

PATVIRTINTA

Jurbarko sporto centro direktoriaus

2023 m. rugsėjo 26 d. įsakymu Nr. VĮ-117

JURBARKO SPORTO CENTRO 2023–2024 METŲ SPORTINIO UGDYMO PLANAS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Jurbarko sporto centro (toliau – Centras) sportinio ugdymo planas (toliau – Ugdymo planas) skirtas įgyvendinti ugdytinių sporto ugdymo programas:

1.1. Sportinio ugdymo programą – kaip atskirų sporto šakų programa, kuria siekiama suteikti ir sistemingai gilinti sportininko pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti aukšto sportinio meistriškumo, pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo etapais.

1.2. Neformaliojo sportinio ugdymo programą, kuria siekiama ugdyti ugdytinio gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.

2. Centro tikslas – įgyvendinti valstybinę ir savivaldybės sporto politiką Jurbarko rajone.

3. Centro uždaviniai:

3.1. plėtoti sportą, vykdyti kryptingą gabių sportininkų paiešką ir atranką;

3.2. vykdyti sporto ugdymo procesą, gerinti vaikų ir jaunimo užimtumą per sportą, rengti aukšto sportinio meistriškumo sportininkus;

3.3. inicijuoti ir įgyvendinti sporto programas.

4. Ugdymo plane apibrėžiamas sportinio ugdymo grupių sudarymas ir sportininkų sportinių pasiekimų vertinimas, nurodoma sportinio ugdymo programų trukmė ir apimtis, pateikiama sportinio ugdymo plano rengimo ir derinimo tvarka, nurodomi kiti sportinio ugdymo ypatumai.

5. Sudarydamas ir įgyvendindamas Ugdymo planą, Centras vadovaujasi 2022 m. sausio 18 d. Nr. XIV-908 (nauja redakcija 1995 m. gruodžio 20 d. įstatymo Nr. I-1151) Lietuvos Respublikos sporto įstatymu, Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ su pakeitimais, Lietuvos higienos norma HN 20:2018 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. birželio 15 d. įsakymu Nr. V-696, Jurbarko sporto centro nuostatais, patvirtintais Jurbarko rajono savivaldybės tarybos 2021 m. spalio 28 d. sprendimu Nr.T2-282, Ugdytinių priėmimo į Jurbarko sporto centrą ir sportinio ugdymo grupių komplektavimo tvarkos aprašu, patvirtintu 2021 m. gruodžio 23 d. įsakymu Nr. VĮ-169 ir kitais teisės aktais bei atsižvelgiant į Centro galimybes, tradicijas, trenerių kvalifikaciją, metodinius ir mokslinius darbus.

6. Ugdymo plane vartojamos sąvokos:

6.1. **Sportinio ugdymo programa** – atskirų sporto šakų ir (arba) sporto šakų disciplinų programa, kuria siekiama suteikti ir sistemingai gilinti sportininko pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti aukšto sportinio meistriškumo pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, aukšto meistriškumo etapais.

6.2. **Neformaliojo sportinio ugdymo programa** – programa, kuria siekiama ugdyti ugdytinio gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.

6.3. **Kompiuterinė programa** – kompiuterinė programa Stats4Sport, kurios pagalba vykdomas treniruočių proceso planavimas ir ugdytinių lankomumo stebėseną.

6.4. **Meistriškumo pakopa** – ugdytinio sportinio meistriškumo lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė.

6.5. **Sportinio ugdymo planas** – įstaigos vykdomų sportinio ugdymo programų įgyvendinimo aprašas.

6.6. **Sportininkas** – ugdytinis sistemingai besitreniruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, stovyklose, siekiantis kuo geresnių sporto rezultatų, nuosekliai didinantis savo sportinį meistriškumą.

6.7. **Sporto šaka** – aukšto meistriškumo sporto sritis, besiskirianti nuo kitų savitomis taisyklėmis, sportinės kovos metodais, technikos ir taktikos veiksmais, inventoriumi bei erdve, kurioje sportuojama. Aukšto meistriškumo sporto sritis taip pat laikoma sporto šaka ne dėl atitikties nurodytiems kriterijams, o dėl istoriškai susiklosčiusių aplinkybių ir (ar) visuotinio šios srities pripažinimo savarankiška sporto šaka. Sporto šakos skirstymą į disciplinas ir rungtis nustato tarptautinė (pasaulio) sporto šakos federacija.

6.8. **Sporto šakos federacija** – narystės pagrindu įsteigta nevyriausybinė organizacija, kuri tam tikroje teritorijoje (valstybės teritorijos administraciniame vienetė ar visoje valstybės teritorijoje) yra atsakinga už tam tikrą sporto šaką: plėtoja tą sporto šaką, atstovauja jos atstovų interesams, nustato jai būdingus reikalavimus ir (ar) užtikrina jų laikymąsi, rengia ir įgyvendina įvairias tos sporto šakos populiarinimo priemones.

6.9. **Sporto šakos disciplina** – atitinkamos tarptautinės sporto (šakos) federacijos išskirta sporto šakos dalis, kuri apima vieną arba keletą tos sporto šakos rungtių.

