PATVIRTINTA

Viešosios įstaigos Lazdijų sporto centro

direktoriaus 2019 m. rugpjūčio 30 d.

įsakymu Nr. LSCV1-58

**VIEŠOSIOS ĮSTAIGOS LAZDIJŲ SPORTO CENTRO**

**2019-2020 M. M. UGDYMO PLANAS**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Viešosios įstaigos Lazdijų sporto centro (toliau tekste – Centras) 2019-2020 mokslo metų ugdymo planas (toliau tekste - Ugdymo planas) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančių sportinio ugdymo programų įgyvendinimą Centre. Centras vykdo aerobinės gimnastikos, futbolo, jėgos trikovės, krepšinio, kūno rengybos, stalo teniso, tinklinio, žirginio sporto sportinio ugdymo programas.

2. 2019–2020 mokslo metų Centro ugdymo planas parengtas vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis (toliau – Rekomendacijos), patvirtintomis Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-219 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, Centro įstatais, 2017-2019 m. Centro strateginiu planu, Centro metiniu veiklos planu ir kitais teisės aktais.

3. Ugdymo plane vartojamos sąvokos:

3.1. **Formalųjį švietimą papildančio 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 didelio sportinio meistriškumo pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, didelio meistriškumo etapais.

3.2. **Sportinio ugdymo planas** – įstaigos vykdomų sportinio ugdymo ar sporto ugdymo programų įgyvendinimo aprašas, parengtas vadovaujantis Rekomendacijomis ir kitais švietimo, kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančiais teisės aktais;

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

3.4. **Sporto šakos disciplina** – atitinkamos tarptautinės sporto (šakos) federacijos išskirta sporto šakos dalis, kuri apima vieną arba keletą tos sporto šakos rungčių.

3.5. **Teorinis mokymas** – mokymas, apimantis bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles ir savisekos principus, elgesio ir kultūros žinias; fizinių pratimų įtakos atskirų organų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumų, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

3.7. **Praktinis mokymas** – mokymas, apimantis bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

3.8. **Treniruotė** – specializuotas pedagoginis procesas, ilgalaikis sistemingas sportininko fizinių ir psichinių ypatybių tobulinimas geriems pasirinktos sporto šakos rezultatams pasiekti.

Kitos 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. CENTRO IR UGDYMO PLANO TIKSLAI, UŽDAVINIAI, VERTINIMO KRITERIJAI**

4. Centro veiklos tikslas – skatinti vaikų ir suaugusiųjų sporto saviraišką, ieškoti talentingų sportininkų, sporto mokslo bei medicinos specialistų parengtomis bei praktikoje patvirtintomis priemonėmis rengti sportininkus, galinčius deramai atstovauti Lazdijų rajono savivaldybei šalies čempionatuose ir pirmenybėse bei tarptautiniuose sporto renginiuose.

5. Centro uždaviniai:

5.1. teikti neformalųjį vaikų švietimą;

5.2. vykdyti neformalųjį suaugusiųjų švietimą;

5.3. sudaryti sveikas ir saugias sąlygas gyventojams užsiimti kūno kultūra ir sportu, teikti jiems kokybiškas šios veiklos paslaugas;

5.4*.* diegti visą gyvenimą išliekantį pomėgį ir poreikį sportuoti, padėti ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;

5.5. koordinuoti ir organizuoti kūno kultūros ir sporto veiklą Lazdijų rajono savivaldybėje;

5.6. rengti Centre kultivuojamų sporto šakų sportininkus Lazdijų rajono savivaldybės ir šalies rinktinėms komandoms;

5.7. organizuoti ir vykdyti mokinių bei suaugusiųjų treniruotes ir sportines varžybas;

5.8. puoselėti dvasines, psichines ir fizines žmogaus savybes;

5.9. skatinti vaikus ir jaunimą būti gerais, dorais ir sąžiningais savo šalies patriotais bei piliečiais;

5.10. organizuoti ir vykdyti įvairias sporto ir rekreacijos stovyklas, masinius sveikatingumo, kūno kultūros ir sporto renginius, pagal poreikį organizuoti įvairių sporto šakų Lazdijų rajono savivaldybės pirmenybes ir kitus renginius;

