PATVIRTINTA

Anykščių kūno kultūros ir sporto

centro direktoriaus 2015 m. rugsėjo 9 d.

įsakymu Nr. V-91

**ANYKŠČIŲ KŪNO KULTŪROS IR SPORTO CENTRO**

**2015–2016 M. M. SPORTINIO UGDYMO PLANAS**

**I SKYRIUS**

**BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Anykščių kūno kultūros ir sporto centro (toliau-Centro) ugdymo planas (toliau-ugdymo planas) reglamentuoja pasirenkamojo vaikų švietimo sportinio ugdymo (toliau-ugdymo programų) krepšinio, futbolo, plaukimo, sunkiosios atletikos, graikų-romėnų imtynių, žirginio sporto, slidinėjimo, biatlono programų įgyvendinimą Centre.
2. 2015-2016 m. m. Centro ugdymo planas parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, patvirtinta LR švietimo ir mokslo ministro 2005-12-30 įsakymu Nr. ĮSAKJ-2695, Lietuvos higienos norma HN 20 : 2012 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. V-599; Centro nuostatais, patvirtintais Anykščių rajono savivaldybės tarybos 2014 m. vasario 27 d. sprendimu Nr.1-TS-89, Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Kūno kultūros ir sporto departamento prie LRV generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-219 ir kitais teisės aktais.
3. Ugdymo plane vartojamos sąvokos ir terminai:

**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.

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

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

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

Kitos 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.

**Teorinis mokymas** – mokymas, apimantis bendruosius kūno kultūro, 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.

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

**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 SKYRIUS**

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

1. Anykščių Kūno kultūros ir sporto centro tikslai:
   1. Ugdymą orientuoti į vaiką, jaunuolį, jų poreikius ir gebėjimus, lavinant sveiką, fiziškai stiprią asmenybę, parengti juos tinkamai atstovauti savivaldybei Lietuvos varžybose, sporto renginiuose, rengti atskirų sporto šakų Lietuvos rinktinės narius, sudaryti sąlygas savivaldybės gyventojams dalyvauti sporto, sveikatinimo renginiuose.
   2. Plėtoti kūno kultūrą ir sportą Anykščių savivaldybėje.
2. Centro uždaviniai:
   1. vykdyti sportinį vaikų užimtumą;
   2. vykdyti kryptingą gabių sportininkų ugdymą ir talentingų sportininkų paiešką;
   3. sudaryti sąlygas ugdytiniams, atskirų sporto šakų komandoms atstovauti sporto renginiuose;
   4. užtikrinti sveiką ir saugią ugdymo(si) aplinką;
   5. teikti įvairias kūno kultūros ir sporto paslaugas Savivaldybės gyventojams;
   6. rengti mokiniams, jaunimui, bendruomenės nariams sporto renginius, varžybas, sporto šventes;
3. 2015–2016 m. m. ugdymo plano tikslas – reglamentuoti ugdymo programų vykdymą, kad kiekvienas Centro ugdytinis pasiektų geresnių rezultatų ir įgytų dalykinių kompetencijų.
4. Ugdymo plano uždaviniai:
   1. nustatyti metinių ir savaitinių valandų skaičių, skirtą pasirenkamojo vaikų švietimo sportinio ugdymo programoms įgyvendinti;
   2. numatyti gaires ugdymo procesui įgyvendinti ir ugdymui pritaikyti pagal ugdytinių ugdymosi poreikius;
   3. ugdyti mokinius atstovauti Centro, miesto, šalies rinktinėms.
5. Tikslų ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai:

8.1. suformuotos grupės atskiroms sporto šakų programoms įgyvendinti;

8.2. mokinių skaičius Centre veikiančiose sporto šakų: krepšinio, futbolo, plaukimo, slidinėjimo, biatlono, sunkiosios atletikos, imtynių, žirginio sporto grupėse;

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

8.4. Centro mokinių pasiekti rezultatai, Lietuvos rinktinių kandidatų skaičius.

1. 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.

**III SKYRIUS**

**UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS**

7. Anykščių kūno kultūros ir sporto centre (toliau-sporto centras) sportinio ugdymo procesas yra nuoseklus ir tęstinis, prasideda 2015 m. rugsėjo 1 d. ir baigiasi 2016 m. rugpjūčio 31 d.