6.10. **Sportinis sezonas** – laikotarpis, kurio metu yra ugdomi ugdytiniai ir kurio pradžia ir pabaiga priklauso nuo atitinkamos sporto šakos disciplinos sportinio sezono pradžios ir pabaigos.

6.11. **Sporto treniruotė** – valdomas pedagoginis vyksmas, ilgalaikis ir sistemingas, specializuotas ir kryptingas sportininko asmenybės bei jo fizinių, techninių, taktinių, intelektinių savybių ir gebėjimų tobulinimas fiziniais pratimais.

6.12. **Treneris** – kvalifikuotas sporto krypties specialistas, rengiantis sportininką (sportininkus) aukšto meistriškumo sporto varžyboms ir (ar) jam (jiems) vadovaujantis šiose varžybose.

6.13. **Treniruotė** – tikslingas ugdytinio fizinių ar psichinių savybių ugdymas, stiprinimas, lavinimas; organizmo, psichikos savybių ir galimybių plėtimas.

6.14. **Ugdymas** – dvasinių, intelektinių, fizinių ugdytinio galių auginimas bendraujant ir sportuojant.

6.15. **Ugdymo grupė** – vieno amžiaus ir parengtumo sportuojančių ugdytinių, vadovaujama to paties trenerio.

7. Kitos Ugdymo plane vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos sporto įstatyme ir Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme vartojamas sąvokas.

II. TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

8. Ugdymo plano tikslas – apibrėžti sporto ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus sportinio ugdymo turiniui formuoti ir ugdymo procesui organizuoti, kad kiekvienas Centro ugdytinis pasiektų kuo geresnių ugdymo (si) rezultatų ir įgytų būtinų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.

9. Ugdymo plano uždaviniai:

9.1. nustatyti sportinio ugdymo programų trukmę ir sportinio ugdymo programų apimtį;

9.2. numatyti gaires ugdymo procesui įgyvendinti ir ugdymui pritaikyti pagal ugdytinių ugdymosi poreikius;

9.3. rengti sportininkus Centro, rajono ir šalies rinktinėms.

10. Ugdymo plano tikslų ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai:

10.1. suformuotos grupės atskiroms sporto šakų ugdymo programoms įgyvendinti;

10.2. sportininkų skaičius Centre veikiančiose sporto šakų ugdymo programose: dziudo, futbolo, karate, krepšinio, lengvosios atletikos, regbio, sambo, sunkiosios atletikos, šachmatų;

10.3. Centro sportininkų pasiekti rezultatai, kandidatų į šalies rinktinės skaičius.

III. SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMAS

11. Sportinio ugdymo grupės sudaromos pagal ugdytinių amžių ir užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose vadovaujantis sporto šakos sportininkų meistriskumo pakopų rodikliais, sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliais ir ugdymui skiriamų pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičiumi per savaitę pagal sporto šakas.

12. Meistriskumo rodikliai vertinami vadovaujantis sporto (šakų) federacijų (asociacijų, sąjungų) ir kitų organizacijų vykdomų varžybų tinkamai patvirtintų protokolų duomenimis.

13. Ugdymo plano priede (pridedama):

13.1. atsižvelgiant į sporto šakos specifiką sportininkų skaičius grupėje:

13.1.1. nurodomas minimalus Ugdymo plano priede;

13.1.2. maksimalus galimas nustatomas vadovaujantis Lietuvos higienos normomis.

13.2. pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę nurodomas maksimalus.

14. Sudarant sportinio ugdymo atskirų sporto šakų meistriskumo ugdymo arba meistriskumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno Ugdymo plano priede nurodyto sportininko į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius atitinkantys sportininkai.

15. Jeigu jaunesnio amžiaus sportininkas atitinka Ugdymo plano priede nurodytos aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę. Grupės ugdytinių amžius, nurodytas Ugdymo plano priede, turi atitikti ne mažiau 50 proc.

16. Sportinio ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinių arba būti mišri.

17. Sportinio ugdymo grupės sudaromos sportiniam sezonui. Sportinio sezono pradžios ir pabaigos datas nustato atitinkama nacionalinė sporto šakos federacija pagal atitinkamos tarptautinės sporto šakos federacijos nustatytus reikalavimus. Naujos sportinio ugdymo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip vieną (1) mėnesį. Neformaliojo sportinio ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat.

18. Sportinio ugdymo grupė laikoma nesukomplektuota (grupės stebėjimo metu fiksuojant 3 kartus per sportinio ugdymo metus) pratybas lanko mažiau kaip 2/3 patvirtinto grupės sportininkų skaičiaus.

19. Jeigu sportinio ugdymo grupės ugdytiniai metų laikotarpiu įvykdo aukštesnius arba netenka turėtų meistriskumo rodiklių, Centro direktorius gali teikti siūlymą dėl pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičiaus per savaitę nustatymo (mažinimo/didinimo).

20. Neformaliojo sportinio ugdymo grupės gali būti formuojamos pagal Ugdymo plano priede nurodytas sporto šakas ir (arba) sporto šakų disciplinas.

21. Neformaliojo sportinio ugdymo grupėse rekomenduojamas ugdytinių skaičius yra 8-19 sportininkų, skirtų pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę 2-6 val., ugdymas vykdomas 2-3 kartus per savaitę.

