



## VILNIAUS KREPŠINIO MOKYKLA

### PRITARTA

Trenerių tarybos posėdyje  
2019-09-24 d. protokolas Nr.6  
Mokyklos tarybos posėdyje  
2019-10-02 protokolas Nr. 1

### PATVIRTINTA

Vilniaus krepšinio mokyklos direktoriaus  
2019-10-02 d. įsakymu Nr. V-1.6-111

## VILNIAUS KREPŠINIO MOKYKLOS 2019–2020 METŲ SPORTINIO UGDYMO PLANAS

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Vilniaus krepšinio mokykla – specializuota krepšinio mokykla, formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo įstaiga, kurios veiklos tikslas – per sportą skatinti vaikų ir jaunimo saviraišką, užtikrinti masiškumą, ieškoti talentingų sportininkų, rengti sportininkus, galinčius deramai atstovauti Mokyklai, Vilniaus miestui įvairiuose renginiuose.
2. 2019-2020 mokslo metų ugdymo planas reglamentuoja neformaliojo švietimo (kūno kultūros ir sporto) ugdymo programų įgyvendinimą Vilniaus krepšinio mokykloje 2019-2020 mokslo metais.
3. Vilniaus krepšinio mokyklos ugdymo turinį reglamentuoja trenerių parengtos ir mokyklos direktoriaus patvirtinta Vilniaus krepšinio mokyklos programa.
4. Ugdymo plano tikslai:
  - 4.1. apibrėžti Ugdymo programų vykdymo principus ir reikalavimus;
  - 4.2. suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio krepšinio sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, formuoti ugdymo turinį ir organizuoti procesą taip, kad kiekvienas besimokantysis pasiektų geresnių ugdymo(si) rezultatų ir įgytų dalykinių kompetencijų.
5. Ugdymo plano uždaviniai:
  - 5.1. nustatyti treniruočių skaičių, skirtą ugdymo programoms įgyvendinti;
  - 5.2. numatyti gaires ugdymo procesui įgyvendinti;
  - 5.3. pateikti rekomendacijas mokyklos ugdymo turiniui, planui kurti.
6. Ugdymo plane vartojamos sąvokos:
  - **sporto šaka (krepšinis)** – sudedamoji kūno kultūros dalis, neformaliai ir laisvai pasirenkamas dalykas, kurio sportininkas mokosi atitinkamoje mokymo grupėje;
  - **mokymo grupė** – sudaryta vadovaujantis Lietuvos respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, atsižvelgiant į ugdytinio amžių ir meistriškumą krepšinio sporto šakos programai mokytis;
  - **mokymo etapas** – skirtingas (PR – pradinis rengimas, MU – meistriškumo ugdymo, MT – meistriškumo tobulinimo, AM – aukšto meistriškumo) 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 – sporto ir medicinos specialistų parengtomis ir praktikoje patvirtintomis rekomendacijomis, Lietuvos bei užsienio šalių patirtį sudaryto mokymo turinio išdėstymas;
  - **mokymo kalba** – lietuvių;
  - **sportininkų ugdymas** – formaliojo švietimo dalis, skirta kūno kultūrai ir sportui, asmenų poreikių saviraiškai ugdyti ir lavinti bei vertybinėms nuostatomis formuoti, pripažįstant jų gebėjimus ir galias;
  - **treniruotė** – pagrindinė nustatytos trukmės nepertraukiamo mokymosi organizavimo forma;

### II. SPORTINIO UGDYMO PLANO RENGIMAS

7. Vilniaus krepšinio mokyklos ugdymo planą rengia direktoriaus pavaduotojas ugdymui.

8. Vilniaus krepšinio mokyklos ugdymo plano projektas parengiamas ir su juo supažindinama mokyklos bendruomenė ne vėliau kaip prieš mėnesį iki jo įsigaliojimo.
9. Rengiant Vilniaus krepšinio mokyklos ugdymo planą atsižvelgiama į sportininkų poreikius, mokymo grupių meistriškumo lygį, skirtas valandas bei mokyklos galimybes.
10. Vilniaus krepšinio mokyklos ugdymo plane numatyta:
  - 10.1. mokyklos keliami tikslai krepšinio sporto šakos ugdymo programai įgyvendinti;
  - 10.2. mokyklai svarbūs ugdymo proceso įgyvendinimo principai, ugdymo proceso organizavimo sąlygų ypatumai.