8. Sportinio ugdymo programų pradinio rengimo etapas per metus trunka 44 savaites, meistriškumo ugdymo etapas - 46 savaites, meistriškumo tobulinimo ir didelio meistriškumo ugdymo etapai - 48 savaites.

1. Treneriai dirba šešias dienas per savaitę.
2. Mokymas organizuojamas mokymo grupėmis ar individualiai. Vieną ar kitą mokymo rūšį treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus. Pagrindinės sportininkų mokymo formos yra šios: teorinės ir praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėje ir sporto stovyklose, dalyvavimas varžybose, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimai. Gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, varžybų, rungtynių stebėjimai, jų aptarimai.
3. Sportininkų mokymas organizuojamas laisvalaikiu: darbo dienomis po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis ir per mokinių atostogas.
4. Pratybų minimali trukmė – 1 akademinė ugdymo valanda (45 minutės). Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo trenerio grupinio ar individualiojo mokymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialaus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu, laikas. Teorinių paskaitų, mokomųjų pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo mokomųjų pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – sporto šakos varžybų kalendoriai, varžybų nuostatai.
5. Paskelbus ekstremalią situaciją, keliančią pavojų mokinių gyvybei ar sveikatai bei oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ir žemesnei, į treniruotes sportininkai gali neiti, sporto centras priima sprendimus dėl ugdymo proceso koreagavimo.
6. Mokinių vasaros atostogų metu sporto centre gali būti vykdomos užimtumo programos, projektai, stovyklos, turistiniai - sportiniai žygiai.
7. Mokinių rudens, Kalėdų, Velykų atostogų metu treniruotės gali būti vykdomos nuo 10.00 val.
8. Valstybinių švenčių dienos: sausio 1 d., vasario 16 d., kovo 11 d., kovo 27-28 d., birželio 24 d., liepos 6 d., rugpjūčio 15 d., lapkričio 1 d, gruodžio 24, 25, 26 d. įskaitomos į mokslo metų dienų skaičių.
9. Mokinių veikla fiksuojama mokomojo sportinio darbo planavimo ir apskaitos žurnaluose.
10. Fizinė aplinka. Fizinei aplinkai priskiriamos sporto centro nuomojamos patalpos treniruotėms ir varžyboms, ugdymo ir ugdymosi priemonės, sporto inventorius ir įrengimai. Visa fizinė aplinka tarnauja ugdytinių aktyviam ugdymui (si). Treneriams sudaromos galimybės (kiek tai leidžia ištekliai) dirbti inovatyviai.
11. Sporto šakų treniruotės vyksta:
    1. krepšinis:
       1. Anykščių Jono Biliūno gimnazijos sporto salėje;
       2. Anykščių Antano Baranausko pagrindinės mokyklos sporto salėje;
       3. UAB Anykščių sporto ir laisvalaikio centro „Nykščio namai“ sporto salėje.
    2. futbolas:

19.2.1. Anykščių Antano Baranausko pagrindinės mokyklos sporto salėje dirbtinės dangos lauko aikštelėje;

19.2.2. Anykščių Antano Vienuolio progimnazijos stadione.

19.3. plaukimas - VšĮ Sveikatos oazė baseine „Bangenis“, treniruoklių salėje;

19.4. slidinėjimas – slidinėjimo sporto bazėje, trasoje prie Anykščių Jono Biliūno gimnazijos bendrabučio;

19.5. biatlonas - biatlono sporto bazėje, slidinėjimo trasoje;

19.6. graikų-romėnų imtynės:

19.6.1. Anykščių Antano Vienuolio progimnazijos sporto salėje;

19.6.2. Anykščių r. Troškūnų Kazio Inčiūros gimnazijos sporto salėje;

19.6.3. Anykščių r. Kavarsko pagrindinės mokyklos-daugiafunkcio centro sporto salėje;

19.6.4. Viešintų pagrindinės mokyklos-daugiafunkcio centro sporto salėje;

19.7. sunkioji atletika - Anykščių technologijos mokyklos bendrabučio salėje;

19.8. žirginis sportas - Niūronių kaime, Anykščių seniūnijoje.