Kai ugdytinių skaičius 8-13 sportininkų – pratybų (akademinių) valandų skaičius per savaitę – 2-3 val., ugdymas vykdomas 2 kartus per savaitę*; kai ugdytinių skaičius 14-19 sportininkų – pratybų (akademinių) valandų skaičius per savaitę – 4-6 val., ugdymas vykdomas 3 kartus per savaitę*.

* *Sportinių žaidimų disciplinų sporto šakos ugdymo grupei, dalyvaujančiai Lietuvos Respublikos čempionatuose, pirmenybėse sporto pratyboms skiriama 2 val. daugiau akademinių ugdymo valandų per savaitę.*

22. Centro direktorius, vadovaudamasis ugdomojo-sportinio darbo organizavimo komisijos protokolu, tvirtina sportinio ugdymo grupių ugdymui skiriamų pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičių per savaitę.

IV. SPORTININKŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

23. Pagal sportinio ugdymo programas ugdomų sportininkų sportiniai pasiekimai vertinami sudarant sportinio ugdymo grupes ir, esant poreikiui, bet kuriuo sportinio sezono metu, vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų, patvirtintų Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr.V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ su pakeitimais, prieduose nustatytais meistriško rodikliais.

24. Meistriško rodikliai, pasiekti pasaulio ir Europos čempionatuose, galioja – 5 metus nuo pasiekimo dienos, tarptautinėse suaugusiųjų, jaunimo, jaunių amžiaus grupių, aukšto meistriško sporto varžybose, Lietuvos Respublikos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių čempionatų varžybose – 3 metus nuo pasiekimo dienos, kitose varžybose – 2 metus nuo pasiekimo dienos.

25. Pagal neformaliojo sportinio ugdymo programas ugdomų asmenų pažangos ir pasiekimų pažangos vertinimui gali būti naudojama Eurofito testavimo metodika.

26. Sportininkai, baigę ugdymo programą, gauna Centro sportinio ugdymo programos baigimo (pasiekimų) pažymėjimus.

V. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS (TRUKMĖ IR APIMTIS)

27. Sportininkų ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į bendruosius, pilnaverčio šalies piliečio ugdymo reikalavimus, žmogaus fizinių-psichinių savybių raidos dėsningumus, lyties ir amžiaus ypatumus, amžiaus zonas, kada pasiekiami geriausi tos sporto šakos rezultatai, optimalų sporto varžybų poreikį.

28. Centro ugdymo proceso pradžia – spalio 1 d., pabaiga – rugsėjo 30 d.

29. Sportininkų ugdymo procesas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, ugdytinių atostogų ir vasaros metu.

30. Ugdymo procesas vyksta šešias (6) dienas per savaitę (priklausomai nuo treneriui skirtų valandų skaičiaus) ir organizuojamas ištikus metus atsižvelgiant į sporto šakos treniruotės proceso periodizavimo ypatumus.

31. Ugdymo procesas pradedamos ne anksčiau kaip 12.00 val., savaitgaliais ir mokinių atostogų metu gali vykti ne anksčiau kaip 8.00 val. ir vykdomas iki 21.00 val. Meistriško ugdymo ir tobulinimo grupių ugdymo procesas gali vykti ir kitu laiku negu nurodoma, bet tik suderinus su Centro direktoriumi.

32. Priklausomai nuo sporto šakos specifikos, kiekvieno sportininko ugdymas trunka 46 savaitės per metus.

33. Sportinio ugdymo grupių individualių sporto šakų sportininkams varžybų dienų skaičius per metus pradinio rengimo etape turėtų būti ne mažesnis kaip 5 varžybų dienos, sportinių žaidimų šakų sportininkams – ne mažesnis kaip 8 varžybų dienos; meistriško ugdymo etape – individualių sporto šakų sportininkams varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 10 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų sportininkams – ne mažesnis kaip 16 varžybų dienų; meistriško tobulinimo etape – individualių sporto šakų sportininkams varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 15 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų sportininkams – ne mažesnis kaip 24 varžybų dienų; aukšto meistriško etape – individualių sporto šakų sportininkams varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 20 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų sportininkams – ne mažesnis kaip 32 varžybų dienų.

34. Sportinio ugdymo programų grupių sportininkams rekomenduojamas mokomųjų sporto stovyklų skaičius pradinio rengimo etape yra ne mažiau kaip trys 4–8 dienų stovyklos per metus, meistriško ugdymo etape – ne mažiau kaip keturios 6–10 dienų stovyklos per metus,

meistriškumo tobulinimo etape – ne mažiau kaip keturios 6–12 dienų stovyklos per metus, aukšto meistriškumo ugdymo etape – ne mažiau kaip penkios 10–16 dienų stovyklos per metus.

35. Lengvosios atletikos daugiakovės disciplinos sporto šakos ugdymo grupių aukšto meistriškumo sporto pratyboms skiriama 30 proc. daugiau akademinį ugdymo valandų per savaitę.

36. Ugdytinių atostogos numatomos atostogaujant treneriams, t. y. pagal trenerių atostogų grafiką, kuris sudaromas ir tvirtinamas Centro direktoriaus įsakymu iki einamųjų metų kovo 1 d.

