

KAUNO KREPŠINIO MOKYKLOS „ŽALGIRIS“ 2021 - 2022 METINIS 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. 2021-2022 mokslo metų ugdymo planas reglamentuoja biudžetinės įstaigos (kūno kultūros ir sporto) ugdymo programų įgyvendinimą Kauno krepšinio mokykloje „Žalgiris“ 2021-2022 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 meistriško pradinio rengimo, meistriško ugdymo, meistriško tobulinimo etapus.

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 meistrišumą, krepšinio sporto šakos programai mokytis;

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

- **metodinė medžiaga** - rašytiniai šaltiniai, pagrindžiantys ugdymo programoje naudojamus metodus ir priemones;

- **kompiuterinė programa** - kompiuterinė programa Stats4Sport, kurios pagalba vykdomas treniruočių proceso planavimas ir auklėtinių lankomumo stebėseną;

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

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

- **mokymosi kalba** – kalba, kuria organizuojamas ugdymo procesas;

- **sportininko meistriškumas** – sportininkų gebėjimų tobulumo lygis, nustatomas pagal meistriškumo pakopų rodiklius už pasiektus rezultatus sporto varžybose;
- **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. METINIO 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 2018 m. rugsėjo 14 d. įsakymu Nr. A-3075 „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 meistriškumo 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.

III. SPORTINIO UGDYMO ORGANIZAVIMAS

9. Sportinio ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į Rekomendacijas, bendruosius Lietuvos piliečio mokymo reikalavimus, žmogaus fizinių ir psichinių savybių raidos dėsningumus, 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;

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 atostogaujantčio 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 sporto trenerio darbo su grupe mokomuosiuose žurnaluose.

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 pradedamos nuo 14.00 val. po pamokų bendrojo lavinimo mokykloje. Vasaros laikotarpiu treniruotės prasideda 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 lietuvių kalba.

31. Sportininkų mokymosi krūvis nustatomas atsižvelgiant į sportininkų amžių ir meistriškumo (MP) pakopos rodiklius. PR – pradinio rengimo grupių treniruotės trukmė negali viršyti 14 valandų savaitinio darbo krūvio. MT – meistriškumo tobulinimo grupių, dirbančių pagal individualius planus po 2 treniruotes per dieną, treniruotės trukmė negali viršyti 36 valandų savaitinio darbo krūvio, ne daugiau kaip 4 akademinė valandų per 1 treniruotę. Akademinė 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 meistriškumu, 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 1-67 krepšinio sporto šakos mokymo grupes:

33.1. Pradinio rengimo berniukų – 15-16;

33.2. Pradinio rengimo mergaičių – 4-5;

33.3. Meistriškumo ugdymo vaikinų – 22;

33.4. Meistriškumo ugdymo merginų – 5;

33.5. Meistriškumo tobulinimo vaikinų – 5;

33.6. Meistriškumo tobulinimo merginų – 2;

33.5. Neįgalųjų (sportininkų su klausos negalia) – 2 grupes.

34. Įkainiai už sportininkų ugdymą, nustatyti Kauno miesto savivaldybės tarybos 2018 m. birželio 26 d. sprendimu Nr. T-336:

34.1. Berniukų pradinio rengimo pirmų metų grupės – 15,00 Eur;

34.2. Merginų grupėms – 10,00 Eur ;

34.3. Vaikinų grupėms – 20,00 Eur .

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. sportininkai iš šeimų, kurios augina tris ir daugiau vaikų, pateikę šeimos sudėtį patvirtinančius dokumentus;

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 procentų, 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 gauti sporto medicinos centro pažymą (forma 068a), kad yra sveiki ir gali treniruotis.

Etapo metai	PR 1	PR2	MU1	MU2	MU3	MU4	MU5	MT1	MT2	MT3	DM	DM
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
Maksimalus valandų skaičius per savaitę	7	8	10	12	14	16	16	16	16	16	18	18

