



**UTENOS DAUGIAFUNKCIO SPORTO CENTRO
DIREKTORIUS**

**ĮSAKYMAS
DĖL UTENOS DAUGIAFUNKCIO SPORTO CENTRO
2025-2026 M. M. SPORTINIO UGDYMO PLANO PATVIRTINIMO**

2025 m. rugpjūčio d. Nr. V1–
Utena

Vadovaudamasis Utenos daugiafunkcio sporto centro nuostatų, patvirtintų Utenos rajono savivaldybės tarybos 2025 m. sausio 30 d. sprendimu Nr. TS-27 „Dėl Utenos daugiafunkcio sporto centro nuostatų patvirtinimo“, 31.13, 31.16 papunkčiais, ir 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“ 39 punktu:

1. T v i r t i n u Utenos daugiafunkcio sporto centro 2025-2026 m. m. sportinio ugdymo planą (pridedama).

2. Į p a r e i g o j u trenerius metinius treniruočių krūvio planus rengti pagal Utenos daugiafunkcio sporto centro 2025-2026 m. m. sportinio ugdymo planą.

Direktorius

Mindaugas Kildišius

PATVIRTINTA
Utenos daugiafunkcio sporto centro
direktoriaus 2025 m. rugpjūčio d.
įsakymu Nr. V1-

PRITARTA
Utenos daugiafunkcio sporto centro
tarybos posėdžio
2025 m. rugpjūčio 26 d.
protoliniu nutarimu Nr. P1-2

UTENOS DAUGIAFUNKCIO SPORTO CENTRO 2025–2026 M. M. SPORTINIO UGDYMO PLANAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Utenos daugiafunkcio sporto centro (toliau – Centras) sportinio ugdymo planas (toliau – Ugdymo planas) skirtas įgyvendinti formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo dviračių, karate imtynių, krepšinio, lengvosios atletikos, plaukimo, rankinio, slidinėjimo, stalo teniso, teniso programas.

2. Ugdymo plane apibrėžiamas sportinio ugdymo (toliau sportinio ugdymo) grupių sudarymas ir asmenų sportinių pasiekimų vertinimas, nurodoma sportinio ugdymo trukmė, apimtis ir kiti sportinio ugdymo ypatumai.

3. Centro Ugdymo planas sudaromas vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 „Dėl Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“, (toliau – Rekomendacijos), Utenos daugiafunkcio sporto centro nuostatais, patvirtintais Utenos rajono savivaldybės tarybos 2025 m. sausio 30 d. sprendimu Nr. TS-27 „Dėl Utenos daugiafunkcio sporto centro nuostatų patvirtinimo“, ir kitais teisės aktais.

4. Ugdymo plane vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos sporto įstatyme, Rekomendacijose ir kituose švietimą, fizinį ugdymą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

II SKYRIUS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

5. Centro tikslas – per sportą skatinti vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų saviraišką, ieškoti talentingų sportininkų, sporto bei medicinos specialistų parengtomis ir praktikoje patvirtintomis priemonėmis rengti juos tinkamai atstovauti rajono, šalies ir kituose tarptautiniuose renginiuose, tenkinti gyventojų kultūrinius poreikius.

6. Centro uždaviniai:

6.1. sudaryti sąlygas vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų saviraiškai per sportą, suteikti ir sistemingai gilinti pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti aukšto sportinio meistriškumo;

6.2. šviesti, formuoti savivaldybės teritorijoje gyvenančių žmonių pozityvų požiūrį į sporto reikšmę sveikatai, skatinti jų fizinį aktyvumą, sudaryti sąlygas fiziniam aktyvumui ir sporto plėtočiai įvairaus amžiaus žmonėms pagal pomėgius;

6.3. vykdyti Centro sporto objektų priežiūrą ir plėtrą, užtikrinti sporto ir kitų paslaugų teikimą.

