

Tvirtinu:

Kauno sporto mokyklos „Startas“

Direktorius Mantas Raitis



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJA

SPORTO SKYRIAUS

KAUNO SPORTO MOKYKLA „STARTAS“

ŽIEMOS SPORTO ŠAKŲ PADALINYS

DAILIOJO ČIUOŽIMO

SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

2026-2027 m. m.

Tel. +370 694 74728

El. paštas ledas@smstartas.lt

1. Programos paskirtis

Dailiojo čiuožimo sportinio ugdymo programa (toliau – Programa) siekiama suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti didelio sportinio meistriškumo.

2. Ugdymo kryptis

Sportas, kodas 5 pagal Neformaliojo vaikų švietimo kryptių klasifikatorių, patvirtintą Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministro 2010 m. kovo 29 d. įsakymą Nr. V-442.

3. Ugdymo pakraipa

Dailusis čiuožimas.

4. Ugdymo principai

Sporto ugdymas grindžiamas šiais principais:

- lygių galimybių – sudaromos vienodai palankios sąlygos išskirtinių gabumų sportui turintiems ugdytiniais iš skirtingos socialinės ir kultūrinės aplinkos sportuoti;
- sistemingumo ir perimamumo – ugdymas vykdomas nuosekliai etapais, atsižvelgiant į mokinių įgytą patirtį, sportinius pasiekimus, amžiaus tarpsnių fiziologinius ir psichologinius ypatumus;
- ugdytinių saugumo – ugdomi mokinių saugaus elgesio gebėjimai; vykdant sporto veiklas ir organizuojant renginius, imamasi visų reikiamų priemonių, kad būtų užtikrinamas ugdytinių saugumas, išvengta neigiamų padarinių asmens gyvybei, sveikatai, turtui ir nebūtų pažeidžiami teisės aktų reikalavimai;
- partnerystės ir bendradarbiavimo – skatinamas partneriškas ugdytinių, trenerių, sporto šakos federacijų ir tėvų (globėjų, rūpintojų) bendradarbiavimas, įgyvendinant sporto ugdymo programą;
- kilnaus elgesio – ugdomos mokinių nuostatos dorai ir garbingai elgtis kasdieniame gyvenime ir, ypač sporte, laikytis kilnios kovos taisyklių, varžytis garbingai;
- antidopingo politikos palaikymo – saugant ugdytinių sveikatą ir užtikrinant sąžiningą varžymąsi sporte, mokykloje imtis priemonių prieš dopingo vartojimą (naudojimą), aptartą 1993 m. balandžio 1 d. Europos antidopingo konvencijoje, ratifikuotoje Lietuvos Respublikos Seimo 1995 m. lapkričio 7 d. nutarimu Nr. I-1087 „Dėl Europos antidopingo konvencijos ratifikavimo“, ir Tarptautinėje konvencijoje prieš dopingo vartojimą sporte, ratifikuotoje Lietuvos Respublikos 2006 m. gegužės 2 d. įstatymu Nr. X-591 „Dėl Tarptautinės konvencijos prieš dopingo vartojimą sporte ratifikavimo“

5. Programos tikslas

Sukurti tinkamas sąlygas ugdytiniais įgyti ir sistemingai gilinti pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti didelio sportinio meistriškumo.

6. Programos uždaviniai

Programos tikslui įgyvendinti keliama uždaviniai. Siekiama, kad ugdytiniai:

1. pažintų savo fizines, dvasines, intelektines ir potencines sportines galias;
2. išsiugdytų tvirtas, žmogiškosiomis vertybėmis grįstas dorovės nuostatas, laikytųsi pagrindinių olimpizmo principų, vertybių ir jas propaguotų;
3. įvaldytų pasirinktos sporto šakos fizinio ir psichologinio pasirengimo technikas ir taktiką, siektų geriausio savo sporto pasiekimo (rezultato);
4. ugdytųsi olimpinės vertybės, lyderio savybės, gebėjimus bendrauti ir bendradarbiauti grupėje ir komandoje, garbingai rungtyniauti;
5. ugdytųsi palankioje sporto gebėjimams atsiskleisti, sveikoje ir saugioje aplinkoje;
6. išsiugdytų visą gyvenimą išliekantį pomėgį ir poreikį kūno kultūrai ir sportui;
7. garbingai reprezentuotų mokyklą, miestą ir Lietuvos rinktinės.