IV. SPORTINIO UGDYMO MOKOMASIS PLANAS 2021- 2022 MOKSLO METAMS

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

Etapo metai	PR1	PR2	MU1	MU2	MU3	MU4	MU5	MT1	MT2	MT3	DM	DM
Maksimalus valandų skaičius per savaitę	7	8	10	12	14	16	16	16	16	16	18	18
1 Bendras fizinis rengimas	30/45	30/10 6	25/13 8	25/138	20/139	15/90	15/90	15/90	15/90	15/90	15/106	15/106
2 Specialus fizinis rengimas	10/30	15/63	15/96	15/99	10/74	15/89	15/89	15/89	15/89	15/89	15/124	15/124
3 Techninis-taktinis parengimas	40/88	30/10 6	30/13 8	35/160	35/230	35/300	35/300	35/300	35/300	35/300	40/350	40/350
4 Teorinis parengimas	5/15	5/17	5/23	5/27	5/32	5/36	5/36	5/36	5/36	5/36	5/41	5/41
5 Žaidybinis parengimas	5/15	10/25	10/46	15/90	20/128	20/147	20/147	20/147	20/147	20/147	20/165	20/165
6 Intelektinis parengimas	10/31	10/35	10/46	5/38	10/44	10/75	10/75	10/75	10/75	10/75	5/42	5/42
Metinis valandų skaičius	308	352	460	552	644	736	736	736	736	736	828	828

V. 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	7 - 9	5 - 10	7 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

TIKSLAI IR 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";
7. "Jump stop";
8. Dvižingsnis metant stipriąja ranka;
9. Perdavimas stovėsenoj stipriąja ranka (į krūtinę, nuo žemės);
10. Metimo pagrindai (taisyklingas kamuolio paėmimas, taisyklinga alkūnės padėtis);
11. 1x1 žaidimo įgūdžių formavimas;
12. Medicininė kontrolė.

II. PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR2	15	9 - 11	10 - 15	8 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

TIKSLAI IR TURINYS:

1. TECHNINIS PASIRENGIMAS

1.1. Kamuolio varymas su apgaulingais judesiais :

In/out

Tarp kojų

Pro nugarą

„Verpstė“

1.2. Dvižingsnis metant silpnąja ranka:

1.3. „Power layup“;

1.4. Perdavimas :

Silpnąja ranka stovėsenoje.

Stipriąja ranka po kamuolio varymo.

Pirmas perdavimas.

1.5. Metimas po kamuolio varymo iš vidutinio nuotolio:

Po "Step Stop";

Po "Jump Stop";

1.6. 1x1 gynybos pagrindai. Taisyklinga stovėseną bei judėjimas pristatomu žingsniu.

1.7. Kamuolio tvėrimo "REB / Box out" pagrindai.

2. TAKTINIS PASIRENGIMAS

2.1. Žaidimas 3x0;

2.2. „Give & Go“;

- 2.3. „Spacing“;
- 2.4. Atsidengimas
3. Medicininė kontrolė.

III. MEISTRISKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	15	10 - 13	15 - 30	10 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

TIKSLAI IR TURINYS:

1. TECHNINIS PASIRENGIMAS

1.1. Kamuolio varymas su apgaulingų judesių junginiais;

1.2. Įvairūs užbaigimai iš po krepšio:

„Eurostep“;

„Floater“;

„Reverse lay up“;

1.3. Perdavimas:

Po apgaulingų judesių;

Viena ranka;

„Hand off“ pagrindai;

1.4. Metimas iš vidutinio nuotolio po perdavimo:

„Step Stop“;

„Jump Stop“;

1.5. 1x1 gynyba;

Stiprios rankos „uždarymas“;

„Deny“ (neleidžiant priimti kam.);

„Bump“ (kirtimų blokavimas);

„Box Out“;

2. TAKTINIS PASIRENGIMAS

2.1. Komandinės gynybos pagrindai – „Shell Box“

Pagalba iš silpnos pusės;

Rotacija;

Kalbėjimas;

Keitimasis ginamaisiais;

2.2. Komandinio puolimo pagrindai – „Spacing“:

3x0 , 4x0;

Atsidengimas;

Kirtimas;

„Back door“;

2.3. Greito puolimo pagrindai:

2x1;

3x2 / „Pirmas perdavimas”;

3. Medicininė kontrolė.

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU2	15	11- 17	20 - 40	12 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

TIKSLAI IR TURINYS:

1. TECHNINIS PASIRENGIMAS

1.1. Kamuolio varymas su apgaulingų judesių junginiais;

1.2. Įvairūs užbaigimai iš po krepšio:

“Eurostep”;

“Floater”;

“Reverse lay up”;

1.3. Perdavimas:

Po apgaulingų judesių;

Viena ranka;

“Hand off” pagrindai;

1.4. Metimas iš vidutinio nuotolio po perdavimo:

“Step Stop”;

“Jump Stop”;

1.5. 1x1 gynyba;