5.11. teikti mokamas, dalinai mokamas ir nemokamas neformaliojo vaikų švietimo, kūno kultūros ir sporto paslaugas sportininkams ir sportuojantiems asmenims, atlikti sutartinius darbus;

5.12. teikti kitoms įstaigoms, organizacijoms, žmonių grupėms ar pavieniams asmenims mokamas sporto pratybų, varžybų ar kitų sporto renginių organizavimo ar vykdymo paslaugas;

5.13. padėti specialių poreikių vaikams ir jaunimui adaptuotis visuomenėje per sportinę neformaliojo švietimo veiklą, įtraukti juos į sporto varžybas;

5.14. teikti ugdymo įstaigoms ir nevyriausybinėms organizacijoms metodinę, organizacinę paramą kūno kultūros ir sporto klausimais;

5.15. teikti programas Lietuvos ir tarptautinių organizacijų fondams, ieškoti papildomo finansavimo šaltinių Lazdijų rajono savivaldybės sporto infrastruktūros gerinimui, rengti ir teikti projektus Europos Sąjungos programų ir struktūrinių fondų lėšoms gauti;

5.16. ugdyti vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų sveikos gyvensenos poreikį, gerinti sveikatą, lavinti fizinį kūno grožį;

5.17. palaikyti ryšius su Lietuvos kūno kultūros ir sporto organizacijomis;

5.18. plėtoti tarptautinius ryšius su kaimyninių šalių sportinėmis organizacijomis;

5.19. tvirtinti jaunimo ir suaugusiųjų Lazdijų rajono savivaldybės rinktinių komandų sudėtį ir trenerį ar vadovą;

5.20. ugdyti atvirą Europai ir pasauliui jaunuomenę, gebančią orientuotis liberalioje ir plačioje vertybių skalėje;

5.21. ugdyti jaunimo motyvacijų formavimą, socialinį aktyvumą;

5.22. per žiniasklaidos priemones propaguoti kūno kultūrą ir sportą;

5.23. per mokymo programas rengti savanorius kūno kultūros ir sporto veiklai.

6. Ugdymo plano tikslai ir uždaviniai:

6.1. Ugdymo plano tikslas – nustatyti ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus ir sudaryti sąlygas ugdymo turiniui formuoti ir ugdymo procesui organizuoti, kad kiekvienas ugdytinis pasiektų geresnių ugdymo(si) rezultatų ir įgytų mokymuisi visą gyvenimą būtinų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.

6.2. Uždaviniai:

6..2.1. individualizuoti ir diferencijuoti ugdymo turinį;

6.2.2. tikslingai planuoti ir organizuoti ugdymą;

6.2.3. nustatyti valandų skaičių, skirtą sporto šakų programoms įgyvendinti.

7. Sudarant ugdymo planą atsižvelgiama į leistiną turėti Centrui pedagoginių valandų skaičių.

8. Ugdymo plano uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai:

8.1. grupių ir mokinių skaičius Centre veikiančiose sporto šakų ugdymo programose;

8.2. ugdymo programų etapuose – pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, bendrojo fizinio rengimo – sudarytos optimalios sąlygos (treniruočių tvarkaraštis, aplinka, inventorius) skirtingų poreikių mokinių saviraiškai;

8.3. Centro mokinių pasiekimai.

# **II. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS**

9. Mokslo metai prasideda 2019 m. rugsėjo 2 d., baigiasi 2020 m. birželio 23 d. Ugdymo procesas prasideda 2019-09-02 ir baigiasi 2020-08-31. Grupės komplektuojamos iki spalio 1 d. Mokinių vasaros atostogos prasideda 2020 m. liepos 1 d. ir baigiasi 2020 m. rugpjūčio 31 d.

10. Treneriai dirba pagal direktoriaus patvirtintus mokomųjų treniruočių planus. Centre mokymas vyksta penkias dienas per savaitę. Pagrindinė ugdymo organizavimo forma yra treniruotė, kurios trukmė gali būti nuo 1 akademinės valandos iki 3 akademinių valandų. 1 akademinės valandos trukmė - 45 min.