7. Centro tikslų ir uždavinių įgyvendinimas vertinamas pagal:

7.1. Centro sportinio ugdymo procese dalyvaujančių Utenos rajono mokinių skaičių;

7.2. Centre plėtojamų sporto šakų skaičių;

7.3. sportinio ugdymo grupių skaičių;

7.4. Centro sportininkų iškovotas prizines vietas Lietuvos Respublikos sporto žaidynėse, pirmenybėse, čempionatuose, tarptautinėse varžybose;

7.5. Centro sportininkų, atstovavusių Utenos rajono bei Lietuvos Respublikos rinktinę skaičių;

7.6. Centro sportininkų asmeninės pažangos rezultatus (sportiniai testai);

8. Sportinio ugdymo tikslas – apibrėžti ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus sportinio ugdymo turiniui formuoti, ugdymo procesui organizuoti, kad kiekvienas Centro sportininkas pasiektų kuo geresnių ugdymo (si) rezultatų ir įgytų mokymuisi visą gyvenimą būtinų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.

9. Sportinio ugdymo uždaviniai:

9.1. numatyti gaires ugdymo procesui įgyvendinti, ugdymą pritaikyti pagal sportininkų ugdymosi poreikius;

9.2. nustatyti savaitinių valandų skaičių, skirtą formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programoms įgyvendinti;

9.3. ugdyti sportininkus atstovauti Centro, Utenos, šalies rinktinėms.

9.4. numatyti gaires programoms ir metiniams planams parengti.

10. Sportinio ugdymo tikslų ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai:

10.1. suformuotos grupės atskiroms sporto šakų ugdymo programoms įgyvendinti;

10.2. sportininkų skaičius Centre veikiančiose sporto šakų: dviračių sporto, karate imtynių, krepšinio, lengvosios atletikos, plaukimo, rankinio, slidinėjimo, stalo teniso, teniso sporto grupėse;

10.3. ugdymo programų etapuose – pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, aukšto meistriškumo – sudarytos optimalios sąlygos (treniruočių tvarkaraštis, aplinka, inventorius) skirtingų poreikių mokinių saviraiškai;

10.4. Centro mokinių pasiekti rezultatai, kandidatų į Lietuvos rinktinės skaičius.

10.5. Centro sportininkų asmeninės pažangos rezultatai (sportiniai testai);

III SKYRIUS

SPORTINIO UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

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

12. Centro sportinis ugdymas organizuojamas vadovaujantis:

12.1. Centro nuostatais;

12.2. Rekomendacijomis;

12.3. Ugdymo planu;

12.4. Veiklos planu (sporto šakų varžybų/ stovyklų kalendorius);

12.5. grupių metiniu treniruočių krūvio planu;

12.6. grupiniais arba individualiaisiais ugdymo planais;

12.7. kitais normatyviniais dokumentais.

13. Mokslo metai ir ugdymo procesas prasideda 2025 m. rugsėjo 1 d., baigiasi 2026 m. rugpjūčio 31 d.

14. Sportininkų ugdymas organizuojamas:

14.1. ištisus metus, atsižvelgiant į sporto šakos treniruotės proceso periodizavimo ypatumus;

14.2. laisvalaikio: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis ir per mokinių atostogas.

15. Pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 minutės). Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo trenerio grupinio ar individualiojo ugdymo plano reikalavimų.

16. Treneriams vienai kontaktinei akademinei ugdymo valandai pasirengti skiriama 15 minučių, kurios įskaitomos į trenerio darbo laiką.

17. Treniruočių, teorinių paskaitų ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraščiai, sporto varžybos nurodomos Centro veiklos plane, o konkreti vieta ir laikas – varžybų nuostatuose.

18. Treneriai dirba šešias dienas per savaitę, administracija – penkias dienas per savaitę.

19. Treneriui susirgus, išvykus į varžybas, stovyklą ar kelti kvalifikaciją, su likusiais šio trenerio ugdytiniais ar grupe gali dirbti kineziterapeutai, būti skiriamos individualios užduotys arba esant finansinėms galimybėms gali dirbti pavaduojantis treneris.

20. Ugdymo procesui optimizuoti, kiekvienai meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo grupei gali būti taikomas darbo metodas, kai keliems treneriams padalinamas tos grupės krūvis.

