

Tvirtinu

Kauno sporto mokyklos „Startas“

Direktorius Mantas Raila



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJA
SPORTO SKYRIUS
KAUNO SPORTO MOKYKLA „STARTAS“
LENGVOSIOS ATLETIKOS PADALINYS

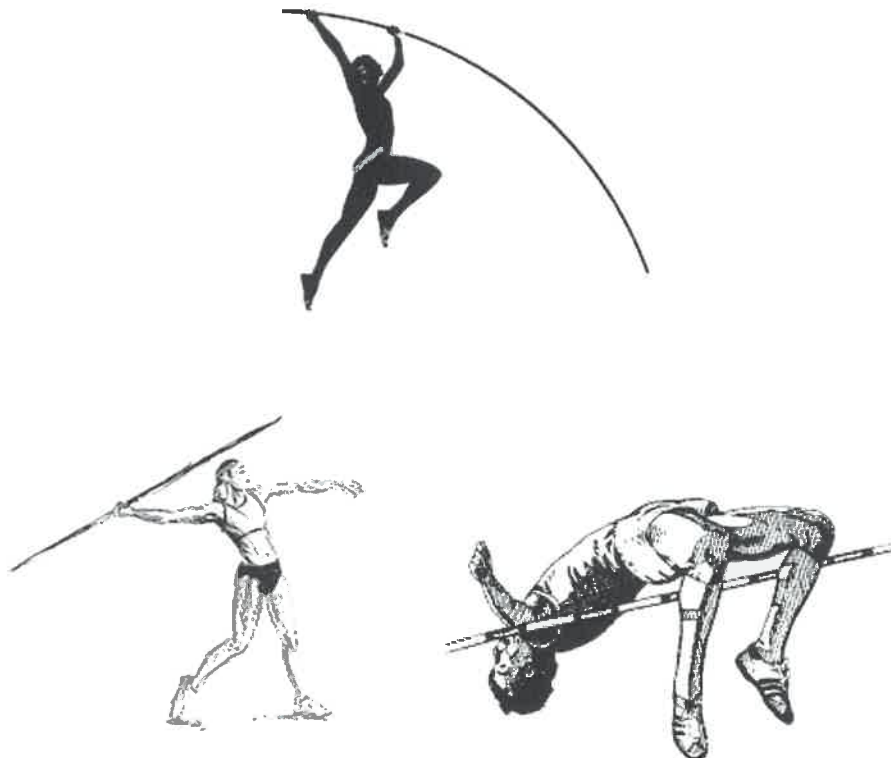
LENGVOSIOS ATLETIKOS
SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA
2026-2027 m. m.

Lengvosios atletikos padalinio vedėja Rūta Eitminavičienė
Tel. +370 694 07448
El. paštas: lengvojiatletika@smstartas.lt

TRUMPAI APIE PAČIĄ SPORTO ŠAKĄ

Lengvoji atletika – integralinė sporto šaka, jungianti ciklinių ir aciklinių pratimų rungtis. Tai ėjimas, bėgimas, metimai, vertikalūs ir horizontalūs šuoliai. Atliekant lengvosios atletikos pratimus optimaliu ir efektyviausiu būdu ugdomos svarbiausios žmogaus fizinės ypatybės: greitis, jėga, ištvermė, lankstumas, vikrumas bei daugybė kitų žmogaus gyvenime būtinų judesių- elementų mokėjimų ir įgūdžių, kurie sudaro pagrindą toliau tobulintis daugelyje kitų sporto šakų.

Daugelyje šalių lengvoji atletika vadinama tiesiog atletika (athletic-angl.) arba pratimais stadiono take ar lauke (track and field athletic-angl.). Dauguma lengvosios atletikos treniruočių ir varžybų gali vykti uždaroje patalpoje (lengvosios atletikos manieže), tačiau pavasarį ir vasarą paprastai organizuojama lauke (stadionuose arba gamtos plotuose). Šiulaikinės lengvosios atletikos varžybos organizuojamos stadione su dažniausiai 400 m bėgimo takeliu ir kitų rungčių sektoriais viduryje stadiono ir jo ribose. Vyrai ir moterys rungtis atskirai, taip pat atskirai varžosi skirtingos amžių grupės. Įrankių svoriai, barjerų aukščiai taip pat skiriasi pagal lytį ir amžių. Šiuo metu lengvojoje atletikoje skaičiuojamos 49 rungtys.



