitojo čiuožimo – 1 grupė (pradinio rengimo (PR);

22.9. lengvosios atletikos – 4 grupės (pradinio rengimo (PR), meistriškumo ugdymo (MU), meistriškumo tobulinimo (MT);

23. Mokymo grupės gali būti sudarytos iš vienos lyties sportininkų arba mišrios, sportininkų skaičius (plane) mokomosiose grupėse nurodytas minimalus.

24. Neformaliojo vaikų sportinio ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat,

24.1. įgyvendinant Neformalaus ugdymo programas, leistinas vaikų skaičius – nuo 8 iki 20 vaikų.

25. Pagal sportinio ugdymo programas, ugdomų sportininkų sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pabaigoje ir esant poreikiui bet kuriuo metų laiku.

26. Sportininkų pasiekimai vertinami pagal sportinio ugdymo rekomendacijose nustatytus meistriškumo pakopų rodiklius.

27. Pagal Neformaliojo vaikų sportinio ugdymo programas, sportuojančių pažangos vertinimui gali būti naudojami tai veiklai būdingi rodikliai (laikas, jėga, gebėjimai).

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

29. Tuo laikotarpiu, kai treneris išvyksta į varžybas ar stovyklas ar pnš., 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.

30. Teorinio mokymo ir sporto pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 minutės).

31. Maksimali sporto treniruočių trukmė priklauso nuo trenerio grupinio ar individualaus plano reikalavimų. Į šį laiką įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu, laikas.

32. Trenerio nekontaktiniam darbui (pasirengimui treniruotėms, pratyboms) galima skirti 1–4 valandas per savaitę, priklausomai nuo grupės lygio.

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

34. Į sporto centrą priimami visi pageidaujantys bendrojo mokymo mokyklose besimokantys ugdytiniai:

35. Jaunesni – į dailųjį čiuožimą, greitąjį čiuožimą, plaukimą, dziudo;

36. Ugdytiniai, pageidaujantys sportuoti sporto centre priimami ir atleidžiami steigėjo (savininko) nustatyta tvarka. Ugdytiniai, kurie ateina į sporto centrą turėdami sportinius pasiekimus, sporto centrui pateikia tai įrodančius dokumentus(-ą) (pažymėjimą ar kitą dokumentą apie pasiektus meistriškumo rodiklius).

37. Neformalus vaikų sportinis ugdymas vykdomas nerečiau kaip 2–3 kartus per savaitę, nemažiau 4 akademines valandas per savaitę.

38. Dailiojo čiuožimo, greitojo čiuožimo, plaukimo pratyboms galima skirti nedaugiau 30% valandų per savaitę – bendrajam fiziniam pasirengimui (BFP) priklausomai nuo grupės lygio.

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, sporto centras priima sprendimą dėl ugdymo koregavimo.

V SKYRIUS
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 ir (arba) sporto šakų disciplinų programų pradinio rengimo etapo ugdymo grupėje ugdytinių skaičius gali sumažėti 3 ugdytiniais, meistriškumo ugdymo etapo ugdymo grupėje – 2 ugdytiniais, o meistriškumo tobulinimo etapo ugdymo grupėje – 1 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).

Suderinta

Vyriausiasis specialistas
Mykolas Kreszickas

2022.08.30