Stiprios rankos „uždarymas“;

„Deny“ (neleidžiant priimti kam.);

„Bump“ (kirtimų blokavimas);

„Box Out“;

2. TAKTINIS PASIRENGIMAS

2.1. Komandinės gynybos pagrindai – “Shell Box”

Pagalba iš silpnos pusės;

Rotacija;

Kalbėjimas;

Keitimasis ginamaisiais;

2.2. Komandinio puolimo pagrindai –“Spacing”:

3x0 , 4x0;

Atsidengimas;

Kirtimas;

„Back door“;

2.3. Greito puolimo pagrindai:

2x1;

3x2 / „Pirmas perdavimas”.

3. MEDICININĖ KONTROLĖ.

V. MEISTRIŠKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU3	15	11- 17	25 - 50	14 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

TIKSLAI IR TURINYS:

1. TECHNINIS PASIRENGIMAS

- 1.1. Įvairūs užbaigimai iš po krepšio be kamuolio varymo. Po perdavimo;
- 1.2. Kamuolio varymas. Apgaulingi judesiai dideliame greityje;
- 1.3. Perdavimas. Silpną ranka po kamuolio varymo. "Over head". Perdavimas prie spaudimo/dvigubavimo.
- 1.4. Metimai: Priėmus kamuolį po judesio. Po judesio + apgaulingas judesys su kamuolio varymu. Tritaškis metimas stovėsenoje.

2. TAKTINIS PASIRENGIMAS

2.1. Gynybos P&R pagrindai:

- „Flat“;
- „Step Out“;
- „Side“;
- „Trap“;
- „Sag“;

2.2. P&R puolimas;

2.3. Gynybos skaitymas;

2.4. 5x5 gynyba:

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

2.5. 5x5 puolimas:

- „Spacing“;
- Užtvaros be kamuolio;

2.6. Greitas puolimas:

- 3x2;
- 4x3;
- Pirmas perdavimas;

2.6. Perėjimas iš greito puolimo į pozicinį.

3. MEDICININĖ KONTROLĖ.

VI. MEISTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU4	14	13- 17	35 - 50	14 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

1. TECHNINIS PASIRENGIMAS

- 1.1. Įvairūs užbaigimai iš po krepšio be kamuolio varymo. Po perdavimo;
- 1.2. Kamuolio varymas. Apgaulingi judesiai dideliame greityje;
- 1.3. Perdavimas. Silpnąja ranka po kamuolio varymo. "Over head". Perdavimas prie spaudimo/dvigubinimo.
- 1.4. Metimai: Priėmus kamuolį po judesio. Po judesio + apgaulingas judesys su kamuolio varymu. Tritaškis metimas stovėsenoje.

2. TAKTINIS PASIRENGIMAS

- 2.1. Gynybos P&R pagrindai:
 - „Flat“;
 - „Step Out“;
 - „Side“;
 - „Trap“;
 - „Sag“;
 - 2.2. P&R puolimas;
 - 2.3. Gynybos skaitymas;
 - 2.4. 5x5 gynyba:
 - Judėjimas pagal kamuolį;
 - Pagalbos;
 - Gynyba prie užtvarų be kamuolio;
 - 2.5. 5x5 puolimas:
 - „Spacing“;
 - Užtvaros be kamuolio;
 - 2.6. Greitas puolimas:
 - 3x2;
 - 4x3;
 - Pirmas perdavimas;
 - 2.6. Perėjimas iš greito puolimo į pozicinį.
- ## 3. MEDICININĖ KONTROLĖ.

VII. MEISTRISKUMO UGDYMO 5 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU5	14	14- 17	40 - 60	16 val.

Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama	2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
--	----------------------------------

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. MEISTRISŪKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT1	13	15- 18	50 - 70	16 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

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. MEISTRISŪKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT2	12	16- 18	50 - 70	16 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

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	17 ir vyresni	60 - 75	16 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

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. DIDELIO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
DM	10	17 ir vyresni	60 - 75	18 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

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;

XII. NEĮGALIŪJŲ (SPORTININKŲ SU KLAUSOS NEGALIA) SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR MU	8	9 – 11 12 - 17	15 - 30	16 val.
Pasirengimų pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.