7. Programos tikslo ir uždavinių vertinimo kriterijai

1. sportininkų skaičius;
2. sportinio ugdymo grupių skaičius;
3. įgytų sportininkų meistriškumo pakopų skaičius per metus;
4. parengtų sportininkų skaičius miesto ir šalies rinktinėms bei olimpinės rinktinės kandidatų ir olimpinės pamainos rinktinėms.

8. Programos apimtis ir branduolio dalykai

1 lentelė. Ugdymo branduolio turinys

Eil. Nr.	Pagrindinės priemonės	Programa	Įgytos kompetencijos
1.	Bendras fizinis rengimas	1. Bendrosios ir anaerobinės ištvermės lavinimas (pratimai su įrankiais (šokdynė) ir be jų, bėgimas, cardio HIIT); 2. Raumenų stiprinimas, raumenų greitumo lavinimas (pilates, darbas su treniruokliais); 3. Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas (kitų sporto šakų (l. atletikos, baletų, gimnastikos, sporto žaidimų) pratimai); 4. Jėgos lavinimas (darbas su treniruokliais).	Bendrosios: 1. Asmeninė; 2. Iniciatyvumo ir kūrybingumo. Dalykinės: 1. Fizinio pajėgumo; 2. Kūno technikos valdymo.
2.	Specialusis fizinis rengimas	1. Šuolių imitacija ant žemės ir su įrankiais (spinner'is, rotatorius); 2. Suktukų pozicijos ant žemės, imitacija su įrankiais (spinner'is, rotatorius); 3. Lankstumo tobulinimas (baletų, gimnastikos pagrindai, tempimo pratimai); 4. Šoklumo tobulinimo pratimai;	Bendrosios: 1. Asmeninė; 2. Iniciatyvumo ir kūrybingumo; 3. Pažinimo. Dalykinės: 1. Fizinio pajėgumo;