21. Priklausomai nuo sporto šakos specifikos (nuo sportininkų amžiaus tarpsnio, kada pasiekiami geriausi sportiniai rezultatai, lyties ir t. t.), kiekvieno sportininko sportinis ugdymas trunka atitinkamą metų ir savaitių skaičių per metus.

22. Sportinio ugdymo programos etapai ir trukmė metais:

22.1. pradinio rengimo etapas – 1–2 metai;

22.2. meistriškumo ugdymo etapas – 1–5 metai;

22.3. meistriškumo tobulinimo etapas – 1–4 metai;

22.4. aukšto meistriškumo etapas – 1 metai ir daugiau.

23. Sportinio ugdymo programų trukmė savaitėmis per metus:

23.1. pradinio rengimo etapas - 44 savaitės;

23.2. meistriškumo ugdymo etapas – 46 savaitės;

23.3. meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo ugdymo etapai – 48 savaitės.

24. Neformalusis sportinis ugdymas vykdomas ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę (ne mažiau kaip 4 akademines ugdymo valandas per savaitę).

25. Pagrindinės sportininkų ugdymo organizavimo formos yra šios: teorinės ir praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėse, sporto stovyklos, varžybos, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimai. Gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, varžybų, rungtynių stebėjimai, jų aptarimai ir kita. Nesant galimybės ugdymą organizuoti įprastu būdu (karantinas, ekstremali situacija ir kt.), ugdymo procesas gali būti organizuojamas nuotoliniu būdu.

26. Ugdymas organizuojamas mokymo grupėmis ar individualiai. Vieną ar kitą mokymo rūšį, treneris pasirenka, atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus.

27. Visų lygių Centro sportininkams namų užduotys skiriamos trenerio nuožiūra, atsižvelgiant į sportininko sugebėjimus įvykdyti programinius reikalavimus, amžių ir kt.

28. Sportinio ugdymo grupių individualių sporto šakų ir disciplinų sportininkams rekomenduojamas varžybų dienų skaičius per metus:

28.1. pradinio rengimo etape - individualių sporto šakų ir disciplinų sportininkams ne mažesnis kaip 4 varžybų dienos, sportinių žaidimų šakų sportininkams – ne mažiau kaip 10 varžybų dienų;

28.2. meistriškumo ugdymo etape – individualių sporto šakų ir disciplinų sportininkams - ne mažesnis kaip 10 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų sportininkams – ne mažesnis kaip 20 varžybų dienų;

28.3. meistriškumo tobulinimo etape – individualių sporto šakų ir disciplinų sportininkams varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 15 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų sportininkams – ne mažesnis kaip 30 varžybų dienų.

29. Sportinio ugdymo programų grupių sportininkams rekomenduojamas mokomųjų sporto stovyklų skaičius per metus:

29.1. pradinio rengimo etape yra ne mažiau kaip trys 8–10 dienų stovyklos per metus;

29.2. meistriškumo ugdymo etape – ne mažiau kaip keturios 10–12 dienų stovyklos per metus;

29.3. meistriškumo tobulinimo etape – ne mažiau kaip keturios 10–14 dienų stovyklos per metus.

30. Sporto šakų treniruotės vyksta Utenos daugiafunkcio sporto centro sporto bazėse, Utenos rajono švietimo įstaigų sporto bazėse bei Utenos rajone pritaikytose sporto erdvėse.

31. Fizinei aplinkai priskiriamos Centro ir kitos patalpos, inventorius ir įrengimai, skirti treniruotėms, varžyboms. Visa fizinė aplinka tarnauja ugdytinių aktyviam ugdymui (si). Treneriams sudaromos galimybės (kiek leidžia ištekliai) dirbti inovatyviai.

32. Sportinis ugdymas vykdomas naudojant ugdymo ir ugdymosi priemones (įranga, sportinis inventorius ir kt.), kurias treneris nurodo grupės sportinio ugdymo programoje.

33. Mokinių vasaros atostogų metu gali būti vykdomos užimtumo programos, projektai, stovyklos, turistiniai – sportiniai žygiai.

