



PATVIRTINTA
Šiaulių lengvosios atletikos
ir sveikatingumo centro
direktoriaus 2025 m. rugsėjo 30 d.
įsakymu Nr. V-104

ŠIAULIŲ LENGVOSIOS ATLETIKOS IR SVEIKATINGUMO CENTRO SPORTINIO RENGIMO PLANAS

2025-2026 SPORTINIO RENGIMO METAMS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centro (toliau – sporto centro) 2025 – 2026 sportinio rengimo metų planas (toliau - sportinio rengimo planas) reglamentuoja neformaliojo vaikų švietimo, sportinio rengimo programų įgyvendinimą sporto centre.

2. Sporto centre sportinio rengimo planą tvirtina sporto centro direktorius, vadovaudamasis Šiaulių miesto savivaldybės tarybos 2025-04-04 sprendimu Nr. T-141 „Dėl Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centro nuostatų patvirtinimo“ patvirtintais Šiaulių lengvosios atletikos ir sveikatingumo centro nuostatais, Šiaulių miesto savivaldybės mero 2023 m. rugsėjo 28 d. potvarkiu Nr. M-932 „Dėl sportinio rengimo organizavimo Šiaulių miesto savivaldybės sportininkų rengimo centruose aprašo patvirtinimo“ (Šiaulių miesto savivaldybės mero 2025 m. rugsėjo 1 d. potvarkio Nr. M-1210 redakcija).

3. Sporto centro sportinio rengimo turinio kūrimas grindžiamas sporto centro bendruomenės – trenerių, sportininkų ir jų tėvų bendradarbiavimu ir demokratinėmis nuostatomis.

II. SPORTINIO RENGIMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

4. Sportinio rengimo metų pradžia spalio 1 d., pabaiga rugsėjo 30 d.

5. Sportinio rengimo laikas: pirmadieniais - penktadieniais nuo 14.00 val. iki 21.00 val., šeštadieniais nuo 9.00 val. – 14.00 val.

6. Sportinio rengimo metai planuojami 52 savaitėms.

7. Sportininkų atostogos: sportinių grupių sportininkams atostogos numatomos atostogaujant treneriams, t. y. pagal trenerių atostogų grafiką, kuris sudaromas ir tvirtinamas sporto centro direktoriaus.

8. Sportininkų veikla fiksuojama skaitmeninio treniruočių proceso valdymo ir lankomumo apskaitos modulyje.

9. Valstybinių švenčių dienos: lapkričio 1-2 d., gruodžio 24-26 d., sausio 1 d., vasario 16 d., kovo 11 d., balandžio 5-6 d., gegužės 1 d., gegužės 3 d., birželio 7 d., birželio 24 d., liepos 6 d., rugpjūčio 15 d. įskaitomos į sportinio rengimo metų dienų skaičių.

10. Bendrojo ugdymo įstaigų atostogų metu treniruotės gali būti vykdomos nuo 10.00 val. iki 21.00 val.

11. Sportinis rengimas organizuojamas grupėse. Planuodamas sportinio rengimo turinį

treneris planuoja ir pažangos bei pasiekimu vertinimą, jį sieja su sportinio rengimo tikslais, atsižvelgdamas į sportininko meistriskumą ir metodinius reikalavimus.

12. Pagrindinės sporto centro sportininkų sportinio rengimo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės sportinio rengimo pratybos lengvosios atletikos manieže, stadione, sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Gali būti organizuojami seminarai, atviros treniruotės, ekskursijos, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimai.

13. Pagrindinė sportinio rengimo forma - treniruotė.

14. Sportininkų rengimo organizuojamas laisvalaikis - po pamokų, šeštadieniais, atostogų metu. Teorinių paskaitų ir pratybų minimali trukmė - 45 min. Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo trenerio sporto treniruotės ugdymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų laikas.

15. Teorinių paskaitų, sportinio rengimo pratybų ar kitų ugdymo pratybų laiką ir vietą nurodo ugdomųjų pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimas sporto varžybose - varžybų nuostatai ir kalendoriniai planai bei varžybų tvarkaraščiai.

16. Lauko oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei, į treniruotes gali neiti 6-11 metų sportininkai, esant 25 laipsniams šalčio ar žemesnei temperatūrai 12 metų ir vyresni sportininkai. Šios dienos įskaičiuojamos į sportinio rengimo dienų skaičių.