37. Treneriams išvykus į stovyklą ar varžybas su vienu ar keliais sportinio ugdymo programos sportininkais, esant finansinėms galimybėms dirba pavaduojantys treneriai, kad treniruočių procesas vyktų planuotu laiku.

38. Ugdytinių ugdymas organizuojamas vadovaujantis:

38.1. Centro nuostatais;

38.2. Centro sportinio ugdymo planu;

38.3. grupiniais arba individualiaisiais ugdymo planais;

38.4. sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis;

38.5. Centro metiniu veiklos planu;

38.6. kitais su veikla susijusiais norminiais dokumentais ir tvarkomis.

39. Darbo laiko normos etatą Centre sudaro: 67,5 proc. pagrindinės valandos (kontaktinės), 10 proc. pasiruošimas, 22,5 proc. kita veikla.

40. Teorinių paskaitų ir sporto pratybų minimali trukmė – 1 kontaktinė akademinė ugdymo valanda (45 minutės). Treneriui vienai kontaktinei akademinėi ugdymo valandai pasiręgti yra skiriama 15 minučių, kurios įskaitomos į trenerio darbą. Maksimali trukmė priklauso nuo trenerio ugdymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu, laikas.

41. Teorinių paskaitų, sporto pratybų ar kitų užsiėmimų laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraščiai patvirtinti vadovo, o dalyvavimo sporto varžybose – sporto šakos varžybų kalendoriai, varžybų nuostatai.

42. Treniruočių vieta skiriama pagal sporto šakos specifiką, sporto ugdymo programos sportinio ugdymo grupės etapą ir fiksuojama treniruočių tvarkaraštyje (tvarkaraščio pasikeitimai, papildymai fiksuojami treniruočių tvarkaraštyje, o esant epizodiniams treniruočių vietos ir laiko pasikeitimams (ne vėliau kaip dvi dienos iki treniruočių pradžios) pateikiama elektroniniu paštu Centro sporto metodininkui.

43. Centro ugdymo grupių darbo apskaita fiksuojama kompiuterinėje programoje.

44. Ugdymo grupės treneris iki einamųjų metų spalio 1 d. privalo su Centro sporto metodininku suderinti grupės ugdymųjų treniruočių krūvio planą ir patalpinti kompiuterinėje programoje.

45. Ugdymo grupės treneris mėnesinę treniruočių ugdymo programą kompiuterinėje programoje turi suvesti iki einamojo mėnesio 1 dienos.

46. Ugdytinių treniruočių lankomumas žymimas kompiuterinėje programoje. Už žinių teisingumą ir lankomumo duomenų tikslumą atsakingas treneris, priežiūrą vykdo Centro sporto metodininkas.

47. Sporto ugdymo programų 2023–2024 metais vykdymo vietos pagal sporto šakas:

Sporto šaka	Treniruočių vieta *	Adresas
Dziudo	Jurbarko Vytauto Didžiojo progimnazija	Vytauto Didžiojo g. 53A, Jurbarkas
	Jurbarko rajono Smalininkų Lidijos Meškaitytės pagrindinė mokykla	Stoties g. 7, Smalininkai, Jurbarko r.
Futbolas	Jurbarko miesto Romualdo Marcinkaus stadionas	Vytauto Didžiojo g. 35A, Jurbarkas
	Jurbarko Naujamiesčio progimnazija	Kalninės g. 39, Jurbarkas

	Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“	K. Donelaičio 22A, Jurbarkas
Kyokushin karate	Jurbarko švietimo centras	Dariaus ir Girėno 120A, Jurbarkas
Krepšinis	Jurbarko Antano Giedraičio-Giedriaus gimnazija	Vydūno g. 15, Jurbarkas
	Jurbarko Naujamiesčio progimnazija	Kalninės g. 39, Jurbarkas
	Jurbarko Vytauto Didžiojo progimnazija	Vytauto Didžiojo g. 53A, Jurbarkas
	Jurbarko vaikų lopšelis-darželis „Nykštukas“	K. Donelaičio 22A, Jurbarkas
	Jurbarko „Ąžuoliuko“ mokykla	S. Daukanto g. 9, Jurbarkas
Lengvoji atletika	Jurbarko Antano Giedraičio-Giedriaus gimnazija	Vydūno g. 15, Jurbarkas
	Jurbarko rajono Smalininkų Lidijos Meškaitytės pagrindinė mokykla	Stoties g. 7, Smalininkai, Jurbarko raj.
	Smalininkų technologijų ir verslo mokykla	Parko g. 4, Smalininkai, Jurbarko raj.
	Jurbarko rajono Viešvilės pagrindinė mokykla	Klaipėdos g. 76, Viešvilė, Jurbarko r.
	Jurbarko Vytauto Didžiojo progimnazija	Vytauto Didžiojo g. 53A, Jurbarkas
Regbis	Jurbarko rajono Šimkaičių Jono Žemaičio pagrindinė mokykla	Liepų g. 7, Šimkaičiai, Jurbarko r.
	Jurbarko Vytauto Didžiojo progimnazija	Vytauto Didžiojo g. 53A, Jurbarkas
	Jurbarko Naujamiesčio progimnazija	Kalninės g. 39, Jurbarkas
	Jurbarko miesto Romualdo Marcinkaus stadionas	Vytauto Didžiojo g. 35A, Jurbarkas
	Jurbarko rajono Jurbarkų darželis-mokykla	Vyturio g. 12, Jurbarkai, Jurbarko r.
Sambo	Jurbarko Vytauto Didžiojo progimnazija	Vytauto Didžiojo g. 53A, Jurbarkas
Sunkioji atletika	Klausučių Stasio Santvaro pagrindinė mokykla	Daugėlos g. 24, Klausučiai, Jurbarko r.
Šachmatai	Jurbarko Naujamiesčio progimnazija	Kalninės g. 39, Jurbarkas

* Sporto ugdymo programų 2023–2024 metais vykdymų treniruočių vietos gali būti keičiamos.