### **III. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS IR TRUKMĖ**

11. Ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į bendruosius Lietuvos piliečio mokymo reikalavimus, žmogaus fizinių ir psichinių savybių raidos dėsninumus, lyties ir amžiaus ypatumus, optimalų sporto varžybų poreikį ir t.t.
12. Vilniaus krepšinio mokyklos sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:
  - 12.1. Mokyklos nuostatais;
  - 12.2. Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis
  - 12.3. krepšinio sporto šakos ugdymo programomis;
  - 12.4. Sporto varžybų kalendoriumi;
  - 12.4. Metiniais planais;
  - 12.5. Kitais normatyviniais dokumentais.
13. Mokymosi formos – grupinės ir individualios.
14. Mokymo būdai – teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos, treniruotės, varžybos, stovyklos, seminarai, testai, kontroliniai atskirų grupių sportininkų normatyvų laikymai ir patikrinimai.
15. Visų lygių mokyklos sportininkams namų užduotys skiriamos trenerio nuožiūra atsižvelgiant į sportininko sugebėjimus įvykdyti programinius reikalavimus, amžių ir kt.
16. Mokslo metų pradžia – rugsėjo 1 d., ugdymo proceso pradžia – spalio 1 d.
17. Sportininkų ugdymas vyksta po pamokų, poilsio dienomis.
18. Vasaros metu organizuojamos sporto stovyklos, individualūs užsiėmimai, rengiami sveikata stiprinantys renginiai.
19. Valstybės švenčių dienomis (lapkričio 1 d., gruodžio 24-26 d., sausio 1 d., vasario 16 d., kovo 11 d., (Velykos), gegužės 1 d., (Motinos diena), (Tėvo diena), birželio 24 d., liepos 6 d., rugpjūčio 15 d. treniruotės nevyksta, išskyrus atvejus, kai šventės diena sutampa su planuotomis kalendorinėmis varžybomis, tarptautiniais turnyrais.
20. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad treniruotės procesas vyktų planuotu laiku. Su atostogaujantčio trenerio sportininkais, jeigu yra galimybė, direktoriaus įsakymu gali jį pavaduoti kitas treneris.
21. 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.
22. teorinių paskaitų, mokomųjų pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraščiai, o dalyvavimas sporto varžybose - kalendoriniai planai, patvirtinti mokyklos direktoriaus.
23. Su sportininkų grupe gali dirbti ir keli treneriai. Jie sprendžia sportininkų atrankos, jų pradinio rengimo ir auklėjimo, perdavimo tolimesniam meistriškumo tobulinimui.
24. Sportinio ugdymo grupės sudaromos vadovaujantis sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų (Lietuvos respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymas Nr. V-976) pagrindu ir 2019 m. rugsėjo 25 d. „Dėl sportininkų priėmimo į Vilniaus miesto savivaldybės biudžetines sporto mokymo įstaigas ir ugdymo jose tvarkos aprašo tvirtinimo” sprendimas Nr. 1-249. Krepšinio sporto šakos mokymo grupių komplektavimo reikalavimai, savaitinis valandų skaičius skiriasi priklausomai nuo sporto šakos specifikos.
25. Pagal daugiametę sportininkų rengimo sistemą sportininkų rengimas skirstomas į 4 etapus:
  - 25.1. I etapas: pradinis rengimas (PR);
  - 25.2. II etapas: meistriškumo ugdymo etapas (MU);
  - 25.3. III etapas: meistriškumo tobulinimas (MT).

25.4. IV etapas: aukšto meistriško (AM)

26. Ugdymo trukmė metais:

26.1. pradinio rengimo grupėms – 1-5 metai;

26.2. meistriško ugdymo grupėms – 1-8 metai;

26.3. meistriško tobulinimo grupėms – 1-4 metai;

26.4. aukšto meistriško grupėms – 1-2 metai.

27. Ugdymo trukmė savaitėmis per metus:

27.1. pradinio rengimo grupėms – 44 savaitės;

27.2. meistriško ugdymo grupėms – 46 savaitės;

27.3. meistriško tobulinimo grupėms – 48 savaitės.

27.4. aukšto meistriško grupėms – 48 savaitės.

28. ugdymo valandos paskirstomos vadovaujantis ugdymo organizavimo rekomendacijų (Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019-09-04 Nr. V-9762) normomis, atsižvelgiant į mokymo grupių (bei sportininkų) skaičių, skirtus biudžetinius asignavimus.

29. Sportininko atostogos sutampa su trenerio atostogomis (jeigu nenumatyta direktoriaus įsakymu kitaip). Trenerio ligos ar komandiruotės atveju, kad nesužlugtų mokymo procesas, gali būti įformintas jo pavadavimas.

30. Užsiėmimų vykdymo vieta:

31.1. Vilniaus krepšinio mokyklos sporto salė, fizinio parengimo (treniruoklių) salė (Birželio 23-osios g. 10 A), Vytenio g.6, ir pagrindinių mokyklų, gimnazijų, progimnazijų sporto salės, VšĮ “Projektų vizija” sporto sale (Vytenio g. 46B), maniežai, lauko aikštelės, stadionai.