III. SPORTINIO RENGIMO TURINIO PLANAVIMAS, SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

18. Atskirų grupių sportinio rengimo planus rengia treneriai, kuriuos tvirtina sporto centro direktorius.

19. Planuodamas sportinio rengimo turinį treneris planuoja ir sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą, jį sieja su sportinio rengimo tikslais atsižvelgdamas į sportininkų patirtį ir gebėjimus.

20. Sportininkų fizinių savybių, funkcinų rodiklių lygis nustatomas vadovaujantis patvirtintais kontroliniais normatyvais, sportininkai testuojami paruošiamajame žiemos ir vasaros varžybų metų cikle.

IV. 2025 - 2026 METŲ SPORTINIO RENGIMO PLANAS

21. Lengvoji atletika ir šiuolaikinė penkiakovė:

Eil. Nr.	Sportinio rengimo turinys/grupė	Neformalaus ugdymo	Pradinio rengimo		Meistriskumo ugdymo				Meistriskumo tobulinimo				Aukšto meistriskumo
			I m.m.	II m.m.	I m.m.	II m.m.	III m.m.	IV m.m.	I m.m.	II m.m.	III m.m.	IV m.m.	
1.	Savaitinis	4	9	10	11	12	14	16	18	20	21	24	-
1.1.	Iš jų: pasiruošimas varžyboms, varžybos	2	2	4	5	6	7	8	9	10	10	12	14
2.	Metinis valandų skaičius	208	468	520	572	624	728	832	936	1040	1092	1248	1456

2.1.	Iš jų: pasiruošimas varžyboms, varžybos	89	156	260	312	312	364	416	468	520	520	540	560
2.2	Mokomosioms – treniruočių stovykloms	30	30	30	40	40	48	48	52	52	56	60	80
2.3	Kitoms sportinio rengimo veikloms	89	292	206	210	216	238	272	288	320	362	400	460
3.	Varžybinė veikla (skaičius)												
3.1.	Iš viso varžybų	4	4	6	10	10	12	12	15	15	15	15	20
3.2.	Bendro fizinio ir specialiojo fizinio parengimo varžybų	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.3.	Svarbiausių varžybų	2	2	2	4	4	5	5	7	7	7	7	8
4.	Sportininkų skaičius grupėje	12	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	2
5.	Iš viso grupių sporto centre	5	7	8	1	1	3	2	2	4	6	0	5

22. Neįgaliųjų sportinis rengimas:

Eil. Nr.	Sportinio rengimo turinys/grupė	Pradinio rengimo	Meistriškumo ugdymo ir tobulinimo	Aukšto meistriškumo
1.	Savaitinis valandų	9	12	18
1.1.	Iš jų: pasiruošimas varžyboms, varžybos	2	6	9
2.	Metinis valandų skaičius	416	624	936
2.1.	Iš jų: pasiruošimas varžyboms, varžybos	156	312	468
2.2	Mokomosioms – treniruočių stovykloms (dienos)	30	40	52
2.3	Kitoms sportinio rengimo veikloms	230	216	288
3.	Varžybinė veikla (skaičius)			

3.1.	Iš viso varžybų	4	10	15
3.2.	Bendro fizinio ir specialiojo fizinio parengimo varžybų	2	2	2
3.3.	Svarbiausių varžybų	2	4	7
4.	Sportininkų skaičius grupėje	6	4	2
5.	Iš viso grupių sporto centre	6	4	2

V. KVALIFIKACINĖS KATEGORIJOS IR MEISTRIŠKUMO RODIKLIAI

23. Trenerių kategorijos:

<i>Kategorija</i>	<i>Trenerių skaičius</i>
I	0
II	5
III	10
IV	2
V	3
VI	0

24. Sportininkų meistriškumo pakopos:

MP7-9	MP6	MP5	MP4	MP3	MP2	MP1
84	90	44	21	17	26	10

VI. PLANUOJAMI SPORTINIAI PASIEKIMAI

25. Dalyvavimas pasaulio, Europos čempionatuose, pirmenybėse:

<i>Amžiaus grupė</i>	<i>Sportininkai</i>
Suaugusieji	11
Jaunimas	3
Jauniai	4

26. Šalies čempionatuose, pirmenybėse, taurės varžybose:

<i>Varžybų pavadinimas</i>	<i>Vietos</i>
Lietuvos čempionatuose	I vietų - 71; II vietų - 75; III vietų - 59.

27. Šalies rinktinės nariai:

<i>Amžiaus grupė</i>	<i>Sportininkai</i>
Suaugusieji	18
Jaunimas	7
Jauniai	11