48. Karantino, ekstremalios situacijos, ekstremalaus įvykio ar įvykio (ekstremali temperatūra, gaisras, potvynis, pūga ir kt.), keliančio pavojų ugdytinių sveikatai ir gyvybei laikotarpiu, dėl kurio ugdymo procesas negali būti organizuojamas kasdieniu ugdymo proceso būdu, ugdymo procesas gali būti koreguojamas arba laikinai stabdomas, arba organizuojamas nuotoliniu ugdymo proceso organizavimo būdu (toliau – Nuotolinis ugdymo būdas).

49. Nuotolinio ugdymo organizavimui ir vykdymui gali būti naudojamos įvairios techninės priemonės (kompiuteriai, planšetės, mobilūs telefonai), bendraujama ir užduotys teikiamos įvairių programų pagalba (Microsoft Teams, Zoom, Google Meet programomis ir kt.).

50. Nuotolinio ugdymo laikotarpiu organizuojant treniruotes, atsižvelgiant į užduočių teikimo būdą, papildomai rengiami ugdymo planai, individualios užduotys, video užsiėmimai ir kt.

51. Treniruotės gali būti vykdomos numatytu laiku sujungus grupę sportininkų tam tikra programa arba, jeigu sportininkas neturi galimybės prisijungti, pateikiant užsiėmimo planą. Tokiu atveju sportininkas atlieka užduotis patogiu jam laiku ir atsiskaito treneriui pateikdamas video medžiagą (pagal galimybę) arba kitu tarpusavyje suderintu būdu.

52. Nuotolinio darbo laikotarpiu lankomumas žymimas dienyne pagal dalyvavimą jungtinėje treniruotėje arba pateiktą atliktų užduočių ataskaitą.

53. Visų sportininkų testavimas ir vertinimas vykdomas pasibaigus karantino laikotarpiui.

VI. UGDYMO TURINIO IR UGDYMO PLANO SUDARYMAS

54. Centras 2023-2024 ugdymo metais įgyvendina sporto šakų ugdymo programas: dziudo, futbolo, karate, krepšinio, lengvosios atletikos, regbio, sambo, sunkiosios atletikos, šachmatų.

55. Centras 2023-2024 ugdymo metais įgyvendina Neformaliojo sportinio ugdymo sporto šakų ugdymo programas: futbolo, kyokushin karate, krepšinio, regbio.

56. Pagrindinis ugdymo turinio uždavinys: per vaikų ir jaunimo saviraišką sporte – talentingų sportininkų paiešką, optimalus bendrasis ir specialus jų fizinis rengimas, orientavimasis vienai ir kitai sporto šakai ar jos disciplinai, pradinis jų apmokymas sporto šakų pagrindų, nuoseklus pratybų ir sporto varžybų apimčių didinimas, šiuolaikinių sporto mokslo laimėjimų pritaikymas, siekiant optimalių sportinių rezultatų.

57. Pagrindinės ugdytinių sportinio ugdymo formos yra šios: grupinės ir (ar) pavienės (individualios), kasdienio ir (ar) nuotolinio ugdymo proceso teorinės ir praktinės treniruotės, fizinio aktyvumo ir aukšto meistriškumo sporto pratybos, treniruotės, paskaitos, stovyklos, varžybos, projektinė veikla ir kt. vykdomas vietos sporto bazėse, aikštynuose, nuomojamose patalpose, sporto stovyklose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, disputai, ekskursijos, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimai.

58. Teorinis ugdymas apima bendruosius fizinio ugdymo, sveikos gyvensenos, racionalios dienvartės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles, savisekos principus, elgesio ir kultūros žinias. Fizinių pratimų įtaka atskirų organų sistemų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumų, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, faktinių galimybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

59. Praktinis ugdymas apima bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį, kontaktinį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

VII. 2023–2024 MOKSLO METŲ UGDYMO PLANAS PAGAL SPORTO ŠAKAS

60. Sportinio ugdymo grupių, ugdytinių ir pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius:

Eil. Nr.	Ugdymo grupės pavadinimas	Grupių skaičius	Ugdytinių skaičius	Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę
1.	Dziudo			
1.1.	Pradinio rengimo 1 m.	1	16	6
1.2.	Pradinio rengimo 2 m.	1	16	6
1.3.	Meistriškumo ugdymo 1 m.	1	18	8
1.4.	Meistriškumo ugdymo 2 m.	1	16	8
1.5.	Meistriškumo ugdymo 3 m.	1	22	6
	Iš viso:	5	88	34
2.	Futbolas			
2.1.	Meistriškumo ugdymo 1 m.	3	65	20