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

32. Mokymo - treniruočių pratybos pradedamos nuo 13.30 val., po pamokų mokykloje. Vasaros laikotarpiu ir stovyklų metu per dieną organizuojamos 2 treniruotės. Tarp dviejų treniruočių, vykstančių tą pačią dieną, turi būti ne mažesnė kaip 7-8 val. poilsio pertrauka.

33. Jei oro temperatūra 20 laipsnių šalčio ar žemesnė, į mokyklą gali nevykti 5 klasių mokiniai, esant 25 laipsniams šalčio ar žemesnei temperatūrai – 6–12 (gimnazijų I–IV) klasių mokiniai. Šios dienos įskaičiuojamos į mokymosi dienų skaičių.

34. Mokykla gali priimti sprendimus dėl ugdymo proceso koregavimo iškilus situacijai, keliančiai pavojų mokinių sveikatai ar gyvybei, arba paskelbus ekstremalią situaciją.

35. Sportininkų mokymosi krūvis nustatomas atsižvelgiant į sportininkų amžių ir meistriško (MP) pakopos rodiklius. Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programoms įgyvendinti treneriams skiriamų papildomų akademinė valandų pasirengimui pratyboms skaičius, konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai turėtų būti ne mažesnis kaip 1 akademinė ugdymo valanda, tačiau ne didesnis kaip 2 akademinės ugdymo valandos pradinio rengimo (PR) etape, tačiau ne didesnis kaip 3 akademinės ugdymo valandos per savaitę meistriško ugdymo (MU), meistriško tobulinimo (MT), aukšto meistriško (AM) etapuose.

36. Sportinių grupių komplektavimas:

36.1. Sportinio ugdymo grupės sudaromos pagal sportininko užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose vadovaujantis meistriško pakopų (MP) rodikliais, nurodytais vadovaujantis sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų (Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019-09-04 Nr. V-976) pagrindu.

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

36.3. Sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijų prieduose nurodyti meistriško 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 varžybose – 3 metus nuo pasiekimo dienos, kitose varžybose – 2 metus nuo pasiekimo dienos.

36.4. Meistriško rodikliai vertinami vadovaujantis Lietuvos krepšinio federacijos, Lietuvos moksleivių krepšinio lygos, krepšinio asociacijų ir kitų organizacijų vykdomų varžybų tinkamai patvirtintų protokolų duomenimis.

- 36.5. Sudarant meistriško ugdymo arba meistriško tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno Sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijų prieduose nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriško pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.
- 36.6. jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijų prieduose nurodytos aukštesnės pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.
- 36.7. Sportinio ugdymo grupės gali būti sudarytos iš vienos lyties sportininkų arba būti mišri. Minimalus sportininkų skaičius mokymo grupėje nustatomas vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijomis.
- 36.8. Sportinio ugdymo grupės sudaromos mokslo metams. Mokymo grupė laikoma nesukomplektuota, jeigu treniruotes lanko mažiau kaip 2/3 patvirtinto grupės sportininkų skaičiaus.
- 36.8. Mokymo grupės komplektavimas vyksta remiantis sportinio ugdymo organizavimo Rekomendacijomis, sportiniu meistrišku, gydytojo leidimu lankyti pratybas ir dalyvauti sporto varžybose.
- 36.9. Siekiant, kad būtų tinkamai ruošiamas olimpinės pamainos rezervas, geriau būtų panaudota ir paskleista trenerių patirtis, teorinės ir praktinės žinios, direktoriaus įsakymu leidžiama dirbti keliems treneriams kartu meistriško ugdymo (MU) ir meistriško tobulinimo (MT) ir Aukšto meistriško (AM) grupėse.
37. Sportininkų pasiekimai – tai užimtos vietos sporto varžybose.
38. Mokesčio už sportininko ugdymą Vilniaus krepšinio mokykloje nustatytas Vilniaus miesto savivaldybės tarybos 2019 m. liepos 10 d. sprendimu Nr. 1-132 ir nustatytas mokestis už kiekvieną mėnesį 20 Eur. („Mokesčio už sportininko ugdymą Vilniaus miesto savivaldybės biudžetinėse mokymo įstaigose tvarkos aprašas“).
39. Sportininkų sveikatos patikrinimas vyksta Vilniaus medicinos sporto centre bei šeimos klinikose. Treniruotėse ir varžybose dalyvauja sportininkai pasitikrinę sveikatą bei gavę gydytojo leidimą.
40. Treneriams papildomai tarifikuojamos (nekontaktinės) valandos: pasirengimui pratyboms, ruošimasis renginiams, metodinei veiklai, projektų rengimui ir dalyvavimui projektų veikloje.

### III. MOKYKLOS UGDYMO PLANO RENGIMAS FORMUOJANT IR ĮGYVENDINANT MOKYKLOS UGDYMO TURINĮ

Mokykloje vykdomoms ugdymo programoms ir mokyklos ugdymo turiniui įgyvendinti rengiamas mokyklos ugdymo planas grindžiamas demokratiškumo, prieinamumo, bendradarbiavimo principais, įtraukiant trenerius, mokinius, tėvus (globėjus, rūpintojus), vietos bendruomenę.

