

PATVIRTINTA:

Vilniaus miesto sporto centro  
direktorius Mariaus Jukonio

2021 m. rugsėjo 27 d. įsakymu  
Nr. V-110

## VILNIAUS MIESTO SPORTO CENTRAS

### 2021–2022 METŲ BENDRAS SPORTINIO UGDYMO PLANAS

#### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. 2021–2022 metų sportinio ugdymo planas reglamentuoja Vilniaus miesto sporto centrui priskirtų sporto šakų sportinio ugdymo programų įgyvendinimo aprašus.
2. 2021-2022 m. sportinio ugdymo planas ir programiniai reikalavimai parengtas vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 ir Vilniaus miesto sporto centro bendraisiais ugdymo principais.
3. Bendras ugdymo planas rengiamas 1 metams.
4. Sporto centras įgyvendina 30 sporto šakų specializuotas sportinio ugdymo programas:

Eil. Nr.	Sporto šakų disciplinos
1	Baidarių ir kanojų irklavimas
2	Dviračių sportas
3	Lengvoji atletika
4	Plaukimas
5	Sportinė gimnastika
6	Šiuolaikinė penkiakovė
7	Irklavimas
8	Boksas
9	Dziudo
10	Graikų – romėnų imtynės
11	Kulkinis šaudymas
12	Meninė gimnastika

13	Sunkioji atletika
14	Laisvosios imtynės
15	Aerobinė gimnastika
16	Biatlonas
17	Kalnų slidinėjimas
18	Fechtavimas
19	Orientavimosi sportas
20	Povandeninis sportas
21	Sportiniai šokiai
22	Sambo imtynės
23	Stendinis šaudymas
24	Slidinėjimas
25	Šaudymas iš lanko
26	Šuoliai į vandenį
27	Buriavimas
28	Vandensvydis
29	Greitasis čiuožimas
30	Triatlonas

5. Ugdymo programos sudaromos kiekvienai sporto šakos disciplinai atskirai. Kiekvienos sporto šakos ugdymo programą sudaro pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo ir didelio meistriškumo ugdymo pakopos.

6. Ugdymo planuose vartojamos papildomos sąvokos:

Sporto centras	-Vilniaus miesto sporto centras, tai sporto mokymo įstaiga, kuri įgyvendina 30 sporto šakų specializuotą sportinį ugdymą, taip pat atlieka kitas steigėjų jiems priskirtas funkcijas.
Sportinis ugdymas (toliau – ugdymas arba treniruotė)	– pagrindinė nustatytos trukmės nepertraukiamo mokymosi formali organizavimo forma, kuri numato tikslingą žmogaus fizinių ar psichinių savybių ugdymą, stiprinimą, lavinimą; organizmo, psichikos savybių ir galimybių plėtimą.

Treneris	- aukšto meistriško sporto specialistas, rengiantis sportininką (sportininkus) aukšto meistriško sporto varžyboms ir (ar) jam (jiems) vadovaujantis šiose varžybose.
Rekomendacijos	Nuoroda į Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų 1 priedą - „Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamų maksimalių kontaktinių akademinė ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas ir (arba) disciplinas“ patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976

## II. TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

### 7. Sporto centro veiklos tikslas:

Per sportą skatinti vaikų ir jaunimo saviraišką, užtikrinti masiškumą, ieškoti talentingų sportininkų, sporto ir medicinos specialistų parengtomis ir praktikoje patvirtintomis priemonėmis rengti sportininkus, galinčius deramai atstovauti Centrai, Vilniaus miestui bei Lietuvos Respublikai olimpinėse žaidynėse, Lietuvos, pasaulio ir Europos čempionatuose, kituose respublikiniuose ir tarptautiniuose renginiuose.