20. Sporto šakos grupės treniruočių vieta gali kisti, tiksli vieta nurodoma treniruočių tvarkaraštyje.

21. Grupės dalyvavimas varžybose nurodomas Kalendoriniame varžybų plane, konkreti vieta ir laikas - varžybų nuostatuose.

22. Treneriui išvykus į stovyklas arba varžybas su vienu ar keliais grupės ugdytiniais, esant finansinėms galimybėms, dirba pavaduojantis treneris.

23. Atsiradus ugdymo plane nenumatytiems atvejams, sporto centras gali koreguoti ugdymo plano įgyvendinimą, priklausomai nuo ugdymo lėšų, sprendimas derinamas su Sporto centro taryba.

**IV SKYRIUS**

**UGDYMO TURINIO PLANAVIMAS IR SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS**

24. Atskirų mokymo grupių ugdymo planus rengia treneriai.

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

26. Sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų 1 ir 2 prieduose nustatytais meistriškumo rodikliais.

27. Sporto centre taikomos šios pasiekimų ir pažangos vertinimo formos: kontroliniai testai, varžybų rezultatai.

**V SKYRIUS**

**UGDYMO DIFERENCIJAVIMAS**

28. Ugdymo diferencijavimas - tai ugdymo tikslų, uždavinių, ugdymo turinio, metodų, ugdymo aplinkos, vertinimo pritaikymas sportininkams. Jo tikslas - sudaryti sąlygas kiekvienam sportininkui sėkmingai ugdytis.

29. Sporto centro ugdytiniai skiriasi turima patirtimi, motyvacija, interesais, siekiais, gebėjimais, pasiekimų lygiu ir kt., tai lemia skirtingus ugdymosi poreikius. Diferencijuotu ugdymu atsižvelgiama į šiuos poreikius pritaikant ugdytiniui ugdymosi užduotis, ugdymo turinį, metodus, priemones, tempą ir skiriamą laiką.

30. Diferencijavimas taikomas: sportininkui individualiai, sportininkų grupei, tam tikriems tikslams pasiekti, tam tikroms veikloms atlikti.

**VI SKYRIUS**

**UGDYMOSI SRITYS**

31. Sporto šakos:

31.1. Krepšinis.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Ugdymo turinys/grupė | | Pradinio rengimo | | Meistriškumo ugdymo | Meistriškumo tobulinimo |
| 1 metai | 2 metai | 2 metai | 3 metai |
| 1 | Savaitinis valandų skaičius | | 7 | 8 | 8 | 12 |
| 2 | Metinis valandų skaičius | | 308 | 352 | 368 | 576 |
| 3 | Ugdymo pano turinys:  3.1.teorinis parengimas  3.2. praktika | | 10  298 | 10  342 | 10  358 | 20  556 |
| 4 | Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau) | | 10 | 10 | 20 | 30 |
| 5 | Ugdytinių skaičius grupėje (minimalus) | | 15 | 15 | 15 | 12 |
| 6 | Grupių | | 3 | 2 | 1 | 1 |
|  |  | **Iš viso grupių: 7** | | | | |

31.2. Futbolas.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Ugdymo turinys/grupė | Pradinio rengimo | Meistriškumo ugdymas | |
| 2 metai | 1 metai | 2 metai |
| 1 | Savaitinis valandų skaičius | 8 | 8 | 10 |
| 2 | Metinis valandų skaičius | 352 | 368 | 460 |
| 3 | Ugdymo pano turinys:  3.1.teorinis parengimas  3.2. praktika | 10  342 | 10  342 | 20  440 |
| 4 | Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau) | 10 | 10 | 20 |
| 5 | Ugdytinių skaičius  grupėje (minimalus) | 12 | 12 | 12 |
| 6 | Grupių | 1 | 1 | 1 |
|  | **Iš viso grupių: 3** | | | |

31.3. Slidinėjimas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Ugdymo turinys/grupė | Meistriškumo tobulinimas |
| 1 metai |
| 1 | Savaitinis valandų skaičius | 20 |
| 2 | Metinis valandų skaičius | 960 |
| 3 | Ugdymo pano turinys:  3.1.teorinis parengimas  3.2. praktika | 20  940 |
| 4 | Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau) | 10 |
| 5 | Ugdytinių skaičius  grupėje (minimalus) | 6 |
| 6 | Grupių | 1 |
|  | **Iš viso grupių: 1** | |