9. **Mokyklos 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 Mokyklai, Vilniaus miestui ir Lietuvos Respublikai olimpinėse žaidynėse, Lietuvos, pasaulio ir Europos čempionatuose, kituose respublikiniuose ir tarptautiniuose renginiuose.

Mokyklos ugdymo turinys formuojamas atrenkant ir pritaikant ugdymo turinį pagal mokyklos tikslus, konkrečius mokinių ugdymo(si) poreikius savininko nustatyta tvarka.

#### 10. **Mokyklos uždaviniai:**

- 10.1. sporto priemonėmis ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;
- 10.2. parinkti ugdymo metodus ir ugdymo veiklos būdus;
- 10.3. ieškoti talentingų sportininkų, ugdyti ir rengti sportininkus mokyklos, miesto ir Lietuvos rinktinėms ir miestą reprezentuojantiems klubams;
- 10.4. vykdyti mokomąjį treniruočių procesą, sporto varžybas, stovyklas ir sveikatą stiprinančius renginius.

#### 11. **Mokykla atlieka šias funkcijas:**

- 11.1. vykdo talentingų sportininkų paiešką ir organizuoja jų ugdymą;
- 11.2. komplektuoja mokomąsias grupes savininko nustatyta tvarka;
- 11.3. rengia ir tvirtina metinius sportininkų rengimo planus;
- 11.4. siekia gauti nebiudžetinių lėšų, rengia programų projektus

11.5. vykdo kitas Lietuvos Respublikos įstatymais, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimais, Vilniaus miesto savivaldybės tarybos sprendimais ir kitais teisės aktais pavestas funkcijas.

12. Ugdytinių sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje vadovaujantis pateiktose Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymas Nr. V-976 sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijose patvirtintais meistrškumo pakopų rodikliais.

Eil. Nr.	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
Meistrškumo 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 arba MP2-1 MP1-1
<b>Valandų skaičius per savaitę</b>		<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>32</b>
<b>Rengimo rūšių santykis (procentais) metiniame treniruočių cikle/val.</b>													
1	Bendras fizinis rengimas	30/9	30/106	30/138	25/138	20/129	10/74	10/83	10/106	10/115	10/124	10/134	10/154
2	Spec. fizinis rengimas	15/46	15/53	15/96	15/83	10/64	10/74	15/124	15/158	10/115	10/124	10/134	10/154
3	Techninis – taktinis parengimas	30/92	30/106	30/138	35/19	40/258	45/331	45/373	40/422	45/518	45/561	45/605	45/690
4	Teorinis parengimas	5/15	5/17	5/23	5/27	5/32	5/36	5/41	5/53	5/58	5/63	5/67	5/77
5	Zaidybinis parengimas	10/31	10/35	10/46	15/83	15/97	20/147	20/165	25/264	25/288	25/312	25/337	25/384
6	Intelektinis parengimas	10/31	10/35	10/46	5/28	10/64	10/74	5/42	5/53	5/58	5/64	5/67	5/77
<b>Metinis valandų skaičius</b>		<b>308</b>	<b>352</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1056</b>	<b>1152</b>	<b>1248</b>	<b>1344</b>	<b>1536</b>

#### IV. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

13. Atsiradus ugdymo planuose nenumatytiems atvejams, Mokykla ugdymo proceso metu gali koreguoti Mokyklos ugdymo plano įgyvendinimą priklausomai nuo mokymo lėšų.

14. Mokyklos ugdymo planas suderintas su Mokyklos taryba, taip pat su Vilniaus miesto savivaldybės administracijos direktoriumi ar jo įgaliotu asmeniu.

15. Mokyklos ugdymo planą mokyklos direktorius tvirtina iki ugdymo proceso pradžios.

16. Sportinio rengimo tikslas:

16.1. Pagrindinis rengimo tikslas: sistemingos, vientisos bei kryptingos daugiamečių treniruotės, optimalaus reikiamo rungtynių skaičiaus bei tikslingo krepšininčių organizmo darbingumo atstatymo dėka pasiekti, kad 16-17 metų krepšininčės ir 17-18 metų krepšininčiai būtų pasirengę pasiekti pačius aukščiausius sportinius rezultatus ir ilgai juos išlaikyti.



**VILNIAUS KREPŠINIO MOKYKLA**  
**KREPŠININKŲ RENGIMO UGDYMO PROGRAMA**  
**2019 -2020 MOKSLO METAMS**

Sportinio rengimo tikslas:

1. Pagrindinis rengimo tikslas - sistemingos, vientisos bei kryptingos daugiamečių treniruotės, optimalaus reikiamo rungtynių skaičiaus bei tikslingo krepšininkų organizmo darbingumo atstatymo dėka pasiekti, kad 16-17 metų krepšininkės ir 17-18 metų krepšininkai būtų pasirengę pasiekti pačius aukščiausius sportinius rezultatus ir ilgai juos išlaikytų.