### 8. Sporto centro uždaviniai:

Eil.	Uždaviniai:
1	sporto priemonėmis ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;
2	parinkti ugdymo (-si) metodus ir ugdymo veiklos būdus;
3	ieškoti talentingų sportininkų, kurie sportiniais pasiekimais padėtų formuoti miesto įvaizdį;
4	ugdyti ir rengti sportininkus Centro, miesto ir Lietuvos rinktinėms ir miestą reprezentuojantiems klubams;
5	auklėti ir skatinti vaikus ir jaunimą būti gerais, dorais ir sąžiningais savo šalies piliečiais;
6	vykdyti mokomąjį treniruočių procesą, sporto varžybas, stovyklas ir sveikatą stiprinančius renginius;
7	rengti programų projektus, siekiant gauti nebiudžetinių lėšų, ir dalyvauti jas įgyvendinant.

9. Sporto centro sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:

Eil.	Dokumentai
1	Sporto centro nuostatais;
2	Sporto centro bendruoju sportinio ugdymo planu;
3	Atskirų sporto šakų sportinio ugdymo planais;
4	Grupiniais arba individualiaisiais mokymo planais;
5	Lietuvos sportininkų kvalifikacinių kategorijų reikalavimais ir normomis;
6	Metiniais sporto varžybų kalendoriais;
7	Metiniais mokymo grupių darbo apskaitos žurnalais;
8	Kitais normatyviniais dokumentais;

10. Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėje ir sporto stovyklose, dalyvavimas varžybose. Gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, testai, kontrolinių normų patikrinimai.

11. Mokomųjų trenerio dokumentai, kuriuos pildo sporto treneris ir tvirtina Sporto centro direktorius arba jo įgaliotas atstovas:

Eil.	Dokumentai
1	Tarifikacinis sąrašas;
2	Mokomosios grupės sportininkų duomenys;
3	Metinis sportininkų mokamųjų trenerio planas ir apskaitos žiniaraštis;
4	Mėnesinis sportininkų mokamųjų trenerio planas ir apskaitos žiniaraštis;
5	Lankomumo apskaitos žiniaraštis;
6	Darbo tvarkaraštis.

12. Aukščiau paminėti dokumentai gali būti pildomi rašytinai arba kompiuteriu atskirose formose, atskiros formos gali būti apjungtos į žurnalus. Saugomi popierinėje formoje su visais patvirtinančiais parašais.

13. Mokymas organizuojamas ištisus metus atsižvelgiant į sporto šakos treniruotės proceso periodizavimo ypatumus.

14. Sporto centro treneriai dirba pagal patvirtintą darbo tvarkaraštį, kuriame paskirstytos jam pagal tarifaciją priskirtos savaitinės valandos, administracija - penkias dienas per savaitę.

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

16. Švenčių ar poilsio dienomis gali būti organizuojami turnyrai, varžybos, sporto šventės, sporto stovyklos, išvykos į zoninius bei respublikinius ar tarptautinius renginius.

17. Sporto centras gali priimti sprendimus dėl ugdymo proceso koregavimo iškilus situacijai, keliančiai pavojų sportuojančių sveikatai ar gyvybei, ar paskelbus ekstremalią situaciją.

## VI. SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMAS

18. Sportinio ugdymo grupės sudaromos pagal sportininko užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose vadovaujantis meistriskumo pakopų rodikliais, nurodytais Rekomendacijose.

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

20. Ugdytinių mokomosiose sportinėse grupėse vaikų skaičius nurodytas Rekomendacijose.

21. Į sportinio ugdymo grupę įtraukiami aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius pasiekę vaikai, juos pradedant skaičiuoti nuo Rekomendacijose nurodytų atitinkamos sporto šakos ir (arba) disciplinos aukščiausios meistriskumo pakopos rodiklius pasiekusių nurodyto amžiaus vaikų.

22. Sudarant sportinio ugdymo atskirų sporto šakų disciplinų programų meistriskumo ugdymo arba meistriskumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno Rekomendacijose nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.

23. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka Rekomendacijose nurodytos aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

24. Sportinio ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinių arba būti mišri.

25. Sporto šakų disciplinų programų ugdymo grupės sudaromos mokslo metams. Sporto šakų disciplinų programų ugdymo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip 2 mėnesius.

