



Projektų rengimo rekomendacijos

***Sporto ir fizinio aktyvumo skatinimo projektų aprašai,
ataskaitos***



Sporto projektų rengimo rekomendacijos

- ▶ Sporto projektų rengimo rekomendacijos yra svarbios siekiant užtikrinti kokybišką sportinį ugdymą ir rengimą. Šios rekomendacijos apima įvairius aspektus, tokius kaip sportinio ugdymo grupių sudarymas, sportinių pasiekimų vertinimas, ugdymo trukmė ir apimtis, bei sportinio ugdymo plano rengimas ir derinimas.
- ▶ Rekomendacijos skirtos valstybės ar savivaldybių biudžetų lėšomis finansuojamoms sporto ir švietimo įstaigoms, kurios rengia ir ugdo sportininkus, įgyvendina neformaliojo sportinio ugdymo, formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo, pagrindinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu ir vidurinio ugdymo kartu su sportiniu ugdymu programas.

Sporto projektų rengimo rekomendacijos

Sportinio ugdymo tikslai ir uždaviniai

Sportinio ugdymo projektai turi kelti aiškius ir konkrečius tikslus, kurie atitinka bendruosius sportinio ugdymo principus ir tikslus. Svarbiausi sportinio ugdymo tikslai yra:

- Ugdyti sportininkų fizinę ir psichinę sveikatą, išsvermę, jėgą, koordinaciją, greitumą, lankstumą.
- Skatinti sportininkų siekį tobulėti, savarankiškai mokytis, ugdyti drausmingumą, atsakomybę, pasitikėjimą savimi.
- Sudaryti sąlygas sportininkams dalyvauti varžybose, lavinti sportinio meistriškumo įgūdžius.
- Skatinti sportininkų įsitraukimą į sveiką gyvenseną ir visapusišką sveikatą skatinančią veiklą.

➤ Sportinio ugdymo grupių sudarymas

Sportinio ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į sportininkų amžių, lytį, fizinį pasirengimą ir sportinio meistriškumo lygį. Kiekviena grupė turi būti sudaryta iš ne mažiau kaip 8 ir ne daugiau kaip 20 sportininkų.



Sporto projektų rengimo rekomendacijos

Sportinio ugdymo programa

Sportinio ugdymo programa turi būti sudaryta atsižvelgiant į sporto šakos specifiką ir sportininkų fizinį pasirengimą. Programa turi apimti tiek bendrojo, tiek specialiojo fizinio pasirengimo ugdymą. Bendrojo fizinio pasirengimo ugdymo metu sportininkai turi lavinti viso kūno raumenų grupes, gerinti bendrąją ištvermę ir lankstumą. Specialiojo fizinio pasirengimo ugdymo metu sportininkai turi lavinti specifines sporto šakai reikalingas fizines savybes.

Sportinio ugdymo trukmė ir apimtis

Sportinio ugdymo trukmė turi būti pakankama, kad sportininkai galėtų tinkamai pasirengti varžyboms ir tobulinti savo sportinio meistriškumo įgūdžius. Rekomenduojama sportinio ugdymo trukmė yra nuo 2 iki 4 valandų per dieną, 5-6 dienas per savaitę. Sportinio ugdymo apimtis turi būti pritaikyta sportininkų amžiui, fiziniam pasirengimui ir sportinio meistriškumo lygiui.

Sporto projektų rengimo rekomendacijos

Sportinių pasiekimų vertinimas

Sportinių pasiekimų vertinimas yra svarbi sportinio ugdymo dalis, padedanti stebėti sportininkų pažangą ir nustatyti tobulėjimo kryptis. Sportinių pasiekimų vertinimo kriterijai gali būti:

- ▶ Fizinį rodiklių gerėjimas (ištvermės, jėgos, greitumo, lankstumo testai).
- ▶ Sportinio meistriškumo ugdymo rodikliai (technikos, taktikos, strategijos įgūdžių vertinimas).
- ▶ Dalyvavimas ir pasiekimai varžybose.

Sportinio ugdymo plano rengimas ir derinimas

Sportinio ugdymo planas turi būti sudaromas atsižvelgiant į sportininkų amžių, fizinį pasirengimą ir sportinio meistriškumo lygį. Plano rengimo metu būtina atsižvelgti į sportininkų individualias savybes ir poreikius. Sportinio ugdymo planas turi būti derinamas su sportininkų tėvais ar globėjais, mokyklos ir sporto treneriais.



Sporto projektų rengimo rekomendacijos

**Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymas
„Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų“**

- ▶ <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/77fac211cf4b11e9a56df936f065a619/asr>

Sporto ir fizinio aktyvumo skatinimo projektų aprašai, ataskaitos

Sporto ir fizinio aktyvumo skatinimo projektų aprašai ir ataskaitos yra svarbūs dokumentai, padedantys stebėti ir vertinti projektų eigą bei pasiekimus. Šie dokumentai apima įvairius aspektus, tokius kaip projekto tikslai, veiklos, rezultatai, finansavimas ir kt.

Projektų aprašai

Projektų aprašai paprastai apima šiuos elementus:

- **Projekto pavadinimas:** Trumpas ir aiškus projekto pavadinimas.
- **Projekto tikslai:** Aiškiai apibrėžti projekto tikslai ir uždaviniai.
- **Projekto veiklos:** Išsamus projekto veiklų aprašymas, įskaitant planuojamas veiklas, jų trukmę ir dalyvių skaičių.
- **Projekto rezultatai:** Tikėtini projekto rezultatai ir jų vertinimo kriterijai.
- **Projekto finansavimas:** Informacija apie projekto finansavimo šaltinius ir biudžetą.
- **Projekto partneriai:** Informacija apie projekto partnerius ir jų vaidmenis projekte.

