

KAUNO KREPŠINIO MOKYKLOS „ŽALGIRIS“ 2022–2023 m. SPORTINIO UGDYMO PLANAS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Kauno krepšinio mokykla „Žalgiris“ yra vaikų – jaunimo sporto ir biudžetinė įstaiga, sudaranti sąlygas saviraiškai per sportą, organizuojanti kūno kultūros ir sporto veiklą.

2. 2022-2023 mokslo metų ugdymo planas reglamentuoja biudžetinės įstaigos (kūno kultūros ir sporto) ugdymo programų įgyvendinimą Kauno krepšinio mokykloje „Žalgiris“ 2022-2023 mokslo metais.

3. Ugdymo plano tikslai:

3.1. įvardyti bendruosius sportinio ugdymo Kauno krepšinio mokykloje „Žalgiris“ principus ir reikalavimus;

3.2. suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio krepšinio sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti sportinio meistriškumo pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo etapais.

4. Ugdymo plano uždaviniai:

4.1. nustatyti reikalavimus sporto ugdymo procesui krepšinio mokykloje organizuoti;

4.2. aprašyti pagrindinius sporto ugdymo turinio būdus, įgyvendinant krepšinio sporto šakos ugdymo programą.

5. Sportinio ugdymo plane vartojamos sąvokos:

- **sporto šaka (krepšinis)** – sudedamoji kūno kultūros dalis, laisvai pasirenkamas dalykas, kurio sportininkas mokosi atitinkamojoje mokymo grupėje;

- **mokymo grupė** – sudaryta ne mažesnė kaip 12 sportininkų grupė, atsižvelgiant į jų amžių ir meistriškumą, krepšinio sporto šakos programai mokytis;

- **mokymo etapas** – skirtingas (PR – pradinis rengimas, MU – meistriškumo ugdymo, MT – meistriškumo tobulinimo) mokymo lygis, sportininko perėjimo nuo pradinio iki aukštesnio meistriškumo lygio sistemos mokymo pakopa;

- **sportininko meistriškumas** – sportininkų gebėjimų tobulumo lygis, nustatomas pagal meistriškumo pakopų rodiklius už pasiektus rezultatus sporto varžybose;

- **krepšinio sporto šakos programa** – pagal mokslines–metodines rekomendacijas Lietuvos bei užsienio šalių patirtį sudaryto mokymo turinio išdėstymas;

- **projektas** – metodų, kurių esminiai požymiai yra akyvi veikla, problemų sprendimas ir įgyjama patirtis, atliktas darbas, ugdantis įvairiapusių sportininkų gebėjimus;

- **mokymosi kalba** – kalba, kuria organizuojamas ugdymo procesas;
- **sportininkų ugdymas** – skirta kūno kultūrai ir sportui, asmenų poreikių saviraiškai ugdyti ir lavinti bei vertybinėms nuostatomis formuoti, pripažįstant šių asmenų gebėjimus ir galias;
- **treniruotė** – nustatytos trukmės trenerio organizuojama sportinio ugdymo mokinių veikla, kuri padeda pasiekti sporto šakos programose numatytų tikslų ir planuojamų rezultatų (kompetencijų);
- **ilgalaikis krepšinio sporto šakos planas** – krepšinio sporto šakos ugdymo ir turinio gairės, trenerio parengtos atsižvelgiant į numatomus mokinių pasiekimus pagal krepšinio sporto šakos programas.

II. SPORTINIO UGDYMO PLANO SUDARYMAS

6. Sportinio ugdymo planas ir programiniai reikalavimai parengti vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ (toliau – Rekomendacijos) ir Kauno miesto savivaldybės administracijos direktoriaus 2022 m. Sausio 7 d. įsakymu Nr. A-45 “Dėl sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašo tvirtinimo“ (toliau – Aprašas) , atsižvelgiant į galimybes, tradicijas, trenerių kvalifikaciją.

7. Sudarant krepšinio mokyklos ugdymo planą atsižvelgiama į sportininkų poreikius, mokymo grupių meistriskumo lygį, skirtas valandas bei mokyklos galimybes.