2.2.	Neformalaus sportinio ugdymo	1	15	4
	Iš viso:	4	80	24
3.	Kyokushin karate			
3.1.	Pradinio rengimo 2 m.	1	12	6
3.2.	Meistriškumo ugdymo 1 m.	1	12	8
3.3.	Neformalaus sportinio ugdymo	1	18	6
	Iš viso:	3	42	20
4.	Krepšinis 5x5			
4.1.	Pradinio rengimo 1 m.	1	17	6
4.2.	Pradinio rengimo 2 m.	1	17	6
4.3.	Meistriškumo ugdymo 1 m.	1	17	8
4.4.	Neformalaus sportinio ugdymo	5	86	30
	Iš viso:	8	137	50
5.	Krepšinis 3x3			
5.1.	Pradinio rengimo 2 m.	1	8	4
	Iš viso:	1	8	4
6.	Lengvoji atletika			
6.1.	Pradinio rengimo 2 m.	1	13	6
6.2.	Meistriškumo ugdymo 2 m.	1	12	6
6.3.	Meistriškumo tobulinimo 1 m.	1	7	12
6.4.	Meistriškumo tobulinimo 3 m.	1	10	10
	Iš viso:	4	42	34
7.	Regbis			
7.1.	Neformalaus sportinio ugdymo	2	28	12
	Iš viso:	2	28	12
8.	Sambo			
8.1.	Meistriškumo ugdymo 1 m.	1	18	8
	Iš viso:	1	18	8
9.	Sunkioji atletika			
9.1.	Meistriškumo ugdymo 2 m.	1	9	14
9.2.	Meistriškumo ugdymo 3 m.	1	7	16
	Iš viso:	2	16	30
10.	Šachmatai			
10.1.	Meistriškumo ugdymo 1 m.	1	15	8
10.2.	Meistriškumo ugdymo 5 m.	1	6	12
	Iš viso:	2	21	20
	Iš viso:	33	480	236

VIII. SPORTINIO UGDYMO YPATUMAI

61. Treniruotis priimami ugdytiniai prieš pradėdant lankyti sporto ugdymo programas turi būti pasitikrinę sveikatą asmens sveikatos priežiūros įstaigose ir pristatyti pažymą (forma 068/a), kad yra sveiki ir gali treniruotis. Vėliau privalo periodiškai tikrintis sveikatą asmens sveikatos priežiūros įstaigose. Sveikatos tikrinimo reikalavimus, periodiškumą ir tvarką nustato sveikatos apsaugos ministras.

62. Sportinio ugdymo metu dėl traumos ar ligos (esant sveikatos priežiūros įstaigos pažymai) pradinio rengimo etapo grupėje sportininkų skaičius gali sumažėti – trimis (3) sportininkais, meistriškumo ugdymo grupėje gali sumažėti – dviem (2) ugdytiniais, o meistriškumo tobulinimo grupėje – vienu (1) ugdytiniu.

63. Sportininkams migruoti iš sportinio ugdymo grupės į grupę, ar keičiant trenerį, galima pagrindinės tarifikacijos metu, t. y. einamų metų spalio 1 d. Vėliau perėjimas leistinas – esant svarbioms ir objektyvioms aplinkybėms, šalims susitarus (išskyrus pradinio rengimo grupes).

VII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

64. Centras, atsiradus ugdymo plano nenumatytiems atvejams ugdymo proceso metu ir gavus Jurbarko rajono savivaldybės Švietimo kultūros ir sporto skyriaus pritarimą, gali koreguoti ugdymo plano įgyvendinimą priklausomai nuo ugdymui skirtų lėšų, išlaikydamas minimalų treniruočių skaičių sporto ugdymo programoms įgyvendinti ir minimalų privalomų treniruočių skaičių sportininkams.

65. Centro Ugdymo plano rengimas grindžiamas demokratiškumo, prieinamumo, bendradarbiavimo principais, įtraukiant trenerius, Centro administracijos darbuotojus.

66. Ugdymo planą sudaro aprašomoji dalis ir sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamas maksimalus pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę pagal sporto šakas (priedas).

67. Centro Ugdymo planas kasmet neatnaujinamas, jeigu jis atitinka Centrai iškeltus tikslus ir uždavinius.

68. Centro Ugdymo plano įgyvendinimą atsakingas Centro direktorius.

69. Ugdymo planas įsigalioja nuo 2023 m. spalio 1 d.

PRITARTA

Jurbarko sporto centro darbo grupės
2023-2024 m. sportinio ugdymo plano
projektui parengti 2023 m. rugpjūčio 30 d.
posėdžio Nr. 1 nutarimu

PRITARTA

Jurbarko sporto centro Darbuotojų tarybos
2023 m. rugsėjo 6 d. posėdžio Nr. PTD-7,
2 klausimo nutarimu

SUDERINTA

Jurbarko rajono savivaldybės administracijos
direktoriaus 2023 m. rugsėjo 25 d.
įsakymu Nr. O1-2.1-824

**SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMO RODIKLIAI
IR UGDYMU SKIRIAMAS MAKSIMALUS PAGRINDINIŲ VALANDŲ (KONTAKTINIŲ) SKAIČIUS PER SAVAITĘ PAGAL SPORTO
ŠAKAS**