Projektų ataskaitos

Projektų ataskaitos yra svarbios siekiant stebėti projekto eigą ir vertinti pasiektus rezultatus. Ataskaitos paprastai apima šiuos elementus:

- **Projekto veiklų aprašymas:** Išsamus įgyvendintų veiklų aprašymas, įskaitant veiklų trukmę, dalyvių skaičių ir pasiektus rezultatus.
- **Projekto rezultatai:** Pasiektų rezultatų vertinimas pagal nustatytus kriterijus.
- **Projekto finansavimas:** Informacija apie projekto finansavimo šaltinius ir išlaidas.
- **Projekto partneriai:** Informacija apie projekto partnerių indėlį ir jų vaidmenis projekte.
- **Projekto iššūkiai ir rekomendacijos:** Aprašymas apie projekto metu kilusius iššūkius ir rekomendacijos ateičiai.

Sporto ir fizinio aktyvumo skatinimo projektų aprašai, ataskaitos

Projekto aprašas (pavyzdys)

Projekto pavadinimas: "Sveikatingumo ugdymas per sportą"

Projekto tikslai:

- Skatinti bendruomenės fizinį aktyvumą.
- Didinti sporto infrastruktūros prieinamumą.
- Ugdyti jaunimą sveikai gyventi per sportą.

Projekto veiklos:

- **Fizinio aktyvumo programų organizavimas:**
 - Rytinės mankštos sesijos parkuose.
 - Nemokami aerobikos ir jogos užsiėmimai.
- **Sporto renginiai:**
 - Vietos bėgimo maratonas.
 - Mokyklų krepšinio turnyras.
- **Infrastruktūros gerinimas:**
 - Lauko sporto aikštelių įrengimas.
 - Bendruomenės sporto salės renovacija.



Projekto aprašas (pavyzdžio tęsinys)

Projekto rezultatai:

- Padidėjęs bendruomenės narių fizinis aktyvumas.
- Geresnės sporto infrastruktūros sąlygos.
- Aktyviai įsitraukę jauni žmonės.

Projekto finansavimas:

- Savivaldybės biudžetas: 50 000 EUR.
- Privatūs rėmėjai: 20 000 EUR.

Projekto partneriai:

- Vietos savivaldybė.
- Bendruomenės centras.
- Sporto klubai.

Projekto ataskaita (pavyzdys)

Projekto pavadinimas: "Sveikatingumo ugdymas per sportą"

Projekto veiklų aprašymas:

► **Fizinio aktyvumo programų organizavimas:**

- Surengtos 40 rytinės mankštos sesijos parkuose, dalyvavo apie 200 žmonių.
- Nemokami aerobikos ir jogos užsiėmimai vyko 2 kartus per savaitę, dalyvavo apie 150 žmonių.

► **Sporto renginiai:**


- Surengtas vietos bėgimo maratonas, dalyvavo apie 500 žmonių.
- Surengtas mokyklų krepšinio turnyras, dalyvavo 8 mokyklos komandos.

► **Infrastruktūros gerinimas:**

- Įrengtos 2 lauko sporto aikštelės.
- Renovacija atlikta bendruomenės sporto salėje.

Projekto rezultatai:

- Aktyviai dalyvavo apie 850 bendruomenės narių.
- Pagerintos sporto infrastruktūros sąlygos.



Projekto ataskaita (pavyzdžio tęsinys)

Projekto finansavimas:

- Savivaldybės biudžetas: 50 000 EUR.
- Privatūs rėmėjai: 20 000 EUR.

Projekto partneriai:

- Vietos savivaldybė.
- Bendruomenės centras.
- Sporto klubai.

Tokie projektų aprašai ir ataskaitos padeda stebėti projekto eigą, vertinti pasiektus rezultatus ir užtikrinti skaidrumą bei atskaitomybę.

Nacionalinė sporto agentūra

Dokumentai nacionalinių ir regioninių fizinio aktyvumo projekto vykdytojams:

Neperkančiųjų organizacijų pirkimų tvarkos [aprašas ir priedai](#).

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/d1276a9032a711eabe008ea93139d588/asr>

Dokumentai teikiantiems nacionalinių ir regioninių fizinio aktyvumo projektų paraiškas:

Lietuvos Respublikos sporto [įstatymas](#).

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.23317/asr>

Valstybės biudžeto (Sporto rėmimo fondo) lėšomis finansuojamų nacionalinių ir regioninių fizinio aktyvumo projektų finansavimo tvarkos [aprašas](#).

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/040b0a70c22e11ed97b2975f7dad7488/asr>

Nacionalinė sporto agentūra

Aprašo priedai:

- Paraiškos forma (Aprašo 1 priedas).
- Paraiškos administracinės atitikties tinkamumo vertinimo forma (Aprašo 2 priedas).
- Paraiškos turinio ir išlaidų pagrįstumo vertinimo forma (Aprašo 3 priedas).
- Sutarties forma (Aprašo 4 priedas);
- Projekto tarpinės veiklos ataskaitos ir mokėjimo prašymo forma (Aprašo 5 priedas).
- Projekto galutinės veiklos ataskaitos ir mokėjimo prašymo forma (Aprašo 6 priedas).
- Projekto veiklų tvarkaraščio forma (Aprašo 7 priedas).

Paraiškos atsisakymo forma.

Rengiant nacionalinių ir regioninių fizinio aktyvumo projektų paraiškas svarbu vadovautis:

- Bendrosiomis fizinio aktyvumo rekomendacijomis visoms amžiaus grupėms.
- Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijomis „WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour“.