VILKAVIŠKIO RAJONO SPORTO MOKYKLA
DVIRAČIŲ SPORTO SPORTINIO MEISTRIŠKUMO UGDYMO PROGRAMA

INFORMACIJA APIE NEFORMALIOJO SPORTINIO UGDYMO TEIKĖJĄ		
Informacija apie neformaliojo sportinio ugdymo (toliau – NSU) teikėją – juridinį asmenį		
1.	Pavadinimas	Vilkaviškio rajono sporto mokykla
2.	Kodas	290569590
3.	Juridinis statusas	Biudžetinė įstaiga
4.	Adresas	Vienybės g. 63A, Vilkaviškis, LT- 70158
5.	Telefono numeris	8 342 52548, 8 686 99740
6.	El. pašto adresas	sport@vilkaviskis.lt
7.	Interneto svetainės adresas	https://smvilkaviskis.lt
8.	Pagrindinė veiklos sritis	Švietimas, sportas
9.	Teikėjo kodas švietimo ir mokslo institucijų registre	290569590
Informacija apie teikėjo (institucijos) vadovą		
10.	Vardas ir pavardė	Jonas Jurkynas
11.	El. pašto adresas	sport@vilkaviskis.lt, jurkynas@gmail.com
12.	Telefono numeris	8 342 52548, 8 686 99740

INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ	
Informacija apie NSU programos turinį	
1.	**Programos pavadinimas**
	Dviračių sporto sportinio meistriškumo ugdymo programa
2.	**Programos kodas Neformaliojo švietimo programų registre (NŠPR)**
	110501115

3.	**Programos anotacija**
	Programos esmė – suteikti mokiniams galimybę reguliariai sportuoti, lavinti fizines ypatybes, ugdyti norą mokytis dviračių sporto technikos ir varžybų taktikos pagrindų, tobulinti technikos elementus, siekti sportinio meistriškumo, sveikatingumo. Programa skirta 12-18 metų amžiaus mergaitėms ir berniukams, norintiems išmokti dviračių sporto technikos, sustiprėti fiziškai ir siekti sportinių rezultatų. Programą sudaro teorija (žinios apie fizinio aktyvumo naudą, saugaus sportavimo ir elgesio taisykles, sporto šakos taisykles), praktika (bendras fizinis pasirengimas, specialus fizinis pasirengimas, technikos mokymas bei tobulinimas ir varžybos (kontroliniai normatyvai, testai). Kiekvienas programos ugdytinis dalyvaus įvairiose veiklose, įgis asmeninių ir fizinių savybių, teorinių ir praktinių žinių apie sveikatingumą, išmoks sistemingai bei taisyklingai sportuoti, sekti ir analizuoti rezultatų kitimą, sportinius pasiekimus, atlikti fizinio pasirengimo testus. Programos metu ugdytiniai sustiprės fiziškai, įgis atsakomybės, valios, atkaklumo, emocijų valdymo ir kitų asmeninių kompetencijų. Taip pat jie įgis žinių apie tai, kaip galima tinkamai pasirinkti sau patinkančią fizinę veiklą ir ją plėtoti pasirinktoje sporto šakoje.
4.	**Programos įgyvendinimo laikas ir vieta**
	Teorinių paskaitų, mokomųjų pratybų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo mokomųjų pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – sporto šakos varžybų kalendoriai, varžybų nuostatai.
5.	**Nuoroda į išsamesnę informaciją (tinklapis, kuriame pateikiama daugiau informacijos apie programą)**
	https://smvilkaviskis.lt
6.	**Ugdymo kryptis**
	Sportinis ugdymas
7.	**Programos paskirtis**
	Sudaryti palankias sąlygas sistemingai plėtoti vaikų ir jaunimo sportines kompetencijas bei užtikrinti neformaliojo sportinio ugdymo kokybę.
8.	**NSU programos tikslas**
	Nuosekliai ir sistemingai ugdyti mokinių sportinius gebėjimus ir asmenines galias, suteikti pasirinktos sporto šakos judesių atlikimo technikos ir varžybų taktikos pagrindus, fizinių pratimų tikslingumo žinias, suteikti bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.
9.	**NSU programos uždaviniai**
	1. Ugdyti dalykines ir bendrąsias kompetencijas – žinių, gebėjimų ir nuostatų visumą; 2. Plėtoti mokinių gebėjimus, sportinės raiškos įgūdžius; 3. Lavinti fizines ypatybes; 4. Mokyti ir tobulinti judesių atlikimo technikos ir varžybų taktikos; 5 .Siekti sportinių rezultatų, sveikatingumo.

