

SUDERINTA  
Druskininkų savivaldybės administracijos  
Švietimo skyriaus 2019 m. rugpjūčio 28 d.  
raštu Nr. D3-52

PATVIRTINTA  
Druskininkų sporto centro direktoriaus  
2019 m. rugpjūčio 30 d. įsakymu Nr. V1-37

## 2019 - 2020 MOKSLO METŲ DRUSKININKŲ SPORTO CENTRO UGDYMO PLANAS

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Druskininkų sporto centro (toliau – Centras) ugdymo planas (toliau – Ugdymo planas) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų (futbolo, imtynių, kalnų slidinėjimo, krepšinio, lengvosios atletikos, rankinio, tinklinio) įgyvendinimą ir ugdymo proceso organizavimą Centre.

2. Ugdymo plane apibrėžiamas sportinio ugdymo grupių sudarymas ir sportininkų sportinių pasiekimų vertinimas, nurodoma sportinio ugdymo trukmė ir apimtis, pateikiama sportinio ugdymo plano rengimo ir derinimo tvarka, nurodomi kiti sportinio ugdymo ypatumai.

3. Ugdymo planas ir programiniai reikalavimai parengti vadovaujantis Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatymu, Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymo Nr. V-219 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ (toliau – Rekomendacijos) 1 priedą „Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas ir disciplinas“, Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Bendrųjų iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2012 m. birželio 25 d. įsakymu Nr. V-599 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 20:2012 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ patvirtinimo“, 2019-2020 ir 2020-2021 mokslo metų pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendraisiais ugdymo planais, patvirtintais Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. balandžio 15 d. įsakymu Nr. V-417 „Dėl 2019 – 2020 ir 2020 – 2021 mokslo metų pagrindinio ir vidurinio ugdymo programų bendrųjų ugdymo planų patvirtinimo“, Druskininkų sporto centro nuostatais, patvirtintais Druskininkų savivaldybės tarybos 2016 m. liepos 1 d. sprendimu Nr. T1-140 bei kitais teisės aktais.

4. Ugdymo plane vartojamos sąvokos:

4.1. **Aukšto meistriško sporto varžybos** (toliau – sporto varžybos) – nacionalinių ar tarptautinių subjektų organizuojamas tam tikros šakos renginių sistemai priklausantis sporto renginys, kuriame pagal iš anksto paskelbtus nuostatus ir tarptautinės nevyriausybinės sporto organizacijos ar nacionalinės sporto šakos federacijos patvirtintas sporto šakos (šakų) taisyklės (tiek, kiek tai neprieštarauja tarptautinės sporto šakos federacijos patvirtintoms taisyklėms) sportininkai varžosi tarpusavyje (individualiai ar komandomis), o šio renginio laimėtoją (laimėtojus) ir rezultatą lemia besivaržančiųjų fizinės ir psichinės savybės ir (ar) įgūdžiai;

4.2. **Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa** – atskirų sporto šakų 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 meistriško pradinio rengimo, meistriško ugdymo, meistriško tobulinimo, didelio meistriško etapais;

4.3. **Meistriško pakopa** – ugdytinio sportinio meistriško lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė;

4.4. **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;

4.5. **Sportas** – visos asmens fizinės veiklos formos, kuriomis siekiama ugdyti ir tobulinti fizines ir psichines jo savybes bei įgūdžius ar stiprinti sveikatą;

4.6. **Sportininkas** – asmuo, kuris varžosi su kitais asmenimis aukšto meistriškumo sporto varžybose ir (ar) treniruojasi aukšto meistriškumo sporto pratybose, aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklose, kurių tikslas – pasiręsti aukšto meistriškumo sporto varžyboms;

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

4.8. **Sporto renginys** – viešas renginys, kuriame populiarinamas sportas ir (arba) varžomasi;

4.9. **Sporto šaka** – aukšto meistriškumo sporto sritis, besiskirianti nuo kitų savitomis taisyklėmis, sportinės kovos metodais, technikos ir taktikos veiksmis, inventoriu bei erdve, kurioje sportuojama. Aukšto meistriškumo sporto sritis taip pat laikoma sporto šaka ne dėl atitikties nurodytiems kriterijams, o dėl istoriškai susiklosčiusių aplinkybių ir (ar) visuotinio šios srities pripažinimo savarankiška sporto šaka. Sporto šakos skirstymą į disciplinas ir rungtis nustato tarptautinė (pasaulio) sporto šakos federacija;

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

4.11. **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;

4.12. **Treneris** – aukšto meistriškumo sporto specialistas, rengiantis sportininką (sportininkus) aukšto meistriškumo sporto varžyboms ir (ar) jam (jiems) vadovaujantis šiose varžybose;

4.13. **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 dėsnų, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą;

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

4.15. **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;

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

4.17. **Ugdymo aplinka** – tai aplinka Centre ir už jo ribų, kurioje įgyvendinamas Centro ugdymo turinys. Ugdymo aplinka turi būti fiziškai, psichologiškai ir socialiai saugi ir sveika sportininkui.