8. Krepšinio mokyklos ugdymo plane numatyta:

8.1. Mokyklos keliami tikslai krepšinio sporto šakos ugdymo programai įgyvendinti.

8.2. Mokyklai svarbūs ugdymo proceso įgyvendinimo principai, ugdymo proceso organizavimo sąlygų ypatumai:

8.2.1. ugdymo proceso įgyvendinimo principai: dialogiškumas, nuoseklumas (tikslų, principų, priemonių dermė), gebėjimų ugdymas, lygių galimybių užtikrinimas;

8.2.2. ugdymo proceso organizavimo sąlygų ypatumai:

- sporto bazių išplitimas po visą miestą;

- sporto šakos sezonų nesutapimas;

- ugdymo individualizavimas, atsižvelgiant į sportininkų pasiekimus ir specialiuosius pasiruošimo varžyboms etapus.

- sportininkų techninio bei fizinio parengtumo testavimai, vykdomi du kartus per metus. (Priedas Nr.1)

III. SPORTINIO UGDYMO ORGANIZAVIMAS

9. Sportinio ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į Rekomendacijas, bendruosius Lietuvos piliečio mokymo reikalavimus, žmogaus fizinių ir psichinių savybių raidos dėsninumus, lyties ir amžiaus, kada pasiekiami geriausi sporto šakos rezultatai, ypatumus, optimalų sporto varžybų poreikį ir t.t.

10. Kauno krepšinio mokyklos „Žalgiris“ sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:

10.1. Mokyklos nuostatais;

10.2. Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis;

10.3. Krepšinio sporto šakos ugdymo programomis;

10.4. Krepšinio mokyklos „Žalgiris“ krepšinininkų rengimo programa, kontroliuojant ją internetinės platformos „Stats4sport“ pagalba.

10.5. Ilgalaikiais krepšinio sporto šakos planais;

10.6. Sporto varžybų kalendoriumi;

10.7. Kitais normatyviniais dokumentais.

11. Ugdymas organizuojamas mokymo grupėms ir individualiai atskiram sportininkui. Vieną ar kitą mokymo rūšį treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, krepšinio sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus ir t.t.

12. Pagrindinės mokyklos sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėse ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, disputai, ekskursijos, testai, kontroliniai normų patikrinimai ir t.t.

13. Visų lygių mokyklos sportininkams namų užduotys skiriamos trenerio nuožiūra atsižvelgiant į sportininko sugebėjimus įvykdyti programinius reikalavimus, amžių ir kt.

14. Mokslo metų pradžia - rugsėjo 1 d., ugdymo proceso pradžia – spalio 1 d. Krepšinio mokyklos sportininkų ugdymas vyksta laisvalaikiu: po pamokų, poilsio dienomis. Vasaros metu organizuojamos sporto stovyklos, individualūs užsiėmimai, rengiamos užimtumo akcijos.

15. Treneris dirba šešias (6) dienas per savaitę, administracija – penkias (5). Treneriai sudaro treniruočių tvarkaraštį atsižvelgdami į krepšinio sporto šakos ugdymo programos turinį, tikslingumą, skirtą savaitinį darbo krūvį (maksimaliai 6 darbo dienos per savaitę, 1 poilsio diena).

16. Valstybės švenčių dienomis treniruotės nevyksta, išskyrus atvejus, kai šventės diena sutampa su planuotomis kalendorinėmis varžybomis.

17. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad treniruotės procesas vyktų planuotu laiku. Su atostogaujancio personalo grupe, jeigu yra galimybė, gali dirbti jį pavaduojantis treneris.

18. Teorinio mokymo ir sporto pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 minutės). Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo trenerio grupinio ar individualiojo mokymo plano reikalavimų ir negali viršyti 4 val. (180 min.) Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu, laikas.

19. Teorinių paskaitų, mokomųjų pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo mokomųjų pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – kalendoriniai planai, patvirtinti mokyklos direktoriaus.

20. Pagal daugiametę sportininkų rengimo sistemą sportininkų rengimas skirstomas į 3 etapus:

20.1. I etapas – pradinis rengimas (PR);

20.2. II etapas – meistriškumo ugdymo etapas (MU);

20.3. III etapas – meistriškumo tobulinimas (MT).

21. Ugdymo trukmė metais:

21.1. Pradinio rengimo grupėms – 1-2 metai.

21.2. Meistriškumo ugdymo grupėms – 1-5 metai.

21.3. Meistriškumo tobulinimo grupėms- 1-3 metai.

22. Ugdymo trukmė savaitėmis per metus:

22.1. Pradinio rengimo grupėms – 44 savaitės.

22.2. Meistriškumo ugdymo grupėms – 46 savaitės.

22.3. Meistriškumo tobulinimo grupėms – 48 savaitės.

23. Ugdymo valandos paskirstomos vadovaujantis Rekomendacijų normomis, atsižvelgiant į mokymo grupių bei sportininkų skaičių, Kauno krepšinio mokyklos „Žalgiris“ tradicijas ir tikslingumą, skirtus biudžetinius asignavimus.