34. Visų atostogų metu gali keistis treniruočių tvarkaraštis.

35. Ugdymo veikla ir mokinių lankomumas fiksuojami elektroniniame dienyne. Treneriai fiksuoja ugdomąją veiklą nuo rugsėjo 1 dienos iki rugpjūčio 31 dienos.

36. Paskelbus ekstremalią padėtį, nustačius ypatingą epideminę padėtį dėl staiga ir neįprastai didelio užkrečiamųjų ligų išplitimo viename ar keliuose administraciniuose teritoriniuose vienetuose ar esant kitoms aplinkybėms, keliančioms pavojų sportininkų sveikatai ar gyvybei Centro direktorius priima sprendimą dėl ugdymo proceso koregavimo. Oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ar žemesnei, į treniruotes gali neiti 1–5 klasių mokiniai, esant 25 laipsnių šalčio ar žemesnei temperatūrai – 6–12 klasių mokiniai. Ugdymo procesas atvykusiems į Centrą sportininkams vykdomas. Šios dienos įskaičiuojamos į ugdymo dienų skaičių.

37. Ugdyti priimami asmenys prieš pradėdami lankyti sporto pratimus turi būti pasitikrinę sveikatą asmens sveikatos priežiūros įstaigoje ir pristatyti pažymą, kad yra sveiki ir gali treniruotis.

38. 1–2 kartus metuose organizuojami tėvų (tėvų ir vaikų) susirinkimai, individualūs pokalbiai mokinių ugdymo klausimais.

IV SKYRIUS

SPORTINIŲ UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMAS

39. Atskirų sporto šakų ugdymo ar neformaliojo sportinio ugdymo grupės sudaromos mokslo metams, vadovautis Rekomendacijomis.

40. Grupių sąrašą (2 priedas) treneriai suderina su pavaduotoju sportiniam ugdymui iki rugpjūčio 28 d. ir iki rugsėjo 26 d. ir pateikia direktoriui. Ugdytinių atranka į grupes ir naujų pradinio rengimo bei neformaliojo ugdymo grupių sudarymas vyksta iki rugsėjo 26 d. Grupių sąrašus tvirtina direktorius rugsėjo 1 d. ir spalio 1 d. Neformaliojo vaikų sportinio ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat.

41. Sportinio ugdymo grupės sudaromos pagal ugdytinio užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose, vadovaujantis meistriškumo pakopų rodikliais, nurodytais Rekomendacijų 1 priede.

42. Meistriškumo rodikliai vertinami vadovaujantis sporto šakų federacijų (asociacijų, sąjungų) ir kitų organizacijų vykdomų varžybų protokolų duomenimis.

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

44. Centro sportinio ugdymo grupių, minimalus ugdytinių skaičius grupėje, kontaktinių valandų skaičius pagal sporto šakas, nurodytas 1 priede.

45. Sudarant sportinio ugdymo ir rengimo atskirų sporto šakų ir (ar) sporto šakų disciplinų programų meistriškumo ugdymo arba meistriškumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno Rekomendacijų 1 priede nurodyto sportininko į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriškumo pakopos rodiklius atitinkantys sportininkai, gali būti įtraukti aukštesnius meistriškumo pakopos rodiklius pasiekę asmenys ir jeigu jaunesnio amžiaus asmuo atitinka Rekomendacijų 1 priede nurodytus aukštesnės meistriškumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.

46. Vietoje į sportininkų ugdymo ir (ar) rengimo įstaigą, sporto gimnaziją ar į Centro elitinę sportinę grupę mokytis pagal specializuoto sportinio ugdymo programą išvykusių asmenų į sportinio ugdymo grupę gali būti įtraukti Rekomendacijų 1 priede nurodyti žemesnės meistriškumo pakopos rodiklius atitinkantys asmenys arba asmenys be meistriškumo pakopos rodiklių.