Lengvosios atletikos ugdymo programa

I

Ižanga

Lengvosios atletikos sportinio ugdymo programa suteikia ir sistemingai gilina ugdytinio pasirinktos sporto šakos praktikos ir teorijos žinias, formuoja tam tikrus (rungties) gebėjimus, ko pasekoje suformuoja įgūdžius reikalingus sportiniam rezultatui siekti. Taip plėtojamos sporto bendrosios ir dalykinės kompetencijos kurios išlieka per visus rengimo etapus, tai: pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo etapai. Programa skirta ugdytiniais nuo 7 m. amžiaus, norintiems išbandyti lengvosios atletikos sporto šakos įvairias rungtis ir tapus tam tikros ugdymo pakopos sportininku stiprinti pasiringtos rungties kompetencijas.

Ugdymas sporto mokykloje vykdomas;

1. Sportinio ugdymo kryptimi
2. Fizinio aktyvumo kryptimi.

Sportinio ugdymo programos trukmė priklauso nuo ugdymo pakopos ir svyruoja nuo 2 iki 4 metų ir daugiau. Užsiėmimų dažnumas priklauso nuo meistriškumo ir gali svyruoti nuo 2 iki 6 kartų per savaitę. Užsiėmimus gali lankyti visi norintys vaikai, kurių tėvai yra pateikę raštišką prašymą ir turi sveikatos pažymą, kuri leidžia minėtam vaikui sportuoti.

Programą sudaro: lengvosios atletikos teorijos pagrindai, praktiniai užsiėmimai, kūrybinė veikla ir stovyklos. Ugdytinių skaičius grupėje svyruoja nuo 12 vaikų (pradinio rengimo) iki 4 sportininkų (aukšto meistriškumo) grupėje. Sportinio ugdymo grupės sudarymo (papildymo) procesas vyksta nuolat, jei tik yra laisvų vietų sportinio rengimo grupėse.

Fizinio aktyvumo grupė – ugdymo grupė, kurioje užsiimama fizine veikla siekiant stiprinti ugdytinių sveikatą, tobulinti fizines ir psichines savybes bei įgūdžius neturint tikslo pasirengti aukšto meistriškumo sporto varžyboms ir (ar) dalyvauti jose. Šioje grupėje ugdytiniai ugdomi pagal sportinio ugdymo pradinio rengimo etapo programą.

Sudarant fizinio aktyvumo grupes rekomenduojamas asmenų skaičius grupėje yra 6–20 asmenų, skiriamų ugdymo valandų skaičius – iki 4 val. per savaitę, užsiėmimų skaičius – 2–3 kartai per savaitę, ugdytinių amžius – iki 18 metų. Fizinio aktyvumo grupės sudarymo (papildymo) procesas vyksta nuolat, jei tik yra laisvų vietų fizinio aktyvumo grupėse.

II

Programos kryptis

Sporto kodas 5 (pagal neformaliojo vaikų švietimo krypties klasifikatorių, patvirtintą Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2010 m. kovo 29 d. įsakymu Nr. V442)

III

Programos ugdymo pakraipa

Lengvosios atletikos sporto šakos kodas 541 (pagal neformaliojo vaikų švietimo krypties klasifikatorių, patvirtintą Lietuvos respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. rugpjūčio 17d. įsakymu Nr. VI-102)

IV

Tikslas

Programos tikslas- suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, fizinių pratimų atlikimo žinias, dalyvavimo varžybose, taktines žinias bei formuoti pasirinktos rungties specialiąsias kompetencijas.

V

Uždaviniai

1. Ugdyti visapusišką sportuojančio asmens požiūrį į sportą, padėti atrasti ryšius kurie jungia: kūno kultūrą, sveikatą, sportą.
2. Saugoti ir stiprinti jaunųjų ugdytinių sveikatą bei pratinti prie sveikos gyvensenos ypatumų.
3. Sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius atitinkančią lengvosios atletikos rungtį, kuri tenkintų jų saviraiškos poreikį.
4. Tobulinti pasirinktos rungties techniką ir taktiką.
5. Ugdyti norą dalyvauti varžybinėje veikloje.
6. Treniruočių procese taikyti naujoves.

VI

Kiti specifiniai uždaviniai

1. Puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą sau ir kitiems asmenims.
2. Mokyti sąžiningai siekti pergalių.
3. Puoselėti olimpinės sporto vertybes.

