

Tvirtinu:

Kauno sporto mokyklos „Startas“

Direktorius Mantas Raitis



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJA

SPORTO SKYRIAUS

KAUNO SPORTO MOKYKLA „STARTAS“

ŽIEMOS SPORTO ŠAKŲ PADALINYS

LEDO RITULIO

SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

2026-2027 m. m.

Tel. +370 694 74728
El. paštas ledas@smstartas.lt

1. Programos paskirtis

Ledo ritulio 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 krypties klasifikatorių, patvirtintą Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo ministro 2010 m. kovo 29 d. įsakymą Nr. V-442.

3. Ugdymo pakraipa

Ledo ritulys.

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, imamas 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), aptartų 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 ugdytiniams 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. išsiugdę tvirtas, žmogiškosiomis vertybėmis grįstas dorovės nuostatas, laikytusi pagrindinių olimpizmo principų, vertybių ir jas propaguoti;
3. įvaldytų pasirinktos sporto šakos fizinio ir psichologinio pasirengimo technikas ir taktiką, siektų geriausio savo sporto pasiekimo (rezultato);
4. ugdytusi olimpines vertybes, lyderio savybes, gebėjimus bendrauti ir bendradarbiauti grupėje ir komandoje, garbingai rungtyniauti;
5. ugdytusi palankioje sporto gebėjimams atsiskleisti, sveikoje ir saugioje aplinkoje;
6. išsiugdę 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. sportininkų, dalyvaujančių Lietuvos čempionate ir kitų šalių čempionatuose skirtingų amžiaus kategorijų komandų sudėtyse, skaičius;
5. parengtų sportininkų skaičius miesto ir šalies 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, specialiosios ir jėgos ištvermės lavinimas (pratimai su įrankiais ir be jų, bėgimas, cardio HIIT); 2. Raumenų stiprinimas, raumenų greitumo lavinimas (darbas su treniruokliais); 3. Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas; 4. Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas (kitų sporto šakų (l. atletikos, sporto žaidimų) pratimai); 5. Jėgos lavinimas.	Bendrosios: 1. Asmeninė; 2. Iniciatyvumo ir kūrybingumo. Dalykinės: 1. Fizinio pajėgumo; 2. Kūno technikos valdymo.
2.	Specialusis fizinis rengimas	1. Pagrindinių ir specialiųjų ledo ritulio veiksmų ir judėjimo būdų mokymas; 2. Imituojamųjų ir papildomų ledo ritulio	Bendrosios: 1. Asmeninė; 2. Iniciatyvumo ir

		veiksmų ir judėjimo būdų mokymas; 3. Organizmo funkcinio pajėgumo gerinimas ledo ritulio žaidimo režimu; 4. Fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų tobulinimas ledo ritulio žaidimo režimu, pvz. greitumo ugdymas (technikos veiksmų atlikimo, tarpusavio bendravimo, perėjimo iš puolimo į gynybą, reagavimo).	kūrybingumo; 3. Pažinimo; 4. Socialinė. Dalykinės: 1. Fizinio pajėgumo; 2. Kūno technikos valdymo; 3. Pratimų su įrankiais valdymo.
3.	Techninis-taktinis rengimas	1. Dinaminės pusiausvyros ant ledo laikymo pratimai; 2. Korpuso ir pėdos padėties, kelių darbas; 3. Atsispyrimai, slydimas ant briaunų, posūkiai; 4. Judėjimo ledo aikštėje mokymas (stovėsenos, verpstės, sustojimai, apgaulingi judesiai); 5. Ritulio varymo mokymas (judant ir staigiai stabdant, keičiant kryptį); 6. Ritulio gaudymo ir perdavimo mokymas; 7. Metimai į vartus; 8. Vartų gynyba, ritulio gaudymas (vartininkui); 9. Žaidybinių kombinacijų mokymas ginantis, puolant, esant kiekybinei persvarai, standartinių padėčių kombinacijose.	Bendrosios: 1. Asmeninė; 2. Iniciatyvumo ir kūrybingumo; 3. Pažinimo; 4. Mokėjimo mokytis; 5. Komunikavimo. Dalykinės: 1. Fizinio pajėgumo; 2. Kūno technikos valdymo; 3. Pratimų su įrankiais valdymo.
4.	Teorinis rengimas	1. Higiena ir higieniniai reikalavimai; 2. Medicininė kontrolė ir savikontrolė; 3. Sveika gyvensena ir mityba; 4. Ledo ritulio inventoriaus ypatumai; 5. Pratimų atlikimo technika ir įtaka kūno raumenų, organų ir jų sistemų veiklai; 6. Ledo ritulio technika ir taktika; 7. Varžybų taisyklės, jų vykdymas ir teisėjavimas.	Bendrosios: 1. Pažinimo; 2. Asmeninė; 3. Mokėjimo mokytis; 4. Komunikavimo. Dalykinės: 1. Fizinio aktyvumo; 2. Kūno technikos valdymo.
5.	Varžybinis rengimas	1. Taktikos mokymas pereinant nuo gynybos į puolimą ir atvirkščiai bei taikymas varžybų metu; 2. Gynyba (komandinė, asmeninė, kombinuota); 3. Puolimas prieš skirtingas gynybos formas; 4. Varžybinių elementų taikymas treniruotėse, treniruojamojo pobūdžio varžybose ir varžybose.	Bendrosios: 1. Asmeninė; 2. Socialinė; 3. Iniciatyvumo ir kūrybingumo; 4. Komunikavimo. Dalykinės: 1. Fizinio pajėgumo; 2. Kūno technikos valdymo.
6.	Intelektinis-psichologinis rengimas	1. Mąstymo, pastabumo ir suvokimo, dėmesio sutelkimo, veiklos greitumo lavinimas; 2. Nusiteikimas treniruotei, varžyboms; 3. Tinkamos psichologinės būsenos ir susitelkimo palaikymas skirtingose varžybų situacijose. 4. Komandinio darbo ypatumai, pagrindinės išskylančios problemos bei jų sprendimo būdai.	Bendrosios: 1. Asmeninė; 2. Pažinimo; 3. Socialinė; 4. Mokėjimo mokytis; 5. Komunikavimo. Dalykinės: 1. Fizinio aktyvumo.