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.

## II. UGDYMO PLANO TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

5. Ugdymo plano tikslas – apibrėžti ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus sportinio ugdymo turiniui formuoti ir ugdymo procesui organizuoti, sudarant lygias

galimybes kiekvienam Centro sportininkui siekti geresnių ugdymo (si) rezultatų, asmeninės pažangos ir įgyti būtinų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.

6. Ugdymo plano uždaviniai:

6.1. numatyti ugdymo gaires Centro ugdymo turiniui kurti ir jo įgyvendinimą užtikrinančiam Centro ugdymo planui parengti;

6.2. nustatyti ugdymo plano trukmę ir ugdymo programų apimtį;

6.3. tobulinti kūno kultūros ir sporto žinias, gebėjimus ir įgūdžius, ieškoti talentingų sportininkų, sudaryti sąlygas gabių auklėtinių ugdymuisi;

6.4. rengti sportininkus Savivaldybės ir Lietuvos sporto rinktinėms.

7. Ugdymo planu siekiama:

7.1. individualizuoti ir diferencijuoti ugdymo turinį;

7.2. tikslingai ir kryptingai planuoti ir organizuoti ugdymą;

7.3. nustatyti užsiėmimų skaičių, skirtų sporto šakų programoms įgyvendinti, ugdymo ir pasirengimo pratyboms valandų skaičių per savaitę.

8. Ugdymo plano tikslų ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai:

8.1. suformuotos grupės atskiroms sporto šakų ugdymo programoms įgyvendinti;

8.2. sportininkų skaičius Centre veikiančiose sporto šakų ugdymo programose (futbolo, imtynių, kalnų slidinėjimo, krepšinio, lengvosios atletikos, rankinio, tinklinio);

8.3. Centro sportininkų pasiekti rezultatai, kandidatų į šalies rinktines skaičius.

### III. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMO TRUKMĖ IR APIMTIS

9. Ugdymo organizavimas Centre – laisvalaikiu, po pamokų, poilsio, švenčių dienomis, atostogų ir vasaros metu:

9.1. Mokslo metų ir ugdymo proceso pradžia 2019 m. rugsėjo 2 diena;

9.2. Ugdymo proceso pabaiga 2020 m. birželio 20 diena;

9.3. Mokslo metų pabaiga 2020 m. rugpjūčio 31 diena;

9.4. Ugdymo proceso metu skiriamos sportininkams atostogos:

Rudens atostogos	2019 m. spalio 28 d. – lapkričio 2 d.
Žiemos (Kalėdų) atostogos	2019 m. gruodžio 23 d. – 2020 m. sausio 4 d.
Žiemos atostogos	2020 m. vasario 17 – vasario 22 d.
Pavasario (Velykų) atostogos	2020 m. balandžio 14 – balandžio 18 d.

9.5. ugdymo procesas vyksta šešias (6) dienas per savaitę;

9.6. į ugdymą įeina dalyvavimas įvairių sporto šakų varžybose, sportiniuose renginiuose;

9.7. visų ugdymo grupių sportininkams gali būti organizuojamos vasaros sporto stovyklos, mokomosios sporto stovyklos, priklausomai nuo trenerių sudarytų darbo planų, su tikslu pasirengti atskiroms varžyboms;

9.8. birželio mėnuo skiriamas dokumentacijos tvarkymui, pasiektų rezultatų vertinimui ir sisteminimui, ataskaitų, varžybų, stovyklų ir sportinių renginių rengimui, ir kitiems darbams.

10. Priklausomai nuo sporto šakos specifikos (pirmiausia nuo sportininkų amžiaus tarpsnio, kada pasiekiami geriausi sportiniai rezultatai, lyties ir t.t.), kiekvieno sportininko, ugdymas trunka atitinkamą metų skaičių ir savaitių skaičių per metus.