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;

V. SPORTINIO UGDYMO TEORINIS PAGRINDIMAS

Kreivytė, R., Brazdeikytė, L., Radvila, R., Butautas, R., (2021). 100 žaidimų krepšinio treniruotėms., Lietuvos sporto universitetas. Kaunas

Leonardo, A., Teodora, P., Adriana, A. (2018). The modeling of physical preparations's content in basketball game (Juniors)., Athens

Gudas, R., Šiupšinskas, L., Trumpickas, V., Mikučionis, P., Piktuižytė, A., Tamkevičius, G., Ūsas, A., Špokas, M., Kandratavičius, E., Velička, D. , (2015). Sportinės traumos: diagnostika, gydymas, rehabilitacija ir prevencija: mokomoji knyga., Kaunas

Balčiūnas, M., Garastas, V., Stonkus, S. (2009). Krepšininkų parengtumas: nustatymas ir įvertinimas. Kaunas

VI. SPORTINIO UGDYMO VYKDYMO KONTROLĖ

37. Sportinio ugdymo vykdymo kontrolė gali būti vykdoma šiais būdais:

37.1. Treniruočių stebėseną vietoje;

- 37.2. Treniruočių stebėseną vaizdo fiksavimo priemonėmis (tik Pašilės 41, pastate);
- 37.3. Rungtynių stebėseną;
- 37.4. Kontrolinių testavimų metu. Mokslo metų eigoje bus atliekami šie fizinio parengtumo testai:
- 37.4.1. Sprintas 10 m
 - 37.4.2. Sprintas 20 m
 - 37.4.3. Šuolis į aukštį
 - 37.4.4. Galingumo ištvėrmės testas "Agility"
 - 37.4.5. Antropometrinių duomenų stebėjimas
38. Auklėtinių taktinis parengtumas bus vertinamas rungtynių metu;
39. Kontrolės veiksmą gali atlikti komisija, kurią įsakymu tvirtina įstaigos direktorius;
40. Atlikus kontrolės veiksmą pildomas kontrolės veiksmo protokolas (priedas Nr. 1), kurį pasirašo komisijos nariai ir rašytinai supažindinamas treneris;
41. Grupės treneris iki einamųjų rugsėjo spalio 1. d. privalo su įstaigos direktoriumi suderinti grupės metinį treniruočių planą kompiuterinėje programoje Stats4Sport;
42. Mėnesinę treniruočių turinio programą kompiuterinėje programoje Stats4Sport iki einamojo mėnesio 1 dienos treneris turi suderinti įstaigos programų koordinatoriumi;
43. Apie artimiausių treniruočių turinį ir jo pasikeitimus treneris informuoja el. paštu treniruotes@kmzalgiris.lt kompiuterinės programos Stats4Sport pagalba ne vėliau nei likus valandai iki treniruotės;
44. Auklėtinių treniruočių lankomumas žymimas kompiuterinėje programoje Stats4Sport. Už lankomumo duomenų tikslumą atsakingas treneris.

Rengėjas:

BĮ Kauno krepšinio mokyklos "Žalgiris"

Treneris Dalius Lubys

SUDERINTA

Kauno miesto savivaldybės administracijos

Sporto skyriaus vedėjas Mindaugas Šivickas _____

2021 m. rugsėjo ___ d.

Priedas Nr. 1.

Forma patvirtinta

Kauno miesto savivaldybės administracijos

Sporto skyriaus vedėjo

2021 m. kovo 2 d. įsakymu Nr. 45-2

MOKOMOJO TRENIRUOČIŲ PROCESO PATIKRINIMO ATASKAITA

Nr. _____

(data)

(sporto mokymo įstaigos pavadinimas)Krepšinis
(sporto šaka)

--	--	--

(Trenerio vardas, pavardė)

(Mokomoji grupė)

(Treniruotės laikas)

Eil. Nr.	Reikalavimai	Rezultatas
1.	Tarifikuotų mokinių skaičius grupėje	
2.	Dalyvaujančių treniruotėje mokinių skaičius	
3.	Tarifikuotų mokinių skaičius treniruotėje	
4.	Netarifikuotų mokinių skaičius treniruotėje	
5.	Mokomosios grupės registracijos ir treniruočių lankomumo apskaitos žurnalas (ar yra, kaip pildomas)	
6.	Treniruotės planas (ar yra)	
7.	Trenerio apranga (ar tinkama)	

Patikrinimo pastabos ir pasiūlymai:

Ataskaitą užpildė:
(vardas, pavardė, parašas)Patikros nariai:
(vardas, pavardė, parašas)

Treneris: (vardas, pavardė, parašas)