10.	**Ugdymas organizuojamas vadovaujantis:**
	1. Mokyklos nuostatais; 2. Sporto šakos neformaliojo sportinio ugdymo programa; 3. Metiniu mokomųjų treniruočių krūvio planu – grafiku; 4. Mėnesiniu mokomųjų treniruočių krūvio planu; 5. Rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos ministro 2020 m. rugpjūčio 18 d. įsakymu Nr. V-1236 „Dėl švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymo Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ pakeitimo“ patvirtintomis „Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis“ ir 1 priedu. 6. Sporto varžybų kalendoriumi; 7. Kitais norminiais dokumentais.
11.	**Programos principai:**
	1. Individualizavimo – orientuojamasi į ugdytinį, jo pasiekimus ir mokymosi ypatumus; 2. Šiuolaikiškumo ir dermės – derinamos tradicijos ir ugdymo naujovės; 3. Kūrybingumo ir iniciatyvumo – ugdomas mokinių kūrybinis mąstymas, atsakomybės už savo mokymąsi prisiėmimas; 4. Komunikavimo – sujungiamos įgytos žinios bei praktinėje veikloje patirti pojūčiai ir realizuojami sportinėje veikloje.
12.	**Ugdymo procesas**
	Veikla organizuojama grupėms ir individualiai, pagal Mokyklos direktoriaus patvirtintą sporto mokymo grupių struktūrą, atsižvelgiant į bendruosius pilnaverčio šalies piliečio reikalavimus žmogaus fizinių ir psichinių savybių raidos dėsningumus, lyties ir amžiaus ypatumus, amžiaus zonas, kada pasiekiami geriausi tos sporto šakos rezultatai, optimalų sporto varžybų poreikį.
13.	**Mokymo grupės**
	Grupės komplektuojamos vadovaujantis Rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos ministro 2020 m. rugpjūčio 18 d. įsakymu Nr. V-1236 „Dėl švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymo Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ pakeitimo“ patvirtintomis „Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis“ ir 1 priedu.
14	**Grupių skaičius**
	2
15.	**Mokinių amžius, lytis**
	Nuo 12 iki 18 metų mergaitės ir berniukai.
16.	**Mokymo būdai**

	Mokymo būdą mokytojas pasirenka atsižvelgdamas į sportininkų meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus ir t. t.
17.	**Ugdymo formos**
	Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra teorinės ir praktinės mokomosios pratybos – treniruotės, varžybos, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimai, sporto stovyklos. Ugdytiniams gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, susitikimai, ekskursijos, projektai, varžybų stebėjimai, jų aptarimai, kitos kūrybinės veiklos.
18.	**Programos apimtis ir trukmė**
	Programos apimtis – 1 mokslo metai, trukmė – 38 savaitės.
19.	**Pratybų apimtis**
	Kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę/mėnesį/metus numatoma vadovaujantis Rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos ministro 2020 m. rugpjūčio 18 d. įsakymu Nr. V-1236 „Dėl švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymo Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ pakeitimo“ patvirtintomis „Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis“ ir 1 priedu.
20.	**Siekiami rezultatai:**
	1. Sekti rezultatų kitimą, analizuoti jų pokyčių priežastis ir laiku koreguoti sportininkų rengimą; 2.Žinoti, kaip sportininkų organizmas prisitaiko prie fizinių krūvių, kokios organizmo sistemos ir funkcijos tobulėja, kokios atsilieka. 3. Siekiama, kad ugdytinių mokymas, rengimas ir ugdymas taptų visaverčiais veiksniais ir padėtų siekti pagrindinio tikslo – parengti didelio meistriškumo sportininkus.
21.	**Ugdytinių pasiekimų vertinimas, pažangos skatinimas**
	Ugdytinių techninio pasirengimo nustatymui taikomi testai, kontroliniai normatyvai. Sportininkų pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę parodo varžybų rezultatai. Dalyvavimo varžybose paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio pasirengimo realizavimo lygį. Mokyklos bendruomenei ugdytinių pasiekimai vertinami pasiektais sportiniais rezultatais.. Pažangos skatinimas pagyrimu objektyvus – už saviraišką, iniciatyvumą, kūrybiškumą, pasitikėjimą savo jėgomis.
22.	**NSU mokytojų kvalifikacija**
	Dirba 1 neformaliojo švietimo mokytojas metodininkas.
23.	**NSU programos turinys**
	Programa orientuota į 3 pagrindines sritis: 1.Teorinę, kurioje ugdytiniai gaus žinių apie dviračių sporto šaką, varžybų taisykles, sportinius pasiekimus, žmogaus fiziologiją, sveiką gyvenimo būdą, mitybą, higienos normas, maisto papildus, traukas ir jų prevenciją, saugaus elgesio užsiėmimuose, išvykose ir t. t. 2. Praktinę, kuri susideda iš bendrojo fizinio parengimo, specialaus fizinio parengimo, technikos ir žaidimo taktikos mokymo bei tobulinimo.

	3. Kontrolinę – varžybų, kurioje sportininkai gali stebėti savo kintančius fizinius rodiklius. Dalyvavimo varžybose paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio pasirengimo realizavimo lygį. Tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp mokytojo teikiamų krūvių ir sportininkų pasirengimo.

24.	**Dviračių sporto sportinio meistriškumo ugdymo programos rekomendacijos:**					
	Eil. Nr.	Ugdymo programos struktūra	Ugdymo programos etapai			
			1 mokymo metų	2 mokymo metų	3 mokymo metų	4 mokymo metų
	1.	Savaitinis valandų skaičius	**12**	13	16	20
	2.	Metinis valandų skaičius	**456**	494	608	760
	3. 3.1. 3.2.	Ugdymo turinys (val.): teorinis rengimas praktinis rengimas	 **10** **446**	 10 484	 10 598	 10 750
	4.	Planuojamas varžybų skaičius per metus:	**10**	10-15	15	15
	5.	Ugdytinių skaičius grupėje	**7**	7	7	6
	5.1.	Iš jų: be meistriškumo pakopų	**-**	-	-	-
	5.2.	MP 6 rodiklis	**6**	4	2	-
	5.3.	MP 5 rodiklis	**1**	3	3	4
	5.4.	MP 4 rodiklis	**-**	-	2	2
	5.5.	MP 3 rodiklis	**-**	-	-	-
	6.	Grupių skaičius mokykloje:	**2**	-	-	-
	7.	Mokinių amžius:	**12-15**	14-16	15-17	16-18

Vilkaviškio rajono sporto mokyklos direktorius
Jonas Jurkynas
(vardas, pavardė)

(parašas)

Mokyklos vadovas
A. V.

VILKAVIŠKIO RAJONO SPORTO MOKYKLA