11. Ugdymo trukmė metais:

11.1. pradinio rengimo grupėms – 2 metai;

11.2. meistriško ugdymo grupėms 1 – 5 metai;

11.3. meistriško tobulinimo grupėms 1 – 4 metai.

12. Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų pradinio rengimo etapas per metus trunka 44 savaites, meistriško ugdymo etapas – 46 savaites, meistriško tobulinimo etapas – 48 savaites.

13. Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programoms įgyvendinti treneriams vienai kontaktinei akademiniai ugdymo valandai pasirengti numatoma 15 minučių, kurios įskaitomos į trenerio darbo laiką.

14. Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo grupių individualiųjų sporto šakų ugdytiniais varžybų dienų skaičius per metus gali būti:

14.1. pradinio rengimo etape ne mažesnis kaip 4 varžybų dienos, sportinių žaidimų šakų ugdytiniais – ne mažesnis kaip 10 varžybų dienų;

14.2. meistriško ugdymo etape – individualiųjų sporto šakų ugdytiniais ne mažesnis kaip 10 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų ugdytiniais – ne mažesnis kaip 20 varžybų dienų;

14.3. meistriško tobulinimo etape – individualiųjų sporto šakų ir (arba) disciplinų ugdytiniais ne mažesnis kaip 15 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų ugdytiniais – ne mažesnis kaip 30 varžybų dienų.

15. Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų grupių ugdytiniais mokomųjų sporto stovyklų skaičius gali būti:

15.1. pradinio rengimo etape ne mažiau kaip trys 8 – 10 dienų stovyklos per metus;

15.2. meistriško ugdymo etape – ne mažiau kaip keturios 10 – 12 dienų stovyklos per metus;

15.3. meistriško tobulinimo etape – ne mažiau kaip keturios 10 – 14 dienų stovyklos per metus.

16. Centro treneriai dirba šešias dienas per savaitę, administracija – penkias.

#### **IV. SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMAS**

17. Sportinio ugdymo grupės sudaromos pagal sportininko užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose, vadovaujantis sporto šakos sportininkų meistriško pakopų rodikliais, nurodytais Rekomendacijų 1 priede „Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliais ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademiniai ugdymo valandų skaičiumi per savaitę pagal sporto šakas ir disciplinas“.

18. Meistriško rodikliai vertinami vadovaujantis sporto šakų federacijų (asociacijų, sąjungų) ir kitų organizacijų vykdomų varžybų tinkamai patvirtintų protokolų duomenimis.

19. Ugdymo plano priede sportininkų skaičius grupėje nurodomas minimalus:

19.1. atsižvelgiant į sporto šakos specifiką, į sportinio ugdymo grupių sąrašą gali būti papildomai įrašyti sportininkai.

20. Sudarant sportinio ugdymo atskirų sporto šakų meistriško ugdymo arba meistriško tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno Ugdymo plano priede nurodyto sportininko į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriško pakopos rodiklius atitinkantys sportininkai.

21. Jeigu jaunesnio amžius sportininkas atitinka Rekomendacijų 1 priede nurodytos aukštesnės meistriško pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

22. Sportinio ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties sportininkų arba būti mišri.

23. Formalųjį švietimą papildančio sportinio atskirų sporto šakų ir (arba) sporto šakų disciplinų programų ugdymo grupės sudaromos mokslo metams.

24. Naujos formalųjį švietimą papildančio sportinio atskirų sporto šakų ir (arba) sporto šakų disciplinų programų ugdymo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip 2 mėnesius.

25. Sportinio ugdymo grupė laikoma nesukomplektuota, jeigu treniruotes lanko mažiau kaip 2/3 patvirtinto grupės sportininkų skaičiaus:

25.1. Centro direktorius gali teikti siūlymą dėl ugdymo grupės uždarymo.

26. Jeigu sportinio ugdymo grupės ugdytiniai metų laikotarpiu įvykdo aukštesnius arba netenka turėtų meistriskumo rodiklių, Centro direktorius gali teikti siūlymą dėl kontaktinių akademinį ugdymo valandų skaičiaus per savaitę nustatymo (mažinimo/didinimo).

27. Centro direktorius, vadovaudamasis Druskininkų sporto centro trenerių tarifikacinės komisijos posėdžio protokolu, tvirtina sportinio ugdymo grupių ugdymui skiriamų kontaktinių akademinį ugdymo valandų skaičių per savaitę.