Eil. Nr.	Pagrindinės priemonės	Programa
1.	Bendras fizinis parengimas:	1. pratimai su įrankiais ir be jų; 2. kitų sporto šakų pratimai; 3. 1. atletikos, gimnastikos, akrobatikos, kitų sporto žaidimų pratimai.
2.	Specialusis fizinis parengimas:	1. organizmo funkcinio pajėgumo gerinimas krepšinio žaidimo režimu; 2. fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų tobulinimas krepšinio žaidimo režimu, pvz. greitumo ugdymas ( technikos veikslių atlikimo, tarpusavio bendravimo, perėjimo iš puolimo į kitą gynybą, reagavimo, lokomocinį greitumą.
3.	Techninis-taktinis parengimas:	1. judėjimo (bėgimas, pristatomu žingsniu, keičiant kryptį) aikštelėje mokymas: stovėsenos, varpstės (pirmyn, atgal), sustojimai (žingsneliu, šuoliuku), apgaulingi judesiai; 2. kamuolio gaudymo –perdavimo mokymas; abiem rankom nuo krūtinės, viena ranka nuo krūtinės, abiem nuo galvos, viena nuo peties; 3. kamuolio varymo mokymas: vietoje, judant, keičiant kryptį, keičiant ranką; 4. metimai į krepšį: viena ranka nuo peties, viena ranka nuo peties pašokus, iš vietos, žengus žingsnį, pavarius kamuolį, judant; 5. kova dėl atšokusių kamuolių; 6. žaidybinių kombinacijų mokymas: 6.1. ginantis (pasaugojimas, prasilenkimas, pasikeitimas dengiamaisiais); 6.2. puolant (perdavei kamuolį ir bėk vėl jo gauti); 6.3. su užtvaramis (užtvara iš priekio, iš užnugario, iš šono, stovint vietoje, judant, dviguba, grandininė užtvara); 6.4. kombinacijos esant kiekybinei puolėjų persvarai: (2x1,3x2,4x3); 6.5. standartinių padėčių kombinacijos (išmetant kamuolį iš užribio, ginčo metu, metant baudų metimus);
4.	Teorinis parengimas:	1. Lietuvos sporto istorija. 2. Krepšinis ir jo vaidmuo Lietuvoje. 3. Higiena ir higieniniai reikalavimai. 4. Medicininė kontrolė ir savikontrolė. 5. Krepšinio taisyklės. 6. Teisėjavimas ir varžybų vykdymas.

		7. Pasirengimas varžyboms, užduočių nusakymas. 8. Krepšinio technikos ir taktikos pagrindai.
5.	Žaidybinis parengimas:	1. perėjimas nuo gynybos į puolimą: ( greitas puolimas, perėjimas į pozicinį puolimą); 2. komandos veikla pereinant nuo puolimo į gynybą; 3. asmeninė gynyba (sutankinta , aktyvi); 4. aikštės gynyba; 5. mišri gynyba; 6. kombinuota gynyba; 7. puolimas prieš asmeninę gynybą; 8. puolimas prieš aikštės gynybą; 9. puolimas prieš mišrią gynybą.
6.	Intelektinis rengimas:	1. mąstymo, pastabumo ir suvokimo, dėmesio sutelkimo, veiklos greitumo lavinimas;



## VILNIAUS KREPŠINIO MOKYKLA

### FORMALŪJĮSVIETIMĄ PAPILDANČIO IR NEFORMALIAUS UGDYMO MOKOMASIS PLANAS 21019-2020 MOKSLO METAMS

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 arba MP2-1 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.													
1	Bendras fizinis rengimas	30/9	30/106	30/138	25/138	20/129	10/74	10/83	10/106	10/115	10/124	10/134	10/154
2	Spec. fizinis rengimas	15/46	15/53	15/96	15/83	10/64	10/74	15/124	15/158	10/115	10/124	10/134	10/154
3	Techninis – taktinis parengimas	30/92	30/106	30/138	35/19	40/258	45/331	45/373	40/422	45/518	45/561	45/605	45/690
4	Teorinis parengimas	5/15	5/17	5/23	5/27	5/32	5/36	5/41	5/53	5/58	5/63	5/67	5/77
5	Žaidybinis parengimas	10/31	10/35	10/46	15/83	15/97	20/147	20/165	25/264	25/288	25/312	25/337	25/384
6	Intelektinis parengimas	10/31	10/35	10/46	5/28	10/64	10/74	5/42	5/53	5/58	5/64	5/67	5/77
<b>Metinis valandų skaičius</b>		<b>308</b>	<b>352</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1056</b>	<b>1152</b>	<b>1248</b>	<b>1344</b>	<b>1536</b>





## VILNIAUS KREPŠINIO MOKYKLA

### 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 metų	15-30	<b>7 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 308 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	30/93
Spec. fizinis parengimas	15/46
Techninis taktinis parengimas	30/92
Teorinis parengimas	5/15
Žaidybinis parengimas	10/31
Intelektinis parengimas	10/31
<b>Viso:</b>	<b>308</b>

#### DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Krepšinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas ir pradinis tobulinimas.
3. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas.
5. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
7. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji pratimai.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
9. Eurofito testai.
10. Medicininė kontrolė.