24. Mokymo grupių apskaita tvarkoma internetinėje platformoje „Stats4sport“.

25. Sportininkų atostogos sutampa su trenerio kasmetinėmis atostogomis. Trenerio ligos atveju, kad nesužlugtų mokymo procesas, gali būti įformintas jo pavadavimas.

26. Užsiėmimų vykdymo vieta:

26.1. Kauno krepšinio mokyklos „Žalgiris“ 4 sporto salės adresu Pašilės g. 41, sporto salė adresu Naglio g. 4E, fizinio pasirėngimo (treniruoklių ir skvošo) salės Pašilės g. 41 ir nuomojamos bendrojo lavinimo mokyklų sporto salės;

26.2. Bendrojo fizinio pasirėšimo treniruotės gali būti vykdomas Dainų slėnyje ir miesto stadionuose pagal mokyklos direktoriaus įsakymu patvirtintą tvarkaraštį.

27. Dalyvavimas varžybose ir mokomųjų sporto stovyklų vykdymas:

27.1. Dalyvavimas varžybose vyksta pagal Lietuvos moksleivių krepšinio lygos ir mokyklos metinį varžybų kalendorinį planą. Dažniausiai varžybos organizuojamos savaitgaliais. Tokios dienos mokomojo darbo apskaitos žurnale žymimos kaip darbo (mokymo-treniruočių proceso) dienos.

27.2. Mokomosios sporto stovyklos mokykloje vykdomos Lietuvos krepšinio čempionatų sezono pasirėšimui ir čempionatų A Divizionų Finalo ketvėto varžybų pasirėšimui. Sporto stovyklų ir dienų skaičius priklauso nuo esamų mokyklos finansavimo galimybių:

27.2.1. vaikų amžiaus grupių – 8-10 dienų kartą per metus;

27.2.2. jaunučių amžiaus grupių – 10-12 dienų 2 kartus per metus;

27.2.3. jaunių amžiaus grupių – 10-14 dienų 2 kartus per metus.

28. Mokymo – treniruočių pratybos prasėdamos nuo 14.00 val. po pamokų bendrojo lavinimo mokykloje. Vasaros laikotarpiu treniruotės prasėdėda ne anksčiau kaip 8.00 valandą. MTS (mokymo-treniruočių stovyklų) metu per dieną organizuojamos 2 treniruotės.

29. Kai oro temperatūra yra 20 laipsnių šalčio ar žemesnė, krepšinio mokyklos užsiėmimų gali nelankyti 1-5 klasių mokiniai, esant 25 laipsniams šalčio ar žemesnei temperatūrai – 6-12 klasių mokiniai. Šios dienos įskaičiuojamos į darbo dienų skaičių. Jei pratybos nevyko dėl šalčio, karantino ar stichinių nelaimių, apskaitos žurnale žymimos datos ir rašoma „Pratybos neįvyko dėl...“.

30. Ugdymo procesas Kauno krepšinio mokykloje „Žalgiris“ organizuojamas liėuvių kalba.

31. Sportininkų mokymosi krūvis nustatomas atsižvelgiant į sportininkų amžių ir meistriškumo (MP) pakopos rodiklius. PR – pradinio rengimo grupių treniruočių trukmė negali viršyti 14 valandų savaitinio darbo krūvio. MT – meistriškumo tobulinimo grupių, dirbančių pagal individualius planus po 2 treniruotes per dieną, treniruočių trukmė negali viršyti 36 valandų savaitinio darbo krūvio, ne daugiau kaip 4 akademinė valandų per 1 treniruotę. Akademinės valandos trukmė – 45 min. Tarp dviejų treniruočių, vykstančių tą pačią dieną, turi būti ne mažesnė kaip 7-8 valandų poilsio pertrauka.

32. Sportinio ugdymo grupių komplektavimas:

32.1. Ugdomų ugdytinių sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes.

32.2. Meistriškumo rodikliai vertinami vadovaujantis Lietuvos krepšinio federacijos (LKF), Lietuvos moksleivių krepšinio lygos (MKL), krepšinio asociacijų ir kitų organizacijų vykdomų varžybų tinkamai patvirtintų protokolų duomenimis.