## V. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

28. Centras 2019 – 2020 mokslo metais įgyvendina futbolo, imtynių, kalnų slidinėjimo, krepšinio, lengvosios atletikos, rankinio ir tinklinio sportinio ugdymo programas.

29. Sportininkų ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į bendruosius pilnaverčio šalies piliečio ugdymo reikalavimus, žmogaus fizinių ir psichinių savybių raidos dėsningumas, lyties ir amžiaus ypatumus, amžiaus tarpsnius, kada pasiekiami geriausi tos sporto šakos rezultatai, optimalų sporto varžybų poreikį.

30. Treniruotės pradedamos ne anksčiau kaip 12:00 val., savaitgaliais gali vykti ne anksčiau kaip 10:00 val.

31. Centro sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:

31.1. Centro nuostatais;

31.2. sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijomis;

31.3. Centro metiniu ugdymo planu;

31.4. Centro strateginiu planu;

31.5. grupiniais arba individualiaisiais mokymo planais;

31.6. Centro metiniu varžybų ir renginių kalendoriumi;

31.7. metiniais ugdomųjų grupių darbo apskaitos žurnalais;

31.8. kitais su veikla susijusiais norminiais dokumentais ir tvarkomis.

32. Ugdymas organizuojamas mokymo grupėms ir individualiai atskiram sportininkui. Vieną ar kitą ugdymo formą treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriskumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus ir t.t..

33. Centro sportininkų ugdymas organizuojamas ištikus metus atsižvelgiant į sporto šakos treniruotės proceso periodizavimo ypatumus.

34. Teorinių paskaitų ir pratybų minimali trukmė – 1 kontaktinė akademinė ugdymo valanda (45 minutės).

35. Maksimali trukmė priklauso nuo trenerio ugdymo plano reikalavimų:

35.1. į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu, laikas.

36. Teorinių paskaitų, pratybų ar kitų užsiėmimų laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraštis patvirtintas Centro direktoriaus, o dalyvavimo sporto varžybose – sporto šakų federacijų varžybų kalendoriai ir varžybų nuostatai.

37. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas vyktų planuotu laiku:

37.1. su atostogaujantčio trenerio ugdymo grupe dirba jį pavaduojantis treneris.

38. Centro ugdymo grupių darbo apskaita vedama treniruočių planavimo ir apskaitos žurnaluose ir metinėse ataskaitose, už žinių teisingumą atsako treneris, priežiūrą vykdo Centro direktoriaus pavaduotojas.

39. Sportininkų vasaros atostogų metu (birželio, liepos, rugpjūčio mėnesiais) sportinis darbas vykdomas pagal individualias trenerio užduotis, organizuojamos sporto stovyklos, seminarai ir kiti sporto renginiai.

40. Sportininkų, kurie sistemingai ir nuolat treniruoja, dalyvauja sporto varžybose, privalo tikrintis sveikatą (1 kartą per 4 – 6 mėnesius) – sporto medicinos centrų sporto medicinos gydytojai, o kur jų nėra – pirminės sveikatos priežiūros įstaigos bendrosios praktikos gydytojas ar

apylinkės terapeutas, pediatras pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymo Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“ 5 priedą. Sportininkas, lankantis Centro treniruotės, iki 2019 m. rugsėjo 6 d. privalo pateikti ugdymo grupės treneriui sportuojančio sveikatos patikrinimo medicininę pažymą (forma Nr. 068/a).

41. Treniruočių lankomumo apskaitos tvarka bus atnaujinta rugsėjo mėnesį, atsižvelgiant į Druskininkų savivaldybės teritorijoje gyvenančių vaikų apskaitos dokumentą, išsamiai aptarus su Centro bendruomene:

41.1. apie neatvykimą į treniruotę dėl ligos ar kitų priežasčių sportininko tėvai (globėjai, rūpintojai) tą pačią dieną informuoja ugdymo grupės trenerį (arba administracijos atstovą) telefonu arba atvykę į Centrą.

42. Oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei leidžiama nedalyvauti sporto pratybose 1 – 5 klasių mokiniams, o esant 25 laipsnių šalčio ir žemesnei temperatūrai 6 – 12 klasių mokiniams:

42.1. atvykusiems į treniruotes sportininkams ugdymo procesas vykdomas;

42.2. šios dienos įskaičiuojamos į ugdymo dienų skaičių.