11. Trenerių faktinis darbo laikas nurodytas 2019-2020 mokslo metų Centro pedagoginio personalo treniruočių grafike, patvirtintame Centro direktoriaus.

12. Į ugdomąjį procesą įeina dalyvavimas visose įvairaus rango varžybose, sportiniuose renginiuose.

13. Birželio mėnuo skiriamas varžybų ir sportinių renginių rengimui, inventoriaus tvarkymui, dokumentacijos sisteminimui ir kitiems darbams.

14. Visų mokymo grupių moksleiviams gali būti organizuojamos vasaros sporto stovyklos, mokomosios sporto stovyklos, priklausomai nuo trenerių sudarytų darbo planų, su tikslu pasirengti atskiroms varžyboms.

15. Centro sportininkų mokymas organizuojamas vadovaujantis:

15.1. Centro įstatais;

15.2. sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis;

15.3. sporto šakų mokymo programomis;

15.4. grupiniais arba individualiais mokymo planais;

15.5. sporto varžybų kalendoriumi;

15.6. kitais normatyviniais dokumentais.

16. Mokymas organizuojamas mokymo grupėms ir individualiai atskiriems sportininkams. Vieną ar kitą mokymo rūšį pedagogas pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus ir t.t.

17. Pagrindinės centro sportininkų mokymo formos yra šios: teorinis ir praktinis mokymas sporto bazėse ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose, testavimas ir kontrolinių normatyvų laikymas. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, disputai, ekskursijos, treniruočių, varžybų stebėjimai, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimas ir t.t.

18. Visų lygių sportininkams namų užduotys skiriamos pedagogo nuožiūra, atsižvelgiant į sportininko sugebėjimus įvykdyti programinius reikalavimus, amžių ir kt.

19. Centro ugdytinių mokymas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, atostogų metu.

20. Sportininkų mokymas organizuojamas ištisus metus, atsižvelgiant į sporto šakos treniruotės proceso periodizavimo ypatumus.

21. Pedagogų atostogų grafikas sudaromas taip, kad treniruočių procesas vyktų planuotu laiku. Su atostogaujančio pedagogo grupe gali dirbti jį pavaduojantis treneris.

22. Teorinių ir praktinių pratybų minimali trukmė – 45 minutės. Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo pedagogo grupinio ar individualiojo mokymo plano reikalavimo. Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su pedagogu, laikas.

23. Teorinių ir praktinių pratybų laiką ir vietą nurodo mokomųjų pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimo varžybose – kalendoriniai planai, patvirtinti centro vadovo.

24. Mokymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties sportininkų arba mišri.

25. Centro mokymo grupės komplektuojamos remiantis Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-219 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ patvirtintomis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, sportininko meistriškumo rodikliais, gydytojų leidimu lankyti sporto pratybas ir dalyvauti sporto varžybose, metine sporto varžybų suvestine. Remdamasis šiais dokumentais, centro vadovas išleidžia įsakymą apie mokymo grupės sudarymą ir jai skirtą maksimalų pratybų valandų skaičių per savaitę (metus).

26. Ugdymas susideda iš pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, didelio meistriškumo ir bendro fizinio rengimo etapų.