## V. UGDYTINIŲ SPORTINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

26. 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.

27. Pagal sportinio ugdymo programas ugdomų ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis Rekomendacijose nustatytais meistriskumo rodikliais.

28. Rekomendacijose nurodyti meistriskumo rodikliai galioja:

Eil.	Pagal varžybų kategoriją	Galiojimo trukmė
1	Pasiekti olimpinėse žaidynėse, Pasaulio ir Europos čempionatuose.	5 metus nuo pasiekimo dienos
2	Pasiekti tarptautinėse suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių varžybose, Lietuvos Respublikos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių čempionatų varžybose.	3 metus nuo pasiekimo dienos
3	Pasiekti kitose varžybose.	2 metus nuo pasiekimo dienos

## VI. SPORTINIO UGDYMO TRUKMĖ IR APIMTIS

29. Rekomenduojamas sportinio ugdymo grupėms ugdymui skiriamų maksimalių kontaktinių akademinį ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas ir (arba) disciplinas nurodytas Rekomendacijose.

30. Rekomenduojama sportinio ugdymo programų trukmė per metus:

Eil.	Pagal rengimo etapus	Trukmė
1	pradinio rengimo etapas	44 savaites
2	meistriskumo ugdymo etapas	46 savaites
3	meistriskumo tobulinimo etapas	48 savaites
4	aukšto meistriskumo ugdymo etapas	48 savaites

31. Rekomenduojama treneriams pasiruošimui numatyti, skiriamai vienai kontaktiniai akademiniai ugdymo valandai 15 min., kurios įskaitomos į trenerio darbo laiką.

32. Rekomenduojamas varžybų dienų skaičius per metus turi būti ne mažesnis kaip:

Eil.	Pagal rengimo etapus	Varžybų dienų skaičius
1	pradinio rengimo etapas	4
2	meistriskumo ugdymo etapas	10
3	meistriskumo tobulinimo etapas	15
4	aukšto meistriskumo ugdymo etapas	20

33. Rekomenduojamas mokomųjų sporto stovyklų skaičius per metus turi būti ne mažiau kaip:

Eil.	Pagal rengimo etapus	Mokomųjų stovyklų skaičius	Dienų per metus skaičius
1	pradinio rengimo etapas	3	8-10
2	meistriškumo ugdymo etapas	4	10-12
3	meistriškumo tobulinimo etapas	4	10-14
4	aukšto meistriškumo ugdymo etapas	5	14-18

34. Ugdymo grupių pratyboms skiriama daugiau akademinį ugdymo valandų per savaitę šioms sporto šakoms:

Eil.	Sporto šaka	Skiriama daugiau procentais
1	Šiuolaikinė penkiakovė	50%
2	Biatlonas, gimnastika, meninė gimnastika, vandensvydis, l. atletikos daugiakovė, triatlonas.	30%

## VII. SPORTINIO UGDYMO UGDYMO PLANŲ RENGIMAS IR DERINIMAS

35. Sportinio ugdymo planas rengiamas vieniems mokslo metams nurodant ugdymo pradžią ir pabaigą ir turi apimti visas įgyvendinamas valstybės ar savivaldybių biudžetų lėšomis finansuojamos įstaigos ar organizacijos sportinio ugdymo ar sporto ugdymo programas.

36. Kiekvienos sporto šakos ugdymo plane turi būti nurodyta:

Eil.	Plano sudėtinės dalys
1	tikslai ir uždaviniai;
2	tikslų ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai;
3	sportinio ugdymo (grupinio ir (arba) pavienio) organizavimo formos;
4	veiklos (treniruotės, pratybos, užsiėmimai, stovyklos, varžybos, projektai ir kt.) ir veiklų trukmė;
5	fizinė aplinka (pastatai, patalpos, teritorija, sporto salės, maniežai, aikštynai ir kt.) ugdymo ir ugdymosi priemonės (įranga, inventoriūs ir kt.);
6	programoms įgyvendinti ugdytojams skiriamų papildomų akademinį valandų pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdant individualiai;
7	varžyboms, stovykloms ir kitoms ugdymo veikloms skiriamų akademinį ugdymo valandų skaičius;

8	ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimo būdai, laikotarpiai ir kriterijai;
9	ugdytinių sportinio ugdymo sąlygos jų treneriui išvykus į stovyklą ar varžybas su vienu ar keliais ugdymo grupės ugdytiniais.