47. 2025-2026 m. m. Centras vykdys 20 formalų švietimą papildančio sportinio ugdymo programų:

- 47.1. Dviračių pradinio rengimo programa;
- 47.2. Dviračių meistriškumo ugdymo programa;
- 47.3. Karatė meistriškumo ugdymo programa;
- 47.4. Karatė meistriškumo tobulinimo programa;
- 47.5. Krepšinio pradinio rengimo programa;
- 47.6. Krepšinio meistriškumo ugdymo programa;
- 47.7. Lengvosios atletikos pradinio rengimo programa
- 47.8. Lengvosios atletikos meistriškumo ugdymo programa;
- 47.9. Lengvosios atletikos meistriškumo tobulinimo programa;

- 47.10. Plaukimo pradinio rengimo programa;
- 47.11. Plaukimo meistriskumo ugdymo programa;
- 47.12. Plaukimo meistriskumo tobulinimo programa;
- 47.13. Rankinio pradinio rengimo programa;
- 47.14. Rankinio meistriskumo ugdymo programa;
- 47.15. Slidinėjimo meistriskumo ugdymo programa;
- 47.16. Slidinėjimo tobulinimo programa;
- 47.17. Stalo teniso meistriskumo ugdymo programa;
- 47.18. Stalo teniso tobulinimo programa;
- 47.19. Teniso pradinio rengimo programa;
- 47.20. Pasirinktos sporto šakos neformalaus ugdymo programa.

V SKYRIUS

UGDYMO TURINIO PLANAVIMAS IR SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

48. Atskirų mokymo grupių formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programas (3 priedas), metinius treniruočių planus (Ciklinių sporto šakų (4 priedas), aciklinių sporto šakų (5 priedas)) rengia treneriai ir iki rugpjūčio 29 suderintus d. su pavaduotoju sportiniam ugdymui, pateikia direktoriui, kuris rugsėjo 1 d. tvirtina. Planuodamas ugdymo turinį, treneris planuoja ir sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą, jį sieja su mokymo tikslais, atsižvelgdamas į sportininkų patirtį ir gebėjimus.

49. Ugdymo procese derinamas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas:

49.1. formuojamojo vertinimo paskirtis – teikti sportininkui grįžtamąjį ryšį, stebėti daromą pažangą, individualias galias, siekius ir suteikti pagalbą laiku;

49.2. diagnostiniu vertinimu nustatomi sportininko pasiekimai, kad galima būtų tikslingai planuoti tolesnį ugdymą. Sportininko pasiekimų diagnostinis vertinimas atliekamas Centre reguliariai, gauta informacija analizuojama, keliant tolimesnius ugdymo tikslus;

49.3. apibendrinamajam sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimui, ne mažiau kaip 3 kartus per mokslo metus, t. y., mokslo metų pradžioje, mokslo metų eigoje ir baigiantis mokslo metams atliekami testai.

50. Centro sportininkų pažangos ir sportinių pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis Rekomendacijų 1 priede nustatytais meistriskumo rodikliais (sportininkų užimtą vietą išvardintose varžybose arba varžybose pasiektą rezultatą).

51. Pagal sportinio ugdymo programas ugdomų sportininkų sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje, sudarant ugdymo grupes, mokslo metų pabaigoje ir esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metais. Meistriskumo rodikliai vertinami vadovaujantis sporto (šakų) federacijų (asociacijų, sąjungų) ir kitų organizacijų vykdomų varžybų tinkamai patvirtintų protokolų duomenimis.

52. Meistriskumo rodikliai, pasiekti Olimpiniuose žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, galioja 5 metus nuo pasiekimo dienos; tarptautiniuose suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių varžybose, Lietuvos Respublikos suaugusių, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių čempionatų varžybose – 3 metus nuo pasiekimo dienos, kitose varžybose – 2 metus nuo pasiekimo dienos.

VI SKYRIUS

UGDYMO DIFERENCIJAVIMAS

53. Ugdymo diferencijavimas – tai ugdymo tikslų, uždavinių ugdymo turinio, metodų, ugdymo aplinkos, vertinimo pritaikymas sportininkams. Jo tikslas – sudaryti sąlygas kiekvienam sportininkui sėkmingai ugdytis.

54. Centro sportininkai skiriasi turima patirtimi, motyvacija, interesais, siekiais, gebėjimais, pasiekimo lygiu ir kt., tai lemia skirtingus ugdymosi poreikius. Diferencijuotu ugdymu atsižvelgiama

į šiuos poreikius pritaikant sportininkui užduotis, ugdymo turinį, metodus, priemones, tempą ir skiriamą laiką.