		- Pratimai poromis, linijomis, susikabinimų ant ledo imitacija, pečių juostos darbas; - Šokių treniruotės plastiškumui, artistiškamui ir sinchroniškumui lavinti.	- Kūno technikos valdymo; - Pratimų su įrankiais valdymo; - Estetinių gebėjimų.
3.	Techninis-taktinis rengimas	- Dinaminės pusiausvyros ant ledo laikymo pratimai; - Korpuso ir pėdos padėtys, kelių darbas; - Atsispyrimai, slydimas ant briaunų; - Posūkiai; - Žingsniai (briauniniai ir dantukiniai), žingsnių blokai, žingsnių takeliai; - Šuolių paruošiamieji pratimai, skirtingos įvažiavimo į šuolį technikos; - Šuoliai; - Suktukai, kombinuoti suktukai, skirtingos įvažiavimo ir išvažiavimo iš suktukų technikos; - Bazinės ir sudėtingos suktukų pozicijos, kiti suktukų lygio kėlimo elementai (feature); - Varžybinių elementų imitacija ant žemės ir atlikimas ant ledo;	Bendrosios: - Asmeninė; - Iniciatyvumo ir kūrybingumo; - Pažinimo; - Mokėjimo mokytis. Dalykinės: - Fizinio pajėgumo; - Kūno technikos valdymo; - Pratimų su įrankiais valdymo; - Estetinių gebėjimų; - Muzikinių-ritminių gebėjimų.
4.	Teorinis rengimas	- Higiena ir higieniniai reikalavimai; - Medicininė kontrolė ir savikontrolė; - Sveika gyvensena ir mityba; - Dailiojo čiuožimo elementai ir inventoriaus ypatumai; - Pratimų atlikimo technika ir įtaka kūno raumenų, organų ir jų sistemų veiklai; - Varžybų taisyklės, teisėjavimas ir varžybų protokolų suvokimas – vertinimo balų sudedamosios dalys, jų reikšmė bei ypatumai.	Bendrosios: - Pažinimo; - Asmeninė; - Mokėjimo mokytis; - Komunikavimo. Dalykinės: - Fizinio aktyvumo; - Kūno technikos valdymo.
5.	Varžybinis rengimas	- Programos elementų (žingsnių takelių, choreografinių sekų ir spiralių, šuolių ir suktukų) jungimas, jungiamieji žingsniai (transitions); - Varžybinės programos atlikimas skirtingais režimais (choreografinis – praleidžiant sudėtingus elementus, etapas – atliekant dalimis, ištvermės – atliekant kelis kartus iš eilės); - Muzikalumas, ritmo pajautimas, pasirodymo perteikimas, interpretacija; - Varžybinės eigos treniravimas – apšilimo ant žemės, apšilimo ant ledo, pasiruošimo programai, nusilenkimo po pasirodymo ypatumai.	Bendrosios: - Asmeninė; - Socialinė; - Iniciatyvumo ir kūrybingumo. Dalykinės: - Fizinio pajėgumo; - Kūno technikos valdymo; - Estetinių gebėjimų; - Muzikinių-ritminių gebėjimų.
6.	Intelektinis-psichologinis rengimas	- Mąstymo, suvokimo, dėmesio sutelkimo lavinimas; - Nusiteikimas treniruotei, varžyboms; - Tinkamos psichologinės būsenos palaikymas skirtinguose varžybų etapuose (apšilimo metu, laikotarpyje tarp apšilimo ir starto, starto metu).	Bendrosios: - Asmeninė; - Pažinimo; - Socialinė; - Mokėjimo mokytis. Dalykinės: - Fizinio aktyvumo.

Ugdymo turinio sudėtis priklauso nuo programos rengimo etapų. 2 lentelėje pateikti dailiojo čiuožimo ugdymo programos etapai, jų apimtys metais, sportininkų skaičiumi ir savaitinių valandų skaičiumi.

2 lentelė. Dailiojo čiuožimo programos etapų apimtys, patvirtinta Kauno miesto savivaldybės mero 2025-08-04 potvarkis Nr. M-1011 „Dėl Kauno miesto savivaldybės mero 2023 m. rugpjūčio 3 d. potvarkio M-577 “Dėl Kauno miesto savivaldybės sporto įstaigų sportinio ugdymo ir(ar) rengimo organizavimo tvarkos aprašo pakeitimo“

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)	Ugdytinių skaičius grupėje	Rekomenduojamas sportinio ugdymo valandų sk. per savaitę
Pradinio rengimo	1	Iki 8	12	7
	2	8-10	11	9
Meistriškumo ugdymo	1	9-12	10	12
	2	12-14	9	13
	3	13-15	8	16
	4	14-16	7	18
	5	15-17	6	21
Meistriškumo tobulinimo	1	16-18	5	24
	2	17-19	4	28
	3	18-20	4	30
Aukšto meistriškumo	1	18 ir vyresni	4	32
	2	18 ir vyresni	4	36

9. Ugdymo programos etapai

9.1 Pradinio rengimo etapas

Pradinio rengimo etape siekama sudominti dailiojo čiuožimo sporto šaka, sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti dailiojo čiuožimo sporto šakos veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Mokomi pagrindiniai kūno judesiai, čiuožimo elementai (pritūpimai, „burbuliukai“, „gandriukai“ ir pan.) ant žemės ir ant ledo, lavinama pusiausvyra, koordinacija, lankstumas, stiprinamas bendrasis ir specialusis fizinis pajėgumas. Dalis pratimų atliekama žaidimo forma (estafetės, žaidimas „Diena-naktis“) taip kuriant jaukią ugdymui ir ugdymuisi aplinką.