43. Šiltuoju metų laikotarpiu, temperatūrai ugdymosi patalpose viršijus numatytąją Lietuvos higienos normoje HN 21:2017 „Mokykla vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtintoje LR sveikatos apsaugos ministro 2011 m. rugpjūčio 10 d. įsakymu Nr. V-773 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 21:17, „Mokykla vykdanči bendrojo ugdymo programas. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“ (toliau – Higienos norma), ugdymo procesas gali būti koreguojamas ir organizuojamas kitose erdvėse.

44. Centro direktorius, esant aplinkybėms, keliančioms pavojų sportininkų sveikatai ar gyvybei, priima sprendimus dėl ugdymo proceso koregavimo ar sustabdymo:

44.1. laikinai sustabdžius ugdymo procesą, Centro direktorius sprendimą dėl ugdymo laiko, kuriuo nevyko ugdymo procesas, įskaičiavimo ar neįskaičiavimo į ugdymo dienų skaičių ar dėl jo koregavimo, derina su Druskininkų savivaldybės administracijos švietimo skyriumi.

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

45. Pagrindinis ugdymo turinio uždavinys: per vaikų ir jaunimo saviraišką sporte – talentingų sportininkų paieška, optimalus bendrasis ir specialus jų fizinis rengimas, orientavimasis vienai ir 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.

46. Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinis ir praktinis mokymas vietos sporto bazėje, nuomojamose patalpose ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose, projektuose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, disputai, ekskursijos, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimai.

47. Teorinis mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles, savisekos 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.

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

49. Ugdymo turinį, grupių metinius, mėnesio sportininkų mokomųjų treniruočių planus, pasiektus rezultatus, treneris planuoja mokomojo sportinio darbo planavimo ir apskaitos žurnale.

50. Ugdymo grupių metines sporto ugdymo programas, vadovaujantis Rekomendacijomis ir atsižvelgiant į programai skirtą kontaktinių valandų skaičių, mokinių fizines savybes, lyties ir amžiaus tarpsnių ypatumus bei Centro galimybes, rengia treneriai. Metines sportinio ugdymo programas derina Centro direktoriaus pavaduotojas, tvirtina Centro direktorius.

51. Sporto šakų grupių ugdymo programas rengia treneriai, kurias iki rugsėjo 13 d. tvirtina Centro direktorius.

## VII. SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

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

53. 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, vadovaujantis Rekomendacijomis.

54. Ugdytinių fizinių savybių, funkcinių rodyklių lygis nustatomas kontroliniais normatyvais. kuriuos numato treneris.

55. Centro treneriai apie sportininkų ugdymosi pasiekimus tėvus informuoja žodžiu.

56. Meistriškumo pakopų 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.

57. Sportininkams, baigusiems sportinio ugdymo programą, išduodami Lietuvos Respublikos neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimai.

## VIII. SPORTINIO UGDYMO GRUPĖS, NUMATOMOS UŽDUOTYS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Grupių, sportininkų skaičius (ne mažiau)	Grupės sportininkų gimimo metai (berniukai, mergaitės)	Valandų skaičius per savaitę	Užduotys, numatomi įvykdyti meistriškumo pakopų rodikliai (MP)
<b>FUTBOLAS</b>					
Pradinio rengimo	1	1/12-18	2011 - 2012 m. gim. berniukai	8	Pradinis mokymas, bendrasis fizinis rengimas, užimtumas. Kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	2	1/12-18	2009 - 2010 m. gim. berniukai	10	Pradinis mokymas, bendrasis fizinis rengimas. Dalyvavimas ne mažiau kaip 15 varžybų. Kontrolinių normatyvų išlaikymas.
Meistriškumo ugdymo	1	1/12-18	2009 - 2010 m. gim. berniukai	12	Tolimesnis mokymas, bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas ne mažiau kaip 20 varžybų, MP 6, MP 5

					meistriškumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	1	1/12-18	2007 - 2008 m. gim. berniukai	12	Tolimesnis mokymas, bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas ne mažiau kaip 20 varžybų, MP 6, MP 5 meistriškumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų laikymas.
	2	1/14-18	2005 - 2006 m. gim. berniukai	12	Tolimesnis mokymas, bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas ne mažiau kaip 20 varžybų, MP 6, MP 5 meistriškumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	Viso:	5/62		54	
<b>IMTYNĖS</b>					
Pradinio rengimo	2	1/12-16	2003 - 2006 m. gim. berniukai	9	Pradinis mokymas, bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose, MP 6, MP 5 meistriškumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	2	1/12-16	2008 - 2011 m. gim. mišri	9	Pradinis mokymas, bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose, MP 6, MP 5 meistriškumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	Viso:	2/24		18	
<b>KALNŲ SLIDINĖJIMAS</b>					
Pradinio rengimo	1	1/11-15	2009 - 2012 m. gim. mišri	7	Pradinis mokymas, bendrasis fizinis rengimas. Dalyvavimas varžybose ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
Meistriškumo ugdymo	1	1/10-14	2006 - 2009 m. gim. (mišri)	12	Pradinis mokymas, bendrasis fizinis ir specialusis rengimas.