55. Diferencijavimas taikomas: sportininkui individualiai, sportininkų grupei, tam tikriems tikslams pasiekti, tam tikroms veikloms atlikti.

VII SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

56. Mokslo metų eigoje keičiantis sportininkų ir trenerių skaičiui, Ugdymo planas gali būti koreguojamas ir pakeitimai tvirtinami Centro direktoriaus įsakymais.

57. Už sportinio ugdymo ir rengimo plano parengimą ir įgyvendinimą atsako Centro direktorius.

SUDERINTA

Utenos rajono savivaldybės administracijos direktorius

Paulius Čyvas

2025 m. rugpjūčio d.

SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ IR KONTAKTINIŲ VALANDŲ SKAIČIUS PAGAL SPORTO ŠAKAS

1. Dviračių sportas

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Gimimo metai		Ugdytinių skaičius grupėje							Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
Pradinio rengimo	1		2012 m. g. ir vyr.	9							8	1
Pradinio rengimo	2	2012 m. g. ir vyr.	2011 m. g. ir jaun.	9							11	2
Meistriškumo ugdymo	2		2011 m. g. ir vyr.	7 ¹	4	3					13	1

Pastabos:

¹ – Į sportinio ugdymo grupę gali būti įtrauktas ne daugiau kaip vienas sportininkas, pasiekęs atitinkamą meistriškumo pakopos rodiklį dviračių sporto šakos neolimpinių rungčių varžybose.

2. Karate imtynės

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2			MP 1
Meistriškumo ugdymo	1	2014 m. g. ir vyr.		12	6	2					12	1
Meistriškumo tobulinimo	1	2007 m. g. ir jaun.		6		2	4				18	1

3. Krepšinis

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2			MP 1
Pradinio rengimo	1	2019 m. g. jaun.		15							4	1
	1	2019 m. g. jaun.		15							6	2
	1	2018 m. g. ir jaun.		15							7	2
	2		2016 m. g. ir jaun.	15							8	1
			2015 m. g. ir jaun.	15							8	1
Meistriškumo ugdymo	1	2014 m. g. ir jaun.		15							10	1
	1		2016 m. g. ir jaun.	15							10	1
	2		2014 m. g.	15	10						12	1
			2009 m. g. ir jaun.	15	10						12	1
	3		2013 m. g. ir jaun.	15	10	2					14	1
			2011 m. g. ir jaun.	15	10	2					14	1
			2010 m. g. ir jaun.	15	10	2					14	1
			2008 m. g.	15	10	2					14	1
	4	2011 m. g. ir jaun.		14	8	5					16	1

4. Lengvoji atletika

4.1. Trumpi nuotoliai, šuoliai, ilgi nuotoliai, sportinis ėjimas

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje										Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius											
					MP9	MP8	MP7	MP6	MP5	MP4	MP 3	MP2	MP 1			
Neformalaus ugdymo	1	2019 m. gim. ir vyr.		8										6	1	
Meistriškumo ugdymo	2	2014 m. g. ir vyr.		10	5	5								12	2	
Meistriškumo tobulinimo	1	2010 m. g. ir vyr.		7				7						18	1	
	2	2010 m. g. ir vyr.		6				3	3					20	1	

4.2. Metimai, daugiakovės

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje										Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius											
					MP9	MP8	MP7	MP6	MP5	MP4	MP 3	MP2	MP1			
Pradinio rengimo	2	2014 m. g. ir vyr.		9										10	1	

5. Plaukimas

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje										Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius											
					MP 9	MP8	MP7	MP6	MP5	MP4	MP3	MP2	MP1			
Pradinio rengimo	2	2018 m. g. ir vyr.		12										8	2	
Meistriškumo ugdymo	1	2017 m. g. ir vyr.		11										10	1	
	2	2015 m. g. ir vyr.		10		5	4	1						12	1	
	2	2016 m. g. ir vyr.		10		5	4	1						12	1	
	3	2014 m. g. ir vyr.		9			2	5	2					14	1	
Meistriškumo tobulinimo	2	2013 m. g. ir vyr.		5						1	3	1		24	1	