37. Rengiant sportinio ugdymo planą turi būti atsižvelgiama į:

Eil.	Poreikiai
1	ugdytojų kvalifikaciją;
2	ugdytinių specialiuosius poreikius;
3	ugdymo grupių specifinius poreikius;
4	sportinio ugdymo programų įgyvendinimo laiką ir trukmę ir į tai, kad sportinio ugdymo procesas gali vykti po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis ir per moksleivių atostogas;
5	sporto varžybų kalendorių;
6	daugiametę konkrečios sporto šakos sportininko ugdymo struktūrą, kurią sudaro ilgalaikė (8 ir daugiau metų) sportinio ugdymo grandžių tvarka, nuoseklumas ir tarpusavio ryšys.

38. Daugiametį sportinio ugdymo procesą sudaro keturmečiai, dvimečiai ir metiniai ciklai (parengiamasis, varžybų, pereinamasis ir kt.), etapai (pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo ir kt.), mezociklai, mikrociklai, varžybos, darbingumo atgavimo dienos, pratybos, pratybų dalys, pratimai.

39. Kiekvienos Sporto centrai priskirtos sporto šakos sportinio ugdymo planas yra šio ugdymo plano dalis.

40. Centro mokymo turinys paremtas sporto mokslo įrodyta ir praktikoje patvirtinta daugiamete sportininkų rengimo sistema, moksliniais tyrimais bei ekspertų rekomendacijomis.

41. Sporto centro direktorius arba jo įgaliotas asmuo organizuoja sportinio ugdymo plano rengimą. Bendras sportinio ugdymo plano projektas derinamas su Vilniaus miesto savivaldybės sporto skyriumi ar jos įgaliotu asmeniu. Bendras sportinio ugdymo planas įstaigos vadovo turi būti patvirtintas iki sportinio ugdymo proceso pradžios.

42. Kiekvienos sporto šakos sportinio ugdymo planą rengia Sporto centro direktoriaus įgalioti asmenys (pagal sporto šaką). Visų sporto centrai priskirtų sporto šakų sportinio ugdymo plano projektus derina ir tvirtina Sporto centro direktorius.

43. Sporto centras neprivalo kasmet atnaujinti sprendimo dėl sportinio ugdymo organizavimo, jeigu jis atitinka Rekomendacijas ir įstaigos ar organizacijos iškeltus tikslus ir uždavinius.



## VIII. SPORTINIO UGDYMO YPATUMAI

44. Į Sporto centrą ugdyti priimami sportininkai turi būti gavę sporto medicinos centro pažymą, kad yra sveiki ir gali treniruotis.

45. Sporto centre ugdomų sportininkų sveikatos būklė turi būti periodiškai tikrinama sporto medicinos centre.

46. Sportinio ugdymo metu dėl traumos ar ligos (esant asmens sveikatos priežiūros įstaigos pažymai) atskirų sporto programų rengimo etapuose ugdymo grupėje ugdytinių skaičius gali sumažėti žemiau nurodytu ugdytinių skaičiumi:

Eil.	Pagal rengimo etapus	Ugdytinių skaičius gali sumažėti
1	pradinio rengimo etapas	3
2	meistriškumo ugdymo etapas	2
3	meistriškumo tobulinimo etapas	1

47. Buriavimo, irklavimo, baidarių ir kanojų irklavimo, šiuolaikinės penkiakovės, triatlono, šuolių į vandenį ir vandensvydžio sportinio ugdymo grupių ugdytiniai pirmiausia turi būti išmokyti plaukti.

48. Dviračių sporto šakos sportinių grupių ugdytiniai turi būti supažindinti su kelių eismo taisyklėmis.