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

2 lentelė. Ledo ritulio 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	8-10	16	7
	2	9-11	16	9
Meistriškumo ugdymo	1	10-12	14	12
	2	12-14	14	14
	3	13-15	14	16
	4	14-16	14	18
	5	15-17	14	21
Meistriškumo tobulinimo	1	16-18	12	24
	2	17 ir vyresni	12	27
	3	18 ir vyresni	12	29
Aukšto meistriškumo	1	18 ir vyresni	12	32
	2	18 ir vyresni	12	36

9. Ugdymo programos etapai

9.1 Pradinio rengimo etapas

Pradinio rengimo etape siekama sudominti ledo ritulio sporto šaka, sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti sporto šakos veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Mokomi pagrindiniai kūno judesiai, supažindinama su ledo ritulio inventoriumi, lavinama pusiausvyra, koordinacija, vikrumas, greitumas, stiprinamas bendrasis ir specialusis fizinis pajėgumas, ugdomi bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai. Dalis pratimų atliekama žaidimo forma (estafetės) taip kuriant jaukią ugdymui ir ugdymuisi aplinką.

9.2 Meistriškumo ugdymo etapas

Meistriškumo ugdymo etape tobulinama ledo ritulio technika, ugdoma individuali ir grupinė taktika, varžybinių elementų kombinacijos, skiepijami žaidimo įgūdžiai, visapusiškai stiprinamos fizinės ypatybės, reikalingos žaidimui.

Sportininkai skatinami siekti aukščiausio savo asmeninio ir komandinio rezultato dalyvaudami Lietuvos čempionatuose ir pirmenybėse bei įvairiuose turnyruose. Tobulinamas varžybų taktinis ir psichologinis pasirengimas, ugdomos intelektinės savybės.

9.3 Meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo etapai

Šiuose etapuose siekama išlaikyti aukštą gebėjimų lygį ir vystyti menkiau išugdytus gebėjimus, puoselėjamos individualios savybės, įgyjamas varžybinis patyrimas. Didelis dėmesys skiriamas funkciniam ir atletiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui. Tobulinami tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo ir komandinių veiksmų įgūdžiai.

Stiprinamas psichologinis pasiruošimas ir siekama stabilizuoti varžybinius rezultatus.

9.4 Fizinio aktyvumo grupės

Fizinio ugdymo grupėse siekama sudominti ledo ritulio sporto šaka, formuoti sporto šakos veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Mokomi pagrindiniai kūno judesiai, supažindinama su ledo ritulio inventoriu, lavinama pusiausvyra, koordinacija, vikrumas, greitumas, stiprinamas bendrasis ir specialusis fizinis pajėgumas, ugdomi bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai. Dalis pratimų atliekama žaidimo forma (estafetės) taip kuriant jaukią ugdymui ir ugdymuisi aplinką.

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, nuomojamos patalpos	Grafinė informacija, vaizdo įrašai, varžybų protokolai
	Varžybų metu	15-45 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, nuomojamos patalpos	Ledo ritulio inventorių, bendro fizinio pasirengimo inventorių (kamuoliai, gumos ir kt. įranga), specialaus fizinio pasirengimo inventorių (treniruokliai ir kt. įranga)
	Varžybos	1,5-3 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 ugdytiniais 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.

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 čempionatuose, pirmenybėse bei kituose turnyruose ir jose užimtas vietas, įgytas meistriškumo pakopas, patekimą į mokyklos komandų sudėtis, naudingumo įvertinimus įvairiuose turnyruose. 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 (ledo ritulyje) dirba treneriai turintys išsilavinimą ir kvalifikaciją.

Eil. Nr.	Trenerio vardas, pavardė	Darbo pobūdis	Turima trenerio kategorija
1.	Lukas Jakšys	Treneris	II kategorija
2.	Artiom Starovoitov	Treneris	Be kategorijos
3.	Aurimas Gutauskas	Treneris	Be kategorijos
4.	Lukas Eimontas	Sporto šakų aptarnavimo specialistas	Be kategorijos
5.	Giedrius Ulozas	BFP treneris	Be kategorijos

Įstaigos vadovo įsakymu gali būti sudaryta ugdytojų brigada darbui su sportinių grupių ugdytiniais. Brigados nariams numatomas konkretus darbas ugdymo 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 veiksmus, 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.
-