32.3. Sudarant meistriškumo ugdymo arba meistriškumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno Sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijų prieduose nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti du viena pakopa žemesnės meistriškumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.

32.4. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka Sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijų prieduose nurodytos aukštesnės pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

32.5. Mokymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties sportininkų arba būti mišri. Minimalus sportininkų skaičius mokymo grupėje nustatomas vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijomis.

32.6. Sportinio ugdymo grupės sudaromo mokslo metams. Mokymo grupė laikoma nesukomplektuota, jeigu pratybas lanko mažiau kaip 2/3 patvirtinto grupės sportininkų skaičiaus.

32.7. Mokymo grupės komplektavimas vyksta remiantis Sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijomis, sportininko meistriskumu, gydytojo leidimu lankyti pratybas ir dalyvauti sporto varžybose.

32.8. Sportininkams keisti grupę galima pagrindinės tarifikacijos metu, t. y. einamų metų rugsėjo mėnesį (iki spalio 1 d.). Vėliau perėjimas leistinas esant svarbioms ir objektyvioms aplinkybėms.

33. Mokykloje planuojama komplektuoti 1-65 krepšinio sporto šakos mokymo grupes:

33.1. Pradinio rengimo berniukų – 15-16;

33.2. Pradinio rengimo mergaičių – 2-5;

33.3. Meistriskumo ugdymo vaikų – 20-25;

33.4. Meistriskumo ugdymo merginų – 4-6;

33.5. Meistriskumo tobulinimo vaikų – 4-6;

33.6. Meistriskumo tobulinimo merginų – iki 2;

34. Įkainiai už sportininkų ugdymą, nustatyti Kauno miesto savivaldybės tarybos 2021 m. rugsėjo 14d. sprendimu Nr. T-382 - 20,00 Eur visiems mokyklos auklėtiniams.

35. Atleidimas nuo mokesčio ir jo sumažinimas.

35.1. Nuo mokesčio atleidžiami:

35.1.1. sportininkai iš nepasiturinčių šeimų, pateikus socialinės paramos gavėjų statusą patvirtinančius dokumentus;

35.1.2. sportininkai, kurie yra vaikų globos namų auklėtiniai, pateikus globos namų auklėtinių statusą patvirtinančius dokumentus;

35.1.3. sportininkams iš šeimų, kurios augina tris ir daugiau vaikų, pateikus šeimos sudėtį patvirtinančius dokumentus mokestis mažinamas 50%.

35.1.4. paskutiniųjų metų Europos jaunučių čempionatų 1-3 vietų, Europos jaunimo ir suaugusiųjų čempionatų 1-6 vietų, pasaulio jaunių čempionatų 1-5 vietų, pasaulio jaunimo čempionatų 1-10 vietų, pasaulio suaugusiųjų čempionatų 1-12 vietų laimėtojai, olimpinių žaidynių dalyviai ir Lietuvos jaunimo ir suaugusiųjų čempionatų 1-3 vietų laimėtojai.

35.2. Mokestis už einamąjį mėnesį nemokamas:

35.2.1. sportininkų trenerių kasmetinių atostogų metu, jei šie sportininkai nepriskiriami kitam treneriui;

35.2.2. jei sportininkai dėl ligos nelankė mokyklos daugiau kaip 20 dienų, pateikus tai patvirtinančią gydytojo pažymą;

35.3. Mokestis mažinamas 50%, jei sportininkas dėl ligos nelankė mokyklos 14 dienų iš eilės ir pateikė tai patvirtinančią gydytojo pažymą.

36. Sportininkų sveikatos patikrinimas vyksta Kauno sporto medicinos centre bei šeimos klinikose du kartus per metus. Pagal sportinio ugdymo programas ugdyti priimami sportininkai turi būti gavę sporto medicinos centro pažymą (forma 068a), kad yra sveiki ir gali treniruotis.