27. Treniruočių vieta skiriama pagal sporto šakos specifiką, grupės ugdymo programos etapą. 2019–2020 m. m. ugdymo programos vykdomos sporto bazėse pagal sporto šakas:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Sporto šaka | Treniruočių vieta | Salės adresas |
| Aerobinė gimnastika | Sporto centro mažoji sporto salė | Dzūkų g. 1, Lazdijai |
| Sporto centro minkštoji sporto salė | Dzūkų g. 1, Lazdijai |
| Lazdijų mokyklos-darželio „Kregždutė“ salė | Kauno g. 23, Lazdijai |
| Lazdijų r. policijos komisariato sporto salė | Lazdijos g. 5, Lazdijai |
| Futbolas | Veisiejų technologijos ir verslo mokyklos futbolo stadionas | Ryto g. 19, Kailinių k., Veisiejai |
| Veisiejų technologijos ir verslo mokyklos sporto salė | Ryto g. 19, Kailinių k., Veisiejai |
| Jėgos trikovė | Veisiejų technologijos ir verslo mokyklos treniruoklių salė | Ryto g. 19, Kailinių k., Veisiejai |
| Krepšinis | Lazdijų. M.Gustaičio gimnazijos sporto salė | Vytauto g. 13, Lazdijai |
| Lazdijų r. policijos komisariato sporto salė | Lazdijos g. 5, Lazdijai |
| Kūno rengyba | Sporto centro treniruoklių salė | Dzūkų g. 1, Lazdijai |
| Stalo tenisas | Veisiejų technologijos ir verslo mokyklos stalo teniso salė | Ryto g. 19, Kailinių k., Veisiejai |
| Tinklinis | Lazdijų r. policijos komisariato sporto salė | Lazdijos g. 5, Lazdijai |
| Lazdijų. M.Gustaičio gimnazijos sporto salė | Vytauto g. 13, Lazdijai |
| Žirginis sportas | Lazdijų miesto hipodromas | Buktos k., Lazdijų sen., Lazdijų r. sav. |

28. Oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei, į Centro pratybas gali neiti 1-5 klasių mokiniai, esant 25 laipsnių šalčio ar žemesnei temperatūrai – 6-12 klasių mokiniai. Oro temperatūrai esant 30 °C ar aukštesnei ir Centrui negalint užtikrinti ugdymo proceso organizavimo vėsesnėse aplinkose į pratybas gali neiti 1–10, I–IV gimnazijos klasių mokiniai. Oro temperatūrai esant 30 °C ar aukštesnei ugdymo procesas lauke neorganizuojamas 5–10, I–IV gimnazijos klasių mokiniams. Šios dienos įskaičiuojamos į ugdymo dienų skaičių.

29. Paskelbus ekstremalią situaciją, keliančią pavojų mokinių gyvybei ar sveikatai, centro administracija priima sprendimą dėl ugdymo proceso koregavimo.

# **III. UGDYMO TURINYS**

30. Pagrindinis mokymo turinio uždavinys: per vaikų saviraišką sporte – talentingų sportininkų paieška, optimalus bendrasis ir specialus jų fizinis rengimas, orientavimas vienai ar kitai sporto šakai, pradinis jų apmokymas sporto šakų pagrindu, nuoseklus pratybų ir sporto varžybų apimčių didinimas, šiuolaikinių sporto mokslo laimėjimų pritaikymas siekiant optimalių sportinių rezultatų.

31. Mokymo turinį sudaro teorinis ir praktinis mokymas, įgūdžių formavimas bei jų realizavimas.

32. Teorinis mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles ir savisekos principus, elgesio ir kultūros žinias, fizinių pratimų įtakos atskirų organų ir sistemų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumų, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

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

34. Centro mokymo turinys paremtas sporto mokslo įrodyta ir praktikoje patvirtinta daugiamete sportininkų rengimo sistema. Šis procesas skirstomas į keturis etapus: pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo ir didelio sportinio meistriškumo. Priklausomai nuo sporto šakos specifikos (pirmiausia nuo sportininkų amžiaus, lyties ir t.t) kiekvieno sportininko ugdymas trunka atitinkamą metų skaičių.

35. Mokymo turinys fiksuojamas mokymo planuose. Mokymo planai sudaromi vadovaujantis patvirtintomis Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministerijos bei Kūno kultūros ir sporto departamento programomis. Mokymo planus tvirtina Centro direktorius.

36. Mokymo planai yra grupiniai ir individualieji.

37. Į sportininkų rengimo valdymą įeina: sportininkų testavimas, kontrolinių normų laikymas, rengimo planų koregavimas.

38. Visas sportininkų mokymo proceso realizavimas planuojamas kartu su moksliniu-metodiniu, medicininiu-biologiniu, informaciniu, materialiniu-techniniu bei didelio meistriškumo sportininkų socialiniu-ekonominiu aprūpinimu.