9.2 Meistriškumo ugdymo etapas

Meistriškumo ugdymo etape mokoma sudėtingų čiuožimo elementų atlikimo technika, ugdomas gebėjimas elementus jungti bei atlikti skirtingu greičiu ir ritmu. Sportininkai skatinami siekti aukščiausio savo rezultato dalyvaudami Lietuvos čempionatuose ir pirmenybėse bei tarptautinėse varžybose. Tobulinamas varžybų taktinis ir psichologinis pasirengimas, artistinis meistriškumas ir muzikalumas.

Dailiojo čiuožimo meistriškumo etapo sportininkams vystomas individualus judesių atlikimo stilius.

9.3 Meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo etapai

Šiuose etapuose tobulinama sudėtingų čiuožimo elementų atlikimo technika, didinama kūno judesių įvairovė ir amplitudė, siekiama išlaikyti aukštą gebėjimų lygį ir vystyti menkiau išugdytus gebėjimus. Stiprinamas psichologinis pasiruošimas ir siekama stabilizuoti varžybinius rezultatus.

9.4 Fizinio aktyvumo grupės

Fizinio aktyvumo grupėse siekama sudominti dailiojo čiuožimo sporto šaka, formuoti dailiojo čiuožimo sporto šakos veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Mokomi pagrindiniai kūno judesiai, čiuožimo elementai (pritūpimai, „burbuliukai“, „gandriukai“ ir pan.) ant žemės ir ant ledo, lavinama pusiausvyra, koordinacija, lankstumas, stiprinamas bendrasis ir specialusis fizinis pajėgumas.

10. Sportinio ugdymo organizavimo formos

Pagrindinės sportinio ugdymo organizavimo formos yra teorinis ir praktinis mokymas.

3 lentelė. Sportinio ugdymo organizavimo formos ir priemonės

Sportinio ugdymo organizavimo forma	Veiklos	Veiklų trukmė	Aplinka	Ugdymo ir ugdymosi priemonės
Teorinis mokymas	Treniruotės metu	5-20 min.	Mokyklos sporto bazė	Grafinė informacija, vaizdo įrašai, varžybų protokolai
	Varžybų metu	15-30 min.	Mokyklos sporto bazė, organizatorių sporto bazės ir patalpos	
	Stovyklų metu	1 val. ir daugiau		
	Seminarai	1 val. ir daugiau		
Praktinis mokymas	Treniruotė	45-90 min.	Mokyklos sporto bazė	Pačiūžos ir kt. čiuožimo inventorių, bendro fizinio pasirengimo inventorių (šokdynė, kamuoliai, gumos ir kt.), specialaus fizinio pasirengimo inventorių (spinner'is, rotatorius, „meškerė“ ir kt.)
	Varžybos	45 min. – 2 val.	Mokyklos sporto bazė, organizatorių sporto bazės ir patalpos	
	Stovyklos	1 val. ir daugiau		
	Seminarai	1 val. ir daugiau		

Sportinio ugdymo proceso pradžia – spalio 1 d. Ugdytinio ugdymas trunka atitinkamą savaitių skaičių per metus (pagal sportininko amžiaus tarpsnį):

Pradinio rengimo grupėms - 44 savaitės, meistriškumo ugdymo grupėms - 46 savaitės, meistriškumo tobulinimo ir didelio meistriškumo grupėms – 48 savaitės.

Ugdymo proceso metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas. Sportinio ugdymo grupių ugdytiniams varžybų skaičius per metus *pradinio rengimo etape* ne mažiau, kaip 4 varžybų dienos, *meistriškumo ugdymo etape* ne mažiau kaip 10 varžybų dienų, meistriškumo tobulinimo etape ne mažesnis kaip 15 varžybų dienų skaičius per metus, didelio meistriškumo etape ne mažiau 20 varžybų dienų.