VII

Tikslų ir uždavinių vertinimo kriterijai

1. Mokykloje vykdomų (suorganizuotų) varžybų ir dalyvių skaičius pagal amžiaus grupes.
2. Sportininkų užėmusių prizines vietas Lietuvos čempionatuose bei tarptautinėse varžybose, skaičius.
3. Iškovotos komandų vietos Lietuvos čempionatuose, pagal amžiaus grupes miestų įskaitoje.
4. Parengtų sportininkų skaičius (pagal amžiaus grupes) Lietuvos rinktinėms bei olimpinės rinktinės ir olimpinės pamainos rinktinėms.
5. Dalyvaujančių sportininkų skaičius Europos ir pasaulio čempionatuose bei olimpiadoje (patekimas į 8-tuką, 12-tuką, 24-tuką).
6. Vyresnių nei 23 metų sportininkų skaičius.
7. Bendras sportuojančiųjų skaičius.

VIII

Programos testinumo galimybės

Baigę lengvosios atletikos sporto šakos pradinio rengimo etapą ir pasiekę reikalingus rodiklius, ugdytiniai turi galimybę tęsti ugdymąsi meistriško ugdymo, meistriško tobulinimo ir didelio meistriško grupėse.

IX

Programos apimtis ir skiriamos valandos

1. Trumpi nuotoliai, šuoliai, barjerinis bėgimas, vidutiniai nuotoliai, ilgi nuotoliai, sportinis ėjimas
Programos apimtis ir skiriamos valandos, lentelė Nr.1

Eil. Nr.	Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)	Ugdytinių skaičius grupėje										Ugdymo valandų skaičius per savaitę	
				Iš viso	Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius										
					MP 9	MP 8	MP 7	MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
1.	Pradinio rengimo	1	Iki 13	12										9	
		2	9–13	11										10	
2.	Meistriškumo ugdymo	1	10–13	10										11	
		2	12–13	10	5	5								12	
		3	13–14	9		3	3	3						14	
		4	14–15	8			2	6						16	
3.	Meistriškumo tobulinimo	1	15–16	7				7						18	
		2	16–17	6				3	3					20	
		3	17–19	5					3	2				21	
		4	18 ir vyresni	4						4				24	
4.	Aukšto meistriškumo		18 ir vyresni	4						3	1			28	
			18 ir vyresni	4						2	1	1		32	
			18 ir vyresni	4						1	1	1	1	36	

Kauno miesto savivaldybės mero 2023 m. rugpjūčio 3 d. potvarkį Nr. M-577 „Kauno miesto savivaldybės sporto įstaigų sportinio ugdymo ir rengimo organizavimo tvarkos aprašo pakeitimu- Patvirtinta 2025-08-04 Nr. M-1011).

2. Metimai ir daugiakovės
Programos apimtis ir skiriamos valandos, lentelė Nr.2

Eil. Nr.	Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)	Ugdytinių skaičius grupėje										Ugdymo valandų skaičius per savaitę	
				Iš viso	Iš jų – pasiekusių meistriškumo pakopos (MP) rodiklius										
					MP 9	MP 8	MP 7	MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
1.	Pradinio rengimo	1	Iki 13	9										9	
		2	9–13	9										10	
2.	Meistriškumo ugdymo	1	11–13	8										11	
		2	12–13	8	6	2							12		
		3	13–14	7		7							14		
		4	14–15	7		3	4						16		
3.	Meistriškumo tobulinimo	1	15–16	6		1	2	3						18	
		2	16–17	6			1	5						20	
		3	17–19	5				3	2					21	
		4	18 ir vyresni	4					2	2				24	
4.	Aukšto meistriškumo		18 ir vyresni	4						3	1			28	
			18 ir vyresni	4						2	1	1		32	
			18 ir vyresni	4						1	1	1	1	36	

Kauno miesto savivaldybės mero 2023 m. rugpjūčio 3 d. potvarkį Nr. M-577 „Kauno miesto savivaldybės sporto įstaigų sportinio ugdymo ir rengimo organizavimo tvarkos aprašo pakeitimu- Patvirtinta 2025-08-04 Nr. M-1011).

X

Pradinio ugdymo tikslas ir uždaviniai

Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje: 12 (9 metimai ir daugiakovė) vaikų. Sklandžiam pradiniam ugdymui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: stadionas, maniežas, sporto salė, metimų ir šuolių rungčių sektoriai, aikštynai, inventoriai ir kt.

Teoriniam mokymui rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorį, garso ir vaizdo įrašymo įrangą ir kt.