DZIUDO

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius(metai)		Iš viso	Ugdytinių skaičius grupėje						Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai		Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	9–12	9–12	14							6
	2	10–13	10–13	13 ¹							6
Meistriškumo ugdymo	1	12–14	12–14	12	6	2					8
	2	13–15	13–15	10	6	4					10
	3	14–16	14–16	9	1	6	2				12
	4	15–17	15–17	8		5	3				14
	5	16–18	16–18	7		3	4				16
Meistriškumo tobulinimo	1	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	6		1	5				19
	2	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	5			4	1			23
	3	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	4			2	2			25
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2				1	1		–
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2					1	1	–

Pastaba: ¹ – 10 sportininkų dalyvavo 2 varžybose

FUTBOLAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Iš viso	Ugdytinių skaičius grupėje						Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę		
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai		Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius								
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Pradinio rengimo	1	6–9	6–7	12							6		
	2	8–10	7–8	12 ¹							6		
Meistriškumo ugdymo	1	7–12	8–14	12 ²							6-8		
	2	10–12	9–17	14 ³	10	4					8-10		
	3	10–12	12–17	14 ³	8	6					10-12		
	4	13–15	13–17	14 ⁴	8	6	arba				12-14		
							2 ⁶						
	5	13–15	14–17	14 ⁴		10	4	arba				14-16	
							2 ⁶						
Meistriškumo tobulinimo	1	14–17	15–18	14 ⁵		8	4	arba				15-17	
							2 ⁶						
	2	15–18	16–18	14 ⁵			8	4	arba				16-19
									2 ⁶				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	15–18	17–18	16 ⁵			8	6			17-21
					arba						
								2 ⁶			
Aukšto meistriškumo	–	16 ir vyresnės	18 ir vyresni	16 ⁵				12	4		–
					arba						
										2 ⁶	
	–	16 ir vyresnės	18 ir vyresni	16 ⁵				10	6		–
					arba						
										2 ⁶	

Pastabos:

- ¹ – 10 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 10 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus;
- ² – 10 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 15 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus;
- ³ – 10 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 20 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus;
- ⁴ – 12 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 25 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus;
- ⁵ – 12 sportininkų dalyvavo ne mažiau kaip 30 varžybų per mokslo metus ir išlaikė kontrolinius normatyvus;
- ⁶ – sportininkas dalyvavo pasaulio ir/ar Europos suaugusiųjų, jaunimo, jaunių, jaunučių atrankos ir/ar finalinio etapo varžybose arba Jaunimo olimpinėse žaidynėse ir pasiekė atitinkamą meistriškumo pakopos rodiklį pagal užimtą vietą varžybose.

KARATE (BOKSAS)

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	10–12	10–12	13							6
	2	11–13	11–13	12							6
Meistriškumo ugdymo	1	12–14	12–14	11 ¹	7						8
	2	13–15	13–15	9	3	5	1				10
	3	14–16	14–16	8		6	2				12
	4	15–17	15–17	7		4	3				14
	5	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	6		2	4				16
Meistriškumo tobulinimo	1	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	5		1	3	1			19
	2	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	4			2	2			23
	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	3			1	2			25
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2				1	1		–
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2					1	1	–

Pastaba: ¹ – 10 sportininkų dalyvavo 4 varžybose

KREPŠINIS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Pradinio rengimo	1	7–9	7–9	15							6	
	2	9–11	9–11	15 ¹							6	
Meistriškumo ugdymo	1	10–13	10–13	15 ¹							6-8	
	2	11–17	11–17	15	10						8-10	
	3	12–17	12–17	15	10	2					10-12	
	4	13–17	13–17	14	8	5						12-14
					arba							
	5	14–17	14–17	14		10	3					14-16
					arba							
Meistriškumo tobulinimo	1	15–18	15–18	13		6	6				15-17	
					arba							
	2	16–18	16–18	12				1				
						3	6	3				16-19
arba									1			

	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	10	1	5	4			17-21
					arba					
								1		
Aukšto meistriškumo	–	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	10		6	4			–
					arba					
				1	1					
	–	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	10		5	4	1		–
arba										
								1	1	

Pastaba: ¹ – 12 sportininkų dalyvavo 2 varžybose

KREPŠINIS 3X3

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Pradinio rengimo	1	7–9	7–9	8							6	
	2	9–11	9–11	8 ¹							6	
Meistriškumo ugdymo	1	10–13	10–13	8 ¹							6-8	
	2	11–17	11–17	8							8-10	
	3	12–17	12–17	8	4	1					10-12	
	4	13–17	13–17	8	4	1						12-14
					arba							
	5	14–17	14–17	8	4	1						14-16
arba												
Meistriškumo tobulinimo	1	15–18	15–18	6		4	1				15-17	
					arba							
	2	16–18	16–18	6		4	2				16-19	
						arba						

								1			
	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	6		4	2				
					arba						17-21
								1			
	–	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	6		4	1	1			
					arba						–
						1	1	1			
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	6		4	1	1			
					arba						–
						1	1	1	1		

Pastaba: ¹ – 6 sportininkai dalyvavo ne mažiau kaip 2 varžybose.