39. Centro mokymo grupių darbo apskaita vedama el. „Mano dienynas“. Už žinių teisingumą atsako treneris. Priežiūrą vykdo Centro direktoriaus pavaduotojas ugdymui.

**IV. UGDYMO PLANO LENTELĖ**

40. Planuojamų sportinio ugdymo grupių, mokinių ir valandų skaičius:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Sporto šaka | Grupė pagal ugdymo programos etapų metus | Grupių skaičius | Sportininkų skaičius | Valandų skaičius per savaitę |
| Aerobinė gimnastika | Pradinio rengimo 1 m. (1) | 1 | 21 | 4 |
| Pradinio rengimo 1 m. (2) | 1 | 14 | 4 |
| Pradinio rengimo 1 m. (3) | 1 | 14 | 4 |
| Pradinio rengimo 2 m. | 1 | 13 | 4 |
| Meistriškumo ugdymo 1 m.(1) | 1 | 12 | 10 |
| Meistriškumo ugdymo 1 m.(2) | 1 | 15 | 8 |
| Meistriškumo ugdymo 3 m. | 1 | 10 | 6 |
| Meistriškumo ugdymo 4 m. | 1 | 10 | 12 |
| Iš viso: | 8 | 109 | 52 |
| Futbolas | Pradinio rengimo 2 m. (1) | 1 | 16 | 8 |
| Pradinio rengimo 2 m. (2) | 1 | 15 | 8 |
| Meistriškumo tobulinimo 5 m. | 1 | 16 | 10 |
| Iš viso: | 3 | 47 | 26 |
| Jėgos trikovė | Pradinio rengimo 1 m. (1) | 1 | 18 | 6 |
| Pradinio rengimo 1 m. (2) | 1 | 15 | 6 |
| Pradinio rengimo 1 m. (3) | 1 | 11 | 6 |
| Pradinio rengimo 2 m. (1) | 1 | 14 | 8 |
| Pradinio rengimo 2 m. (1) | 1 | 12 | 8 |
| Meistriškumo ugdymo 5 m. | 1 | 12 | 10 |
| Iš viso: | 6 | 82 | 44 |
| Krepšinis | Pradinio rengimo 3 m. | 1 | 21 | 8 |
| Meistriškumo ugdymo 3 m. | 1 | 20 | 11 |
| Meistriškumo ugdymo 5 m. | 1 | 16 | 12 |
| Iš viso: | 3 | 57 | 31 |
| Kūno rengyba | Bendro fizinio rengimo | 1 | 18 | 6 |
| Bendro fizinio rengimo | 1 | 18 | 6 |
| Bendro fizinio rengimo | 1 | 18 | 6 |
| Bendro fizinio rengimo | 1 | 18 | 6 |
| Iš viso: | 4 | 72 | 24 |
| Stalo tenisas | Meistriškumo ugdymo 2 m. | 1 | 12 | 10 |
| Meistriškumo ugdymo 4 m. | 1 | 10 | 10 |
| Iš viso: | 2 | 22 | 20 |
| Tinklinis | Pradinio rengimo 3 m. | 1 | 14 | 8 |
| Meistriškumo ugdymo 1 m. | 1 | 16 | 8 |
| Meistriškumo ugdymo 3 m. | 1 | 16 | 10 |
| Iš viso: | 3 | 46 | 26 |
| Žirginis sportas | Meistriškumo ugdymo 1 m. | 1 | 12 | 14 |
| Iš viso: | 1 | 12 | 14 |
| **Iš viso:** | **32** | **447** | **237** |

**V. UGDYTINIŲ SPORTINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS**

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

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

43. Ugdytinių fizinių savybių, funkcinių rodyklių lygis nustatomas kontroliniais normatyvais, kuriuos nusimato treneris.

44. Ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis Rekomendacijų nustatytais meistriškumo rodikliais.

45. Centro treneriai apie mokinių ugdymosi pasiekimus tėvus informuoja žodžiu.

PRITARTA

VšĮ Lazdijų sporto centro tarybos

2019 m. birželio 21 d. nutarimu

protokolo Nr. 6

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_