Tikslas- suteikti pradinės pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti bendrą suvokimą judesių atlikimo technikoje ir taktikoje bei suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai:

- Sudaryti vaikams galimybę pagal jų gebėjimus rinktis lengvosios atletikos rungtį.
- Įvairiapusiškai, originaliai bei kompleksiskai lavinti fizinio pajėgumo komponentus.
- Šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio pasirengimo disproporcijas.
- Mokyti garbingai kovoti ir dalyvauti sportinėse varžybose.

Lengvosios atletikos teorijos dalyko nuostatos

- Lengvosios atletikos teorija- programos branduolio dalykas.
- Reikalinga suteikti žinių apie lengvosios atletikos kilmę ir raidą.
- Suvokti lengvosios atletikos varžybų taisykles.
- Formuoti atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus.

Lengvosios atletikos praktikos dalyko nuostatos

- Lengvosios atletikos praktika- programos branduolio dalykas.
- Lengvosios atletikos žaidimų paskirtis- sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.
- Jaunųjų lengvaatlečių praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

Varžybinės veiklos dalyko nuostatos

- Varžybinė veikla- programos branduolio dalykas.
- Dalyvavimo varžybinėje veikloje paskirtis- įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.
- Realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant.
- Įgyvendinant pradinio ugdymo programą reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.

XI

Lengvosios atletikos meistriškumo ugdymo programos bendrosios nuostatos

- Programos trukmė 4 metai.
- Grupė sudaroma atsižvelgiant į varžybų rezultatus, vystymosi ypatumus ir ugdytinių amžių.
- Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje nuo 10 iki 8.
- Sporto bazės turi atitikti higienos normas ir būti pritaikytos teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymuisi bei sporto varžybų organizavimui.

Meistriškumo ugdymo tikslas ir uždaviniai

Tikslas- tobulinti pradiname ugdymo etape įgytus gebėjimus, suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo

žinias, formuoti bendrą suvokimą judesių atlikimo technikoje ir taktikoje bei suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties kompetencijų.

Uždaviniai:

- Užtikrinti gerą psichologinę būseną treniruočių ir varžybų metu.
- Taikant optimalius fizinius krūvius skatinti paauglio organizmo augimą.
- Lavinti motorinius gebėjimus : judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

Lengvosios atletikos dalyko teorijos nuostatos

- Lengvosios atletikos teorija- programos branduolio dalykas.
- Būtina suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą.
- Gilinti sveikos gyvensenos įgūdžius.

Lengvosios atletikos dalyko praktikos nuostatos

- Lengvosios atletikos praktika- pagrindinis branduolio dalykas.
- Lengvosios atletikos praktikos paskirtis- sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo pagrindus.
- Ugdyti fizines ypatybes taikant bendro lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus.

Varžybinės veiklos dalyko nuostatos

- Varžybinė veikla- programos branduolio dalykas.
- Dalyvavimo varžybose paskirtis- įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.
- Taikyti išmokus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorių ir pan.) rungtyniaujant.
- Skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.
- Pirmųjų rengimo metų sportininkai turėtų sudalyvauti 15-20 varžybų.
- Trečiųjų rengimo metų sportininkai turėtų sudalyvauti jau 25-30 varžybų.

XII

Lengvosios atletikos meistriškumo tobulinimo programos bendrosios nuostatos

- Programos trukmė 4 metai.
- Lengvosios atletikos meistriškumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą amžių, varžybų rezultatus, sportininko brandos ir amžiaus ypatumus.
- Rekomenduojamas sportininkų skaičius grupėje nuo 7 iki 4.
- Gali būti taikomos grupinio ir individualaus mokymo (si) formos.

Programos tikslas uždaviniai

Tikslas- tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių technikos ir veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis.

Uždaviniai:

- Suteikti pasirinktos lengvosios atletikos rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos bei suteikti bendrųjų bei taktinių lengvosios atletikos rungties kompetencijų.
- Lavinti motorinius gebėjimus.
- Remiantis adaptacijos principu turėtų būti sudaromos palankios prisitaikymo prie fizinių krūvių sąlygos ir gebėjimų konkrečiai lengvosios atletikos rungtiai ugdymas kiekvienose pratybose, rengimo mikrocikluose, mezocikluose ir makrocikluose.
- Intensyvios specializacijos principas siejamas su laiko ir jėgų telkimu turint tikslą kuo sparčiau gerinti pasirinktos rungties rezultatus.