#### Pirmoji pavyzdinė programa

- Pratimai: derinukai su kamuoliu ir kitais rekvizitais, lavinantys žinias apie kūną, plokštumą, erdvę, laiką ir pan.
- Deriniai ir žaidimai, mokytis varyti kamuolį:

„Jurgelis meistrelis“;  
 „Mašinos“;  
 „Žvejys“;  
 „Vilkas ir avelė“  
 „Gaudynės“  
 „1-2-3 startas“;  
 Įvairios estafetės

- Žaidimai treniruotės pabaigoje (paimti kamuolį, jūrų mūšis, vėliavos ėmimas).

#### Antroji pavyzdinė programa

- Žaidimo su kamuoliu ir kitais daiktais pratimai, lavinantys koordinaciją, pusiausvyrą, ritmo pojūtį ir t. t.
- Kamuolio varymo pratimų tęsinys, įjungiant kitus žaidimo elementus, pagal progresyvinio mokslo metodiką;
- Metimo į krepšį mokslai – individualiai ir komandų varžybose;
- Sujungti kamuolio varymą ir metimus į krepšį su kitais žaidimo elementais;
- Baigiamieji žaidimai.

#### Trečioji pavyzdinė programa

- Pratimai su kamuoliu ir kitais rekvizitais (fizinis lavinimas)
- Daugiau kamuolio varymo, metimo į krepšį pratimų, taip pat: varyti kamuolį ir mesti į krepšį, varžytuvės aikštelėje, žaidimai;
- Kamuolio perdavimo mokslai – pirmoji kolektyvinio darbo forma (varžytuvės dvejetais, kiekvienam po kamuolį, vėliau vienas kamuolys porai, estafetės ir t. t.)
- Užduotys, kuriose sujungtas kamuolio varymas, perdavimas ir metimas į krepšį;
- Baigiamasis žaidimas (metimo į krepšį varžytuvės, treniruočių derinukai, estafetės).

#### Ketvirtoji pavyzdinė programa

- Pratimai – derinukai su kamuoliu, po vieną ir poromis (formos ugdymas);
- Daugiau darbo prie kamuolio varymo, metimų į krepšį, perdavimų, gynybos, kartu su varžytuvėmis aikštelėje;
- Gynybos mokslai (kamuolio apsauga, krepšio gynyba);
- Mažosios varžybos 1 prieš 1 visoje aikštelėje.

## 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 metų	15-30	<b>8 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 452 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	30/106
Spec. fizinis parengimas	15/53
Techninis taktinis parengimas	30/106
Teorinis parengimas	5/17
Žaidybinis parengimas	10/35
Intelektinis parengimas	10/35
Viso:	<b>352</b>

### DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinis ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
2. Krepšinio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinis ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Medicininė kontrolė.

#### Pirmoji pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliu pratimai – vietoje, judant, poromis, trejetais, grupėje ir t. t.;
- Žaidimo pratimas – varyti kamuolį ir mesti į krepšį;
- Žaidimo pratimas – perduoti kamuolį ir mesti į krepšį;
- Derinių pratimas 1 prieš 1;
- Derinių pratimas 1 prieš 1 su pagalba;
- Mažosios varžybos 2 prieš 2 visoje aikštelėje.

#### Antroji pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliu pratimai;
- Derinių pratimai – varyti kamuolį ir mesti į krepšį;
- Metimai į krepšį – varžytuvės, individualios ir grupinės varžytuvės;
- Perdavimas judant („tik-tak“ porose ir trejetais);
- Žaidimas 1 prieš 1 visoje aikštelėje, vienoje aikštelės pusėje, po krepšiu;
- Mažosios varžybos 3 prieš 3 visoje aikštelėje.

#### Trečioji pavyzdinė programa

- Bet kuris žaidimas, penkios minutės (varyti kamuolį ir mesti į krepšį);
- Žaidimas varant kamuolį (pabėgimas ir vijimas, keturi kampai, trys zonos, estafetė);
- Žaidimai metant į krepšį (individualiai iš skirtingų vietų ir grupėje; taškų skaičiavimas);
- Derinių pratimai – kamuolio varymas, perdavimas, metimas į krepšį ir gynyba.
- Mažosios varžybos 1 prieš 1, 1 prieš 1 su pagalba, 2 prieš 2, 2 prieš 2 su pagalba, 3 prieš 3 pagal pasirinkimą.

#### Ketvirtoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų;
- Kamuolio varymo, metimo mokslai, kamuolio varymas su metimais į krepšį;
- Perdavimo judant pratimai (į vieną ir kitą pusę);
- Žaidimai nuo 1 prieš 1 iki 3 prieš 3;
- Žaidimas 5 prieš 5 visoje aikštelėje, improvizacija (neskiriamos individualios užduotys)

#### Penktoji pavyzdinė programa

- Pratimai, susiję su kamuolio valdymu;
- Pratimai visoje aikštelėje, 1 prieš 1, 2 prieš 2, 3 prieš 3;
- Pratimai kai reikia išsilaisvinti nuo gynėjo, žaidimas su kamuolio
- 3 prieš 3 „koridoriuose“, 3 prieš 3 prie krepšio;
- Žaidimas 5 prieš 5

#### Šeštoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės laisvo žaidimo;
- Kamuolio varymo, metimo į krepšį pratimai;
- Žaidimas su skirtingu žaidėjų skaičiumi;
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3;
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3, nevarant kamuolio;
- Laisvas žaidimas 5 prieš 5.

### 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 metų	20-40	<b>10 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
<b>46 sav. / 460 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	30/138
Spec. fizinis parengimas	15/69
Techninis taktinis parengimas	30/138
Teorinis parengimas	5/23
Žaidybinis parengimas	10/46
Intelektinis parengimas	10/46
Viso:	<b>460</b>

#### DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant grei tumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvirmei.
2. Krepšinio technikos veiks mų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Medicininė kontrolė.

#### Pirmoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės laisvo žaidimo;
- Derinukų su kamuoliu pratimai;
- Kamuolio varymas ir metimai į krepšį pratimai (mokslas ir varžytuvės);
- Kamuolio perdavimo pratimai (analizė ir varžytuvės);
- Kamuolio varymas, perdavimai ir metimai į krepšį (grupėmis po 2, 3, 4, 5 žaidėjus);
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3;
- Mokomasis žaidimas 5 prieš 5 prie vieno krepšio;
- Mokomasis žaidimas 5 prieš 5 visoje aikštelėje.

#### Antroji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų;
- Kamuolio valdymo pratimai, po vieną ir poromis;
- Kamuolio varymas keičiant ranką, keičiant kamuolio varymo kryptį ir tempą, apsisukimai ir t. t.
- Metimai iš dvižingsnio, šuolyje;
- Perdavimas – žaidimas su priešininkais (2 prieš 1, 3 prieš 2 ir pan.)

#### Trečioji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų;
- Kamuolio valdymo pratimai
- Kamuolio varymas, metimai, kamuolio perdavimai ir jų kombinacijos;
- Gynybos pratimai;
- Žaidimas, keičiantis žaidėjų skaičiui nuo 1 prieš 1 iki 3 prieš 3;
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3, pereinant į žaidimą 3 prieš 3 „koridoriuose“;
- Laisvas žaidimas 5 prieš 5, pereinant prie organizuoto žaidimo 5 prieš 5;
- Mažosios varžybos 5 prieš 5 (ribotas laikas arba taškų skaičius).

#### IV. MEISTRIŠKUMO 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 metų	20-40	<b>12 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
<b>46 sav. / 552 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	25/138
Spec. fizinis parengimas	15/83
Techninis taktinis parengimas	35/193
Teorinis parengimas	5/27
Žaidybinis parengimas	15/83
Intelektinis parengimas	5/28
Viso:	<b>552</b>

#### DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Krepšinio technikos veiksnių ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos per rungtynes.
8. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti testai.
9. Medicininė kontrolė.

## V. MEISTRISŲKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU3	15 mokinių	12-17 metų	20-40	<b>14 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
<b>46 sav. / 644 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	20/129
Spec. fizinis parengimas	10/64
Techninis taktinis parengimas	40/258
Teorinis parengimas	5/32
Žaidybinis parengimas	15/97
Intelektinis parengimas	10/64
Viso:	<b>644</b>

### DARBO TURINYS:

1. Funkcinis rengimas.
2. Fizinę ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
3. Technikos veiksmų intensyvus tobulinimas.
4. Taktinių technikos veiksmų įgūdžių taikymo žaidžiant ugdymas, žaidimo kombinacijų mokymas ir tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas, tobulinimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinę ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

## VI. MESTRIŠKUMO 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 metų	50-60	<b>16 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
<b>46 sav. / 736 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	10/74
Spec. fizinis parengimas	10/74
Techninis taktinis parengimas	45/331
Teorinis parengimas	5/36
Žaidybinis parengimas	20/147
Intelektinis parengimas	10/74
Viso:	<b>736</b>

### DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Visų pagrindinių technikos veiksmų, jų junginių intensyvus tobulinimas.
3. Grupinių žaidimo kombinacijų tobulinimas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas žaidimo komandinių įgūdžių skiepijimas.
5. Fizinų ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
8. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
9. Medicininė kontrolė.