SPORTINIO UGDYMO MOKOMASIS PLANAS 2022- 2023 MOKSLO METAMS

| Etapo metai | PR1 | PR2 | MU1 | MU2 | MU3 | MU4 | MU5 | MT1 | MT2 | MT3 | AM | AM |
|-------------------------------|------|-------|-------|--------|-------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|--|
| Ugdytinių amžius | 7- 9 | 9- 11 | 10-13 | 11- 17 | 12- 17 | 13- 17 | 14- 17 | 15- 18 | 16- 18 | 17- ir vyresni | 17- ir vyresni | 17- ir vyresni |
| Ugdytinių skaičius grupėje | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| Meistriškumo pakopų rodikliai | | | | MP6-10 | MP6- 10 MP5- 2 | MP6- 8 MP5- 5 Arba MP4- 1 | MP5- 10 MP4- 3 Arba MP3- 1 | MP5- 6 MP4- 6 Arba MP3- 1 | MP5- 3 MP4- 6 MP3- 3 Arba MP2- 1 | MP5- 1 MP4- 5 MP3- 4 Arba MP2- 1 | MP4- 6 MP3- 4 Arba MP3- 1 MP2- 1 | MP4- 5 MP3- 4 MP2- 1 Arba MP2- 4 MP1- 1 |
| Valandų skaičius per savaitę | 7 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 | 24 | 26 | 28 | 32 |

Rengimo rūšių santykis (procentais) metiniame treniruočių cikle/ val.

| Etapo metai | | PR1 | PR2 | MU1 | MU2 | MU3 | MU4 | MU5 | MT1 | MT2 | MT3 | AM | AM |
|---------------------------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 | Bendras fizinis rengimas | 30/70 | 30/100 | 25/138 | 25/138 | 20/139 | 15/90 | 15/106 | 10/128 | 10/134 | 10/139 | 10/144 | 10/154 |
| 2 | Specialus fizinis rengimas | 10/50 | 15/55 | 15/96 | 15/99 | 10/74 | 15/89 | 15/124 | 15/158 | 10/134 | 10/139 | 10/144 | 10/154 |
| 3 | Techninis-taktinis parengimas | 40/88 | 30/100 | 30/138 | 35/160 | 35/230 | 35/300 | 40/350 | 40/400 | 45/480 | 45/520 | 45/575 | 45/680 |
| 4 | Teorinis parengimas | 5/35 | 5/31 | 5/23 | 5/27 | 5/32 | 5/36 | 5/41 | 5/67 | 5/68 | 5/74 | 5/77 | 5/87 |
| 5 | Žaidybinis parengimas | 5/35 | 10/35 | 10/46 | 15/90 | 20/128 | 20/147 | 20/165 | 25/250 | 25/288 | 25/312 | 25/337 | 25/384 |
| 6 | Intelektinis parengimas | 10/31 | 10/31 | 10/46 | 5/38 | 10/44 | 10/75 | 5/42 | 5/53 | 5/58 | 5/64 | 5/67 | 5/77 |
| Metinis valandų skaičius | | 308 | 352 | 460 | 552 | 644 | 736 | 828 | 1056 | 1152 | 1248 | 1344 | 1536 |

UGDYMO PROGRAMOS

I. PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| PR1 | 15 mokinių | 7 - 9 | 5 - 10 | 7 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 1 val., tačiau ne daugiau 2 val. |
| 44 sav./ 308 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 30/70 |
| Specialu fizinis parengimas | | | | 10/50 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 40/88 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/35 |
| Žaidybinis parengimas | | | | 5/35 |
| Intelektinis parengimas | | | | 10/31 |
| Viso: | | | | 308 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

1. Taisyklingas bėgimas veidu/nugara, krypties keitimas, kliūties apibėgimas ,ritmo keitimas.
2. Stovėsenos su kamuoliu :
3. Gynėjo stovėsenos pagrindai.
4. Prasiveržimo stovėsenos pagrindai.
5. Kamuolio varymas dešine/kaire rankomis keičiant kryptį.
6. “Step stop”, “Jump stop”
7. Dvižingsnis metant stipriąja ranka.
8. Perdavimas stovėsenoj stipriąja ranka (į krūtinę , nuo žemės).
9. Metimo pagrindai (taisyklingas kamuolio paėmimas, alkūnė)
10. 1x1 žaidimo įgūdžių formavimas

II. PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| PR2 | 15 mokinių | 9 - 11 | 10 - 15 | 8 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 1 val., tačiau ne daugiau 2 val. |
| 44 sav./ 352 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 30/100 |
| Specialus fizinis parengimas | | | | 15/55 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 30/100 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/31 |
| Žaidybinis parengimas | | | | 10/35 |
| Intelektinis parengimas | | | | 10/31 |
| Viso: | | | | 352 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