31.4. Biatlonas.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Ugdymo turinys/grupė | Pradinio rengimo | Meistriškumo tobulinimo |
| 2 metai | 1 metai |
| 1 | Savaitinis valandų skaičius | 10 | 16 |
| 2 | Metinis valandų skaičius | 440 | 768 |
| 3 | Ugdymo pano turinys:  3.1.teorinis parengimas  3.2. praktika | 10  430 | 20  748 |
| 4 | Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau) | 4 | 15 |
| 5 | Ugdytinių skaičius  grupėje (minimalus) | 9 | *5* |
| 6 | Grupių | 1 | 1 |
|  | **Iš viso grupių: 2** | | |

31.5. Plaukimas.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Ugdymo turinys/grupė | Pradinio rengimo | Meistriškumo ugdymo | | | Didelio meistriškumo |
| 2  metai | 1 metai | 2 metai | 3 metai | 1  metai |
| 1 | Savaitinis valandų skaičius | 8 | 12 | 12 | 12 | 10 |
| 2 | Metinis valandų skaičius | 352 | 552 | 552 | 552 | 616 |
| 3 | Ugdymo pano turinys:  3.1.teorinis parengimas  3.2. praktika | 10  342 | 20  532 | 20  532 | 20  532 | 20  606 |
| 4 | Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau) | 4 | 10 | 10 | 10 | 20 |
| 5 | Ugdytinių skaičius  grupėje (minimalus) | 12 | 11 | 10 | 10 | 4 |
| 6 | Grupių | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | **Iš viso grupių: 6** | | | | | |

31.6. Graikų-romėnų imtynės.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Ugdymo turinys/grupė | Meistriškumo ugdymo | | | | |
| 1  metai | 2  metai | | 3  metai | 4  metai |
| 1 | Savaitinis valandų skaičius | 8 | 8 | | 12 | 18 |
| 2 | Metinis valandų skaičius | 368 | 368 | | 552 | 828 |
| 3 | Ugdymo pano turinys:  3.1.teorinis parengimas  3.2. praktika | 20  348 | 20  348 | | 20  532 | 20  808 |
| 4 | Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau) | 10 | 10 | | 10 | 10 |
| 5 | Ugdytinių skaičius  grupėje (minimalus) | 12 | | 10 | 9 | 8 |
| 6 | Grupių | 1 | | 1 | 1 | 1 |
|  | **Iš viso grupių: 4** | | | |  |  |

31.7. Sunkioji atletika.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Ugdymo turinys/grupė | Meistriškumo ugdymo | | Meistriškumo tobulinimo |
| 3 metai | 4 metai | 2 metai |
| 1 | Savaitinis valandų skaičius | 10 | 12 | 16 |
| 2 | Metinis valandų skaičius | 460 | 552 | 768 |
| 3 | Ugdymo pano turinys:  3.1.teorinis parengimas  3.2. praktika | 20  440 | 20  532 | 20  748 |
| 4 | Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau) | 10 | 10 | 15 |
| 5 | Ugdytinių min. skaičius grupėje | 7 | 6 | 4 |
| 6 | Grupių | 1 | 1 | 1 |
|  | **Iš viso grupių: 3** | | | |

31.8. Žirginis sportas.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Ugdymo turinys/grupė | Meistriškumo ugdymo |
| 4 metai |
| 1 | Savaitinis valandų skaičius | 20 |
| 2 | Metinis valandų skaičius | 920 |
| 3 | Ugdymo pano turinys:  3.1.teorinis parengimas  3.2. praktika | 20  900 |
| 4 | Planuojamas varžybų skaičius per metus (ne mažiau) | 10 |
| 3 | Ugdytinių min. skaičius grupėje | 6 |
| 4 | Grupių | 1 |
|  | **Iš viso grupių: 1** | |

SUDERINTA SUDERINTA

Kūno kultūros ir sporto centro Anykščių rajono savivaldybės

tarybos 2015 m. rugsėjo 8 d. administracijos Švietimo skyriaus

posėdžio protokolu Nr. CTTP-13 vedėja Vida Dičiūnaitė