## VII. MEISTRIŠKUMO 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 metų	50-60	<b>18 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
<b>46 sav. / 828 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	10/83
Spec. fizinis parengimas	15/124
Techninis taktinis parengimas	45/373
Teorinis parengimas	5/41
Žaidybinis parengimas	20/165
Intelektinis parengimas	5/42
Viso:	<b>828</b>

### DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

## VIII. MEISTRISKUMO 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 metų	60-75	<b>22 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
<b>48 sav. / 1056 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	10/106
Spec. fizinis parengimas	15/158
Techninis taktinis parengimas	40/422
Teorinis parengimas	5/53
Žaidybinis parengimas	25/264
Intelektinis parengimas	5/53
Viso:	<b>1056</b>

### DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
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 metų	60-75	<b>24 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
<b>48 sav. / 1152 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	10/115
Spec. fizinis parengimas	10/115
Techninis-taktinis parengimas	45/518
Teorinis parengimas	5/58
Žaidybinis parengimas	25/288
Intelektinis parengimas	5/58
Viso:	<b>1152</b>

### DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui/
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas/
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas/
6. Varžybinio patyrimo įgijimas/
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės/
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai/
10. Medicininė kontrolė/

## IX. 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	<b>26 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
<b>48 sav. / 1248 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	10/115
Spec. fizinis parengimas	10/115
Techninis-taktinis parengimas	45/614
Teorinis parengimas	5/58
Žaidybinis parengimas	25/288
Intelektinis parengimas	5/58
Viso:	<b>1152</b>

### DARBO TURINYS:

11. Funkcinis ir atletinis rengimas.
12. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
13. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui/
14. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas/
15. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas/
16. Varžybinio patyrimo įgijimas/
17. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
18. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės/
19. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai/
20. Medicininė kontrolė/

## X. AUKŠTOO MEISTRISKUMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	10 mokinių	17 metų ir vyresni	60 - 75	<b>28 ar 32 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
<b>48 sav. / 1344/1536 val.</b>				

Bendras fizinis parengimas	10/115 10/154
Spec. fizinis parengimas	10/115 10/154
Techninis-taktinis parengimas	45/618 45/690
Teorinis parengimas	5/58 5/77
Žaidybinis parengimas	25/380 25/384
Intelektinis parengimas	5/58 5/77
Viso:	<b>1344 1536</b>

### DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

## XI. NEIĞALIŲJŲ (SPORTININKŲ SU KLAUSOS NEGALIA) SPORTINIO UGDYMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR MU	8 mokinių	9-11 metų 12-17 metų	15-30	<b>18 val.</b>
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniais ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
<b>44 sav. / 792 val.</b>				

### DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybų patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengimo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengimo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

NAUDOTA LITERATŪRA: Jaunųjų krepšinininkų (8-18 metų) rengimo programa // S.Stonkus, Kaunas 1992 m.

Lietuvos krepšinio trenerių asociacijos „Mažasis krepšinis“ metodinė medžiaga.

Lietuvos krepšinio trenerių asociacijos „13 ir 14 metų žaidėjų treniruotės“ metodinė medžiaga.

Lietuvos krepšinio trenerių asociacijos „15 ir 18 metų žaidėjų treniruotės“ metodinė medžiaga.

### VADOVAUTASI:

Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“

Vilniaus miesto savivaldybės tarybos 2019 m. liepos 10 d. sprendimu Nr. 1-132 „Mokesčio už sportininko ugdymą Vilniaus miesto savivaldybės biudžetinėse sporto mokymo įstaigose tvarkos aprašas“

Vilniaus miesto savivaldybės tarybos 2019 m. rugsėjo 25 d. sprendimu Nr. 1-249 „Dėl sportininkų priėmimo į Vilniaus miesto savivaldybės biudžetines sporto mokymo įstaigas ir ugdymo jose tvarkos aprašo tvirtinimo“

Vytautas Poteliūnas, tel. (8 5) 233 3318, el. p. [vytautas@vilniauskm.lt](mailto:vytautas@vilniauskm.lt)



Vilniaus m. savivaldybės biudžetinė įstaiga  
Kodas 190010326  
Duomenys kaupiami ir saugomi  
Juridinių asmenų registre

Birželio 23-iosios g. 10 A  
LT-03205 Vilnius  
Tel. (8 5) 233 5300  
Tel./faks. (8 5) 233 3318

El. p. [info@vilniauskm.lt](mailto:info@vilniauskm.lt)  
[www.vilniauskm.lt](http://www.vilniauskm.lt)