TECHNINIS PASIRENGIMAS

1. Kamuolio varymas su apgaulingais judesiais :
 - In/out;
 - Tarp kojų;
 - Pro nugarą;
 - „Verpstė“;
2. Dvižingsnis metant silpną ranka.
 - 2.1. „Power layup“.
 - 2.2. Perdavimas:
 - Silpną ranka stovėsenoje;
 - Stiprią ranka po kamuolio varymo;
 - Pirmas perdavimas.
3. Metimas po kamuolio varymo iš vidutinio nuotolio:
 - “Step Stop”;
 - “Jump Stop”.
4. 1x1 gynybos pagrindai (Taisyklinga stovėseną bei judėjimas pristatomu žingsniu)
5. Kamuolio tvėrimo “REB / Box out” pagrindai.

TAKTINIS PASIRENGIMAS

6. 3x0
7. „Give & Go“
8. „Spacing“
- 9.. Atsidengimas

III. MEISTRISKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| MU1 | 15 mokinių | 10 - 13 | 15 - 30 | 10 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 2 val., tačiau ne daugiau 3 val. |
| 46 sav./ 460 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 25/138 |
| Spec. Fizinis parengimas | | | | 15/96 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 30/138 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/23 |
| Žaidybinis parengimas | | | | 10/46 |
| Intelektinis parengimas | | | | 10/46 |
| Viso: | | | | 460 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

TECHNINIS PASIRENGIMAS

1. Kamuolio varymas su apgaulingų judesių junginiais.
2. pagrindai
3. Įvairūs užbaigimai iš po krepšio:
 - “Eurostep”
 - “Floter”
 - “Reverse lay up”
4. Perdavimas:
 - Po apgaulingų judesių
 - Viena ranka.
 - “Hand off” pagrindai.
5. Metimas iš vidutinio nuotolio po perdavimo:
 - “Step Stop”
 - “Jump Stop”
6. 1x1 gynyba.
 - Stiprios rankos „uždarymas“.
 - „Deny“ (neleidžiant priimti kam.)
 - „Bump“ (kirtimų blokavimas)
 - „Box Out“

TAKTINIS PASIRENGIMAS

1. „Shell Box“ - komandinės gynybos pagrindai.
2. Pagalba iš silpnos pusės:
 2. Rotacija
 3. Kalbėjimas

4. Keitimasis ginamaisiais
5. 3x0 , 4x0
6. Atsidengimas
7. Kirtimas
8. „Back door“
9. 3. Greito puolimo pagrindai
10. 2 x 1; 3 x 2
11. „Pirmas perdavimas“
12. Užtvarų puolime bei gynyboje pagrindai.

IV. MEISTRISKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| MU2 | 15 mokinių | 11- 17 | 20 - 40 | 12 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 2 val., tačiau ne daugiau 3 val. |
| 46 sav./ 552 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 25/138 |
| Spec. Fizinis parengimas | | | | 15/99 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 35/160 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/27 |
| Žaidybinis parengimas | | | | 15/100 |
| Intelektinis parengimas | | | | 5/28 |
| Viso: | | | | 552 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

TECHNINIS PASIRENGIMAS

1. Įvairūs užbaigimai iš po krepšio be kamuolio varymo bei perdavimo.
2. Kamuolio varymas.
3. Apgaulingi judesiai dideliame greityje.
4. Perdavimas:
 - Silpną ranką po kamuolio varymo.
 - “Over head” .
 - Perdavimas prie spaudimo / dvigubavimo.
5. Metimas
 - Priėmus kamuolį po judesio.
 - Po judesio + apgaulingas judesys su driblingu.
 - Triašakis metimas stovėsenoje.

TAKTINIS PASIRENGIMAS

1. Gynybos P&R pagrindai:

- „Flat“,
- „Step Out“,
- „Side“,
- „Trap“,
- Sag“,
- Žaidėjo su kamuoliu dvigubinimas.

2. P&R puolimas.

3. Gynybos skaitymas gynyboje bei puolime

4. 5 x 5 gynyba:

- Judėjimas pagal kamuolį.
- Pagalbos
- Gynyba prie užtvarų be kamuolio.

5. 5 x 5 puolimas:

- „Spacing“
- Užtvaros be kamuolio.

6. Greitas puolimas:

- 3 x 2,
- 4 x 3,
- Pirmas perdavimas,
- Perėjimas iš greito puolimo į pozicinį.

V. MEISTRISKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| MU3 | 15 mokinių | 11- 17 | 25 - 50 | 14 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 2 val., tačiau ne daugiau 3 val. |
| 46 sav./ 644 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 20/139 |
| Spec. Fizinis parengimas | | | | 10/74 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 35/230 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/32 |
| Žaidybiniis parengimas | | | | 20/128 |
| Intelektinis parengimas | | | | 10/44 |
| Viso: | | | | 644 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

TECHNINIS PASIRENGIMAS

1. Įvairūs užbaigimai iš po krepšio be kamuolio varymo bei perdavimo.
2. Kamuolio varymas.
3. Apgaulingi judesiai dideliame greityje.

4. Perdavimas:

- Silpną ranką po kamuolio varymo.
- "Over head" .
- Perdavimas prie spaudimo / dvigubėjimo.

5. Metimas

- Priėmus kamuolį po judesio.
- Po judesio + apgaulingas judesys su driblingu.
- Triašakis metimas stovėsenoje.

TAKTINIS PASIRENGIMAS

1. Gynybos P&R pagrindai:

- „Flat“,
- „Step Out“,
- „Side“,
- „Trap“,
- „Sag“,
- Žaidėjo su kamuoliu dvigubėjimas.

2. P&R puolimas.

3. Gynybos skaitymas gynyboje bei puolime.

4. 5 x 5 gynyba:

- Judėjimas pagal kamuolį,
- Pagalbos,
- Gynyba prie užtvarų be kamuolio.

5. 5 x 5 puolimas:

- „Spacing“,
- Užtvaros be kamuolio.

6. Greitas puolimas:

- 3 x 2,
- 4 x 3,
- Pirmas perdavimas,
- Perėjimas iš greito puolimo į pozicinį.

7. Žaidėjo su kamuoliu dvigubėjimas.

8. Rotacija gynyboje ir puolime.

VI. MEISTRISKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| MU4 | 14 mokinių | 13- 17 | 35 - 50 | 14 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 2 val., tačiau ne daugiau 3 val. |
| 46 sav./ 736 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 15/90 |
| Spec. Fizinis parengimas | | | | 15/88 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 35/300 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/36 |
| Žaidybinis parengimas | | | | 20/147 |
| Intelektinis parengimas | | | | 10/75 |
| Viso: | | | | 736 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

1. Stovėsenos su kamuoliu / be kamuolio.
2. Posūkliai (Pivot).
3. Kojų darbas žaidėjui esant be kamuolio.
4. Apgaulingi judesiai.
5. Greičio kaitaliojimas.
6. Krypties keitimas.
7. Judėjimas pristatomu žingsniu.
8. „Close out“ situacija.
9. Sustojimai: „Step Stop“ ir „Jump Stop“.
10. Užtvaros, judėjimas po užtvaros.
11. „Box out“ (puolimas,, gynyba).
12. Kamuolio perdavimai.

VII. MEISTRISŲKUMO UGDYMO 5 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| MU5 | 14 mokinių | 14- 17 | 40 - 60 | 18 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 2 val., tačiau ne daugiau 3 val. |
| 46 sav./ 828 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 15/106 |
| Specialus fizinis parengimas | | | | 15/124 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 40/350 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/41 |
| Žaidybinis parengimas | | | | 20/165 |
| Intelektinis parengimas | | | | 5/42 |
| Viso: | | | | 828 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

- 1.Fizinis parengtumas.
- 2.Individualios technikos savybių tobulinimas.
- 3.Taktinių ir techninių savybių atlikimas dideliame greityje.
- 4.Komandinių įgūdžių tobulinimas.
- 5.Teorinių žinių kaupimas. Dėmesys rungtynių video analizei.
- 6.Varžybinė patirtis.
- 7.Rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
- 8.Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių , antropometriniai, techninio ir taktinio parengtumo, elgsena treniruočių bei varžybų metu.
- 9.Parengtumo lygio nustatymas: fizinių bei techninių savybių testavimas.
- 10.Medicininė kontrolė.