LENGVOJI ATLETIKA

TRUMPI NUOTOLIAI, ŠUOLIAI, BARJERINIS BĖGIMAS VIDUTINIAI NUOTOLIAI, ILGI NUOTOLIAI, SPORTINIS ĖJIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje										Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Pradinio rengimo	1	iki 12	iki 13	12										6	
	2	9–13	9–13	11 ¹										6	
Meistriškumo ugdymo	1	10–13	10–13	10	10									7	
	2	11–13	12–13	10	5	5								8	
	3	12–14	13–14	9		3	3	3						10	
	4	13–15	14–15	8			2	6						12	
Meistriškumo tobulinimo	1	14–16	15–16	7				7						13	
	2	15–17	16–17	6				3	3					15	
	3	16–18	17–19	5					3	2				16	
	4	17 ir vyresnės	18 ir vyresni	4						4				19	
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2						1	1			–	
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2							1	1		–	

	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2							1		1	–
--	---	-------------------	---------------	---	--	--	--	--	--	--	---	--	---	---

Pastaba: ¹ – 8 sportininkai dalyvavo 2 varžybose

LENGVOJI ATLETIKA
MĖTIMAI, DAUGIAKOVĖS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje										Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Pradinio rengimo	1	iki 12	iki 13	9										6	
	2	9–13	9–13	9 ¹										6	
Meistriškumo ugdymo	1	10–13	11–13	8	8									7	
	2	11–13	12–13	8	6	2								8	
	3	12–14	13–14	7		7								10	
	4	13–15	14–15	7		3	4							12	
Meistriškumo tobulinimo	1	14–16	15–16	6		1	2	3						13	
	2	15–17	16–17	6			1	5						15	
	3	16–18	17–19	5				3	2					16	
	4	17 ir vyresnės	18 ir vyresni	4					2	2				19	
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2						1	1			–	
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2							1	1		–	
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2								1	1	–	

Pastaba: ¹ – 7 sportininkai dalyvavo 2 varžybose

REGBIS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	iki 10	iki 10	16							6
	2	9–11	9–11	14 ¹							6
Meistriškumo ugdymo	1	10–12	10–12	14	8						6-8
	2	11–13	11–13	14	14						8-10
	3	12–14	12–14	14	6	8					10-12
	4	13–15	13–15	14	4	8	2				12-14
	5	14–16	14–16	14	2	8	4				14-16
Meistriškumo tobulinimo	1	15–17	15–17	12		6	6				15-17
	2	16–18	16–18	12		4	6	2			16-19
	3	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	12		2	6	4			17-21
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	12			6	4	2		–
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	12				8	2	2	–

Pastaba: ¹ – 12 sportininkų dalyvavo 4 varžybose

SAMBO

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	8–10	8–10	13							6
	2	9–12	9–12	12 ¹							6
Meistriškumo ugdymo	1	11–13	11–13	11 ²							8
	2	12–14	12–14	9	4	4	1				10
	3	13–15	13–15	8		5	2				12
	4	14–16	14–16	7		4	3				14
	5	15–17	15–17	6		2	4				16
Meistriškumo tobulinimo	1	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	5			4	1			19
	2	17 ir vyresnės	18 ir vyresni	4			2	2			23
	3	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	4			1	3			25
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2				1	1		–
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2					1	1	–

Pastaba:

¹ – 10 sportininkų dalyvavo 2 varžybose;

² – 9 sportininkai dalyvavo 4 varžybose.

SUNKIOJI ATLETIKA (DVIKOVĖ)

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje									Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius								
					MP 8	MP 7	MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Pradinio rengimo	1	10–13	10–13	11									6
	2	11–14	11–14	10 ¹									6
Meistriškumo ugdymo	1	12–14	12–14	9	6	3							12
	2	13–15	13–15	8	4	4							14
	3	14–16	14–16	7		5	2						16
	4	15–17	15–17	6		2	3	1					18
	5	16–18	16–18	6			4	2					20
Meistriškumo tobulinimo	1	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	5				2	3				21
	2	17 ir vyresnės	17 ir vyresni	4					3	1			23
	3	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	4						2	2		25
Aukšto meistriškumo	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2						1		1	–
	–	18 ir vyresnės	18 ir vyresni	2							1	1	–

Pastaba: ¹ – 7 sportininkai dalyvavo 2 varžybose.

ŠACHMATAI

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius	Ugdytinių skaičius grupėje								Pagrindinių valandų (kontaktinių) skaičius per savaitę
			Iš viso	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius						MP 1	
				MP 7	MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	iki 12	12								6
	2	7 – 13	12 ¹								6
Meistriškumo ugdymo	1	8 – 14	10 ¹	5	2						8
	2	9 – 15	9	4	3	2					8
	3	10 – 16	8		2	4	2				10
	4	11 – 17	7			4	3				12
	5	12 – 18	6			2	4				14
Meistriškumo tobulinimo	1	13 ir vyresni	5			1	3	1			15
	2	14 ir vyresni	4				2	2			17
	3	15 ir vyresni	4					3	1		19
Aukšto meistriškumo	–	17 ir vyresni	2						1	1	–

Pastaba: ¹ – 10 sportininkų dalyvavo 2 varžybose.