Lengvosios atletikos teorijos nuostatos

- Lengvosios atletikos teorija- programos branduolio dalykas.
- Reikalinga suteikti žinių apie fizinės būsenos reikšmę pratybų krūvio komponentams ir sportiniam rezultatui, sportinės formos įgijimo, išlaikymo ir praradimo dėsningumus.
- Gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias.
- Teorinį sportininko parengtumą lemia jo pastangos įsisavinant judesių atlikimo būdų ypatumus, jų poveikio organizmo sistemoms žinios bei trenerio vedamų paskaitų kokybė.

Lengvosios atletikos praktikos nuostatos

- Lengvosios atletikos žaidimų praktika- pagrindinis branduolio dalykas.
- Tobulinti judesių atlikimo techniką, modeliuojant varžybų veiklą.
- Lavinti sportininko asmenybę, gebėjimą veikti maksimaliu arba beveik maksimaliu intensyvumu.
- Treniruočių procese taikomi auklėjimo, mokymo, mokymosi metodai, ugdytinių veiklos organizavimo per pratybas metodai, pažinimo metodas, fizinių savybių lavinimo metodai, treniruotės metodai, klaidų nustatymo ir taisymo metodas, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo metodai.

Varžybinės veiklos nuostatos

- Varžybinė veikla- programos branduolio dalykas.
- 1-ųjų rengimo metų sportininkai turėtų sudalyvauti ne mažiau nei 20 varžybų, o 3-ųjų ne mažiau nei 25 varžybose.
- Dalyvavimo varžybose paskirtis įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo lygį.
- Įgyvendinant meistriskumo tobulinimo programą būtina testuoti sportininkus- tokiu būdu užtikrinamas ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.

XIII

Ugdymo proceso vykdymo vietos

1. Prezidento Valdo Adamkaus lengvosios atletikos maniežas (Perkūno al. 3)
2. Metimų aikštė (Ažuolyno parkas)
3. Dariaus ir Girėno stadionas (Perkūno al.5)

4. Ažuolynas, Dainų slėnis, Panemunės šilas
5. Santakos stadionas, P. V. Adamkaus stadionas (Studentų g.9)

XIV

Ugdomoji medžiaga

- Ugdyimo planai pagal ugdymo pakopas, metiniai planai, metodiniai leidiniai, video medžiaga, seminarai, pasikeitimas tarptautine patirtimi.

XV

Laisvai pasirenkami dalykai

Laisvai pasirenkami dalykai ugdytiniui nėra privalomi, tačiau rekomenduojami:

- Vasaros treniruočių stovyklos.
- Atsistatymui (atsigavimui) naudojami kitų sporto šakų elementai.
- Teisėjavimas ir varžybų organizavimo praktika.

XVI

Ugdytinių pažangos ir pasiekimų vertinimas

- Diagnostinis vertinimo būdas taikomas treniruočių ciklo pradžioje ir pabaigoje norint nustatyti tolesnio sportinio ugdymosi kryptį, fizinių krūvių apimtį ir intensyvumą. Dažniausias diagnostinio vertinimo būdas - kontrolinių pratimų vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.
- Ugdytinių pasiekimai, įgytos kompetencijos patvirtinami meistriskumo rodikliais. Esminiu kriterijumi tampa kiekvieno lengvaatlečio meistriskumo rodiklių lygis ir jų kaitos tempai.
- Lengvaatlečių individualūs ir komandiniai rezultatai vertinami remiantis dviem kriterijais: pagal pasiektą sportinį rezultatą ir užimtas vietas varžybose.

XVII

AUKŠTAS MEISTRISKUMAS

Aukšto meistriskumo ugdymas grindžiamas ilgalaikio sportinio rengimo koncepcija, o sportininkų rengimas konkrečioms olimpinėms žaidynėms vykdomas pagal keturmečius ir atskirai kiekvienų olimpinio ciklo metų sportinio rengimo planus. Keturmetis sportinio rengimo planas apima sportininko fizinio pajėgumo vertinimo (planuojamus) kriterijus ir sportinio rengimo krūvių duomenis, varžybinės veiklos strategiją olimpinio ciklo metu ir kiekvienais rengimosi olimpinėms žaidynėms metais planuojamus varžybų rezultatus. Metiniai planai apima sportinio rengimo planavimą atskiriems (konkrečioms) olimpinio ciklo metams. Metiniame sportinio rengimo plane numatomi aiškūs metinio ciklo pagrindiniai tikslai ir uždaviniai, konkrečios rengimo kryptys ir priemonės, varžybinės veiklos programa. Sportinio rengimo ir dalyvavimo varžybose programa siejama su pasirengimo olimpinėms žaidynėms strategija ir derinama su LLAF.