VIII. MEISTRISŲKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| MT1 | 13 mokinių | 15- 18 | 50 - 70 | 22 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 2 val., tačiau ne daugiau 3 val. |
| 48 sav./ 1056 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 10/128 |
| Specialus fizinis parengimas | | | | 15/158 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 40/400 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/67 |
| Žaidybinis parengimas | | | | 25/250 |
| Intelektinis parengimas | | | | 5/53 |
| Viso: | | | | 1056 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

- 1.Fizinis parengtumas.
- 2.Individualios technikos savybių tobulinimas.
- 3.Taktinių ir techninių savybių atlikimas dideliame greityje.
- 4.Komandinių įgūdžių tobulinimas.
- 5.Teorinių žinių kaupimas. Dėmesys rungtynių video analizei.
- 6.Varžybinė patirtis.
- 7.Rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
- 8.Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių , antropometriniai, techninio ir taktinio parengtumo, elgsena treniruočių bei varžybų metu.
- 9.Parengtumo lygio nustatymas: fizinių bei techninių savybių testavimas.
- 10.Medicininė kontrolė.

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| MT2 | 12 mokinių | 16- 18 | 50 - 70 | 24 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 2 val., tačiau ne daugiau 3 val. |
| 48 sav./ 1152 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 10/134 |
| Spec. Fizinis parengimas | | | | 10/134 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 45/480 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/68 |
| Žaidybinis parengimas | | | | 25/288 |
| Intelektinis parengimas | | | | 5/58 |
| Viso: | | | | 1152 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

- 1.Fizinis parengtumas.
- 2.Individualios technikos savybių tobulinimas.
- 3.Taktinių ir techninių savybių atlikimas dideliame greityje.
- 4.Komandinių įgūdžių tobulinimas.
- 5.Teorinių žinių kaupimas. Dėmesys rungtynių video analizei.
- 6.Varžybinė patirtis.
- 7.Rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
- 8.Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių , antropometriniai, techninio ir taktinio parengtumo, elgsena treniruočių bei varžybų metu.
- 9.Parengtumo lygio nustatymas: fizinių bei techninių savybių testavimas.
- 10.Medicininė kontrolė.

X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| MT3 | 10 mokinių | 17 ir vyresni | 60 - 75 | 26 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 2 val., tačiau ne daugiau 3 val. |
| 48 sav./ 1248 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 10/139 |
| Spec. Fizinis parengimas | | | | 10/139 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 45/520 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/74 |
| Žaidybinis parengimas | | | | 25/312 |
| Intelektinis parengimas | | | | 5/64 |
| Viso: | | | | 1248 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

- 1.Fizinis parengtumas.
- 2.Individualios technikos savybių tobulinimas.
- 3.Taktinių ir techninių savybių atlikimas dideliame greityje.
- 4.Komandinių įgūdžių tobulinimas.
- 5.Teorinių žinių kaupimas. Dėmesys rungtynių video analizei.
- 6.Varžybinė patirtis.
- 7.Rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
- 8.Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių , antropometriniai, techninio ir taktinio parengtumo, elgsena treniruočių bei varžybų metu.
- 9.Parengtumo lygio nustatymas: fizinių bei techninių savybių testavimas.
- 10.Medicininė kontrolė.

XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

| Ugdymo programos etapai | Ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Sužaisti rungtynių | Kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
|--|----------------------------|------------------|--------------------|--|
| AM | 10 mokinių | 17 ir vyresni | 60 - 75 | 28 ar 32 val. |
| Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama | | | | 2 val., tačiau ne daugiau 3 val. |
| 48 sav./ 1344/1536 val. | | | | |
| Bendras fizinis parengimas | | | | 10/144 10/154 |
| Specialus fizinis parengimas | | | | 10/144 10/154 |
| Techninis taktinis parengimas | | | | 45/575 45/690 |
| Teorinis parengimas | | | | 5/77 5/77 |
| Žaidybinis parengimas | | | | 25/337 25/384 |
| Intelektinis parengimas | | | | 5/67 5/77 |
| Viso: | | | | 1344/1536 |

TIKSLAI BEI TURINYS:

- 1.Fizinis parengtumas.
- 2.Individualios technikos savybių tobulinimas.
- 3.Taktinių ir techninių savybių atlikimas dideliame greityje.
- 4.Komandinių įgūdžių tobulinimas;
- 5.Teorinių žinių kaupimas. Dėmesys rungtynių video analizei;
- 6.Varžybinė patirtis;
- 7.Rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
- 8.Pedagoginės kontrolės duomenys: fizinių ypatybių , antropometriniai, techninio ir taktinio parengtumo, elgsena treniruočių bei varžybų metu.
- 9.Parengtumo lygio nustatymas: fizinių bei techninių savybių testavimas.
- 10.Medicininė kontrolė.

SUDERINTA

Kauno miesto savivaldybės administracijos

Sporto skyriaus vedėjas

2022 m. rugsėjo ___ d.