					Dalyvavimas varžybose, MP 7, MP 6 meistriskumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	3	1/8-12	2003 - 2005 m. gim. (mišri)	16	Bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose, MP 6, MP 5 meistriskumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	Viso:	3/29		35	
<b>KREPŠINIS</b>					
Meistriskumo ugdymo	1	1/15-19	2008 - 2010 m. gim.	10	Pradinis mokymas, bendrasis ir specialusis fizinis rengimas. Dalyvavimas varžybose, MP 6 meistriskumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	2	1/15-19	2002 - 2003 m. gim.	12	Bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose, MP 6, MP 5 meistriskumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	3	1/15-19	2006 - 2007 m. gim.	14	Bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose, MP 6, MP 5, MP 4 meistriskumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	3	1/15-19	2004 - 2005 m. gim.	14	Bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose, MP 6, MP 5, MP 4 meistriskumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	Viso:	4/60		50	

<b>LENGVOJI ATLETIKA</b>					
Pradinio rengimo	2	1/11-15	2006 - 2008 m. gim. (mišri)	10	Pradinis mokymas, bendrasis fizinis rengimas. Dalyvavimas varžybose ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
Meistriškumo tobulinimo	2	1/6-8	2003 - 2005 m. gim. (mišri)	20	Bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose, MP 6, MP 5 meistriškumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
Viso:		2/17		30	
<b>RANKINIS</b>					
Pradinio rengimo	1	1/16-20	2010 - 2012 m. gim. mergaitės	6	Pradinis mokymas, bendrasis fizinis rengimas. Dalyvavimas ne mažiau kaip 4 varžybose ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	2	1/16-20	2009 - 2011 m. gim. berniukai	9	Pradinis mokymas, bendrasis fizinis rengimas. Dalyvavimas ne mažiau kaip 10 varžybų ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
Meistriškumo ugdymo	2	1/14-18	2004 - 2005 m. gim. mergaitės	12	Tolimesnis mokymas, bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose. MP 6, MP 5 meistriškumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
	3	1/14-18	2001 - 2003 m. gim. mergaitės	8	Tolimesnis mokymas, bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas varžybose. MP 6, MP 5, MP 4 meistriškumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
Viso:		4/60		35	

<b>TINKLINIS</b>					
Pradinio rengimo	1	1/12-16	2009 - 2011 m. gim. berniukai	7	Pradinis mokymas, bendrasis fizinis rengimas. Dalyvavimas ne mažiau kaip 8 varžybose ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
Meistriškumo ugdymo	1	1/12-16	2006 - 2009 m. gim. mergaitės	12	Tolimesnis mokymas, bendrasis fizinis ir specialusis rengimas. Dalyvavimas ne mažiau kaip 12 varžybų, MP 6, MP 5 meistriškumo pakopos rodiklių ir kontrolinių normatyvų išlaikymas.
Viso:		2/24		19	
Iš viso (grupių ir sportininkų):		22/276	Iš viso (valandų):	241	

58. 2019 – 2020 mokslo metais bus sukomplektuotos 7 sporto šakų 22 sportinio ugdymo grupės: pradinio rengimo – 9, meistriškumo ugdymo – 12, meistriškumo tobulinimo – 1. Sporto šakų treniruotes lankys ne mažiau kaip 276 sportininkai. Sportininkų skaičius grupėse gali būti didesnis nei nurodyta Rekomendacijų 1 priede.

59. 2019 – 2020 mokslo metais Centro ugdymo programų vykdymui skiriama 241 valanda per savaitę.

## **VII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

60. Už Centro Ugdymo plano įgyvendinimą atsakingas Centro direktorius.

61. Ugdymo planas įsigalioja nuo 2019 m. rugsėjo 2 d.

SUDERINTA

Druskininkų sporto centro tarybos

2019 m. rugpjūčio 26 d. protokoliniu nutarimu

(protokolas Nr. T-3)