Ugdytiniais rekomenduojamas 1-2 mokomosios sporto stovyklos pradinio rengimo etape 7-10 dienų trukmės per metus, meistriškumo ugdymo, tobulinimo ir didelio meistriškumo etapuose 2-4 stovyklos 7-12 dienų trukmės per metus.

Dailiojo čiuožimo sporto pratyboms galima skirti ne daugiau 30 proc. valandų per savaitę – choreografijai.

11. Ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas

Ugdytinių sportiniai pasiekimai vertinami ugdymo metų pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes, ugdymo metų pabaigoje ir esant poreikiui.

Ugdytinių pažangos bei pasiekimų vertinimas siejamas su ugdymo tikslais, atsižvelgiama į sportininkų patirtį ir gebėjimus, dalyvavimą mokomosiose treniruočių stovyklose, šalies bei tarptautinėse varžybose ir jose užimtas vietas, įgytas meistriškumo pakopas, patekimą į Lietuvos rinktines. Varžybų metu sportininkai gauna diplomus, medalius, asmeninius prizus. Sportininkų meistriškumo pakopos nustatomos pagal varžybose užimtas vietas vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijose nustatytais meistriškumo rodikliais.

12. Ugdytojai

Sportinio ugdymo treneriu gali dirbti pedagogo kvalifikaciją turintis asmuo.

Žiemos sporto šakų padalinyje (dailiajame čiuožime) dirba ugdytojai turintys išsilavinimą ir kvalifikaciją.

Eil. Nr.	Trenerio vardas, pavardė	Darbo pobūdis	Turima trenerio kategorija
1.	Loreta Vitkauskienė	Trenerė	II kategorija
2.	Dmitrij Kozlov	Treneris	III kategorija
3.	Diana Rybalko - Zapolskė	Trenerė	II kategorijos
4.	Aida Rybalko - Laureckė	Trenerė	II kategorija
5.	Agnė Poškevičiūtė	Trenerė	Be kategorijos
6.	Paulina Ramanauskaitė	Trenerė	Be kategorijos
7.	Taisiia Spesivtseva	Trenerė	Be kategorijos
8.	Regvita Janavičienė	Choreografė	Be kategorijos
9.	Ieva Visockienė	Choreografė – baletu mokytoja	Be kategorijos
10.	Giedrius Ulozas	BFP treneris	Be kategorijos

Įstaigos vadovo įsakymu gali būti sudaryta ugdytojų brigada sportinių grupių ugdytiniais. Brigados nariams numatomas konkretus darbas ugdomoje sportinio ugdymo grupėje ir darbo krūvis, neviršijant sportinio ugdymo grupei maksimaliai galimų skirti ugdymo valandų skaičiaus per savaitę.

13. Sportinio ugdymo programos rezultatai

Įgyvendinus sportinio ugdymo programą, ugdytiniai gebės:

1. Taikyti teorinius pagrindus, bendrąsias ir dalykines kompetencijas pažinti, modeliuoti ir valdyti sportavimo ir sveikatos procesus bei veiksnius, siekdami didelio sportinio meistriškumo;
 2. Atpažinti ir naudotis kultūros, gamtos ir sporto ištekliais ir kontekstais, skatinančiais sportinio meistriškumo augimą ir plėtotę;
 3. Kelti sportinės savirealizacijos probleminius klausimus, formuluoti sėkmės kriterijus ir hipotezes, atlikti stebėseną, fiksuoti duomenis, juos interpretuoti ir taikyti išvadas nubrėžiant tobulinimosi kryptis;
 4. Derinti sportinę, dalykines ir bendrąsias kompetencijas, kuriant darnią, tvarią, palankią sportui, treniravimuisi ir sveikatai aplinką;
 5. Veikti planingai, tikslingai ir atsakingai, naudojantis sporte įgyta asmenine kompetencija, visuomenės labui ir gerovei.
-