6. Rankinis

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2			MP 1
Neformalaus ugdymo	1	2010 m. g. ir vyr.		8							8	1
Pradinio rengimo	1		2017 m. g. ir jaun.	8							5	1
	2	2015 m. g. ir jaun.		14							8	1
Meistriškumo ugdymo	1		2013 m. g. ir jaun.	14							10	1
	3		2015 m. g. ir jaun.	14							14	1
	3	2013 m. g. ir jaun.		14	12	2					10	1
	4	2011 m. g. ir jaun.		13	7	6					12	1
	4		2011 m. g. ir jaun.	13	7	6					16	1
	4		2010 m. g. ir vyr.	13	7	6					15	1

7. Slidinėjimas

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje										Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius											
					MP9	MP8	MP7	MP6	MP5	MP4	MP 3	MP2	MP 1			
Meistriškumo ugdymo	1	2011 m. g. ir jaun.		11											12	1
Meistriškumo tobulinimo	1	2009 m. g. ir jaun.		8					4	2					24	1

8. Stalo tenisas

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje							Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
Meistriškumo ugdymo	1	2013 m. g. ir jaun.		8							12	1
Meistriškumo tobulinimo	1	2013 m. g. ir vyr.		4		3	1				20	1

9. Tenisas

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2			MP 1
Neformalaus ugdymo	1	2007 m. g. ir jaun.		8							6	1
Pradinio rengimo	2	2014 m. g. ir jaun.		8							10	1

Utenos daugiafunkcio sporto centro
2025–2026 m. m. sportinio ugdymo plano
2 priedas

(Sportinio ugdymo grupės pavadinimas (Sportinio ugdymo grupės pavadinimas (pvz., Pradinio rengimo II metų (.....–..... m. g.))

.....
(sporto šaka) **2025 – 2026 m. m.**
(mokslo metai) **2025-....-....**
(pildymo data)
(trenerio vardas, pavardė)

Eil. Nr.	Vardas, pavardė	Gimimo data	Priėmimo į DSC data	Meistriškumo pakopa (MP)/ pasiekimo data, varžybų rangas, rungtis (užimta vieta)	Mokykla	Klasė
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						

Skiriama sav./val.

Direktoriaus pavaduotoja sportiniam ugdymui

.....

Treneris

.....

Utenos daugiafunkcio sporto centro
2025–2026 m. m. sportinio ugdymo plano
3 priedas

UTENOS DAUGIAFUNKCIS SPORTO CENTRAS

Biudžetinė įstaiga

K. Donelaičio g. 38, 28141 Utena

FORMALŲJĮ ŠVIETIMĄ PAPILDANČIO SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

2025 / 2026 M. M.

Sporto šaka

Treneris

.....
.....
(vardas, pavardė, kvalifikacija)

Grupė

.....
(pvz., Pradinio rengimo II metų (.....–..... m. g.))

Eil. Nr.	Bendrieji programų kriterijai	Turinys	
1.	Bendrosios nuostatos	Valandų skaičius per savaitę:	Valandų skaičius per metus:
		Mokinių gimimo metai:	
2.	Tikslas		
3.	Uždaviniai		
4.	Darbo turinys		
5.	Darbo metodai		
6.	Darbo priemonės		
7.	Pasiekimai ir jų vertinimas		

Treneris (parašas) (vardas, pavardė)

(parašas)

(vardas, pavardė)

Utenos daugiafunkcio sporto centro
2025–2026 m. m. sportinio ugdymo plano
4 priedas

UTENOS DAUGIAFUNKCIS SPORTO CENTRAS

Biudžetinė įstaiga

K. Donelaičio g. 38, 28141 Utena

METINIS TRENIRUOČIŲ KRŪVIO PLANAS

2025 / 2026 M. M.

Sporto šaka

.....

Treneris

.....

(vardas, pavardė, kvalifikacija)

Grupė

.....

(pvz., Pradinio rengimo II metų (.....–..... m. g.))

Ciklinių sporto šakų sportininkų 2025/2026 m. m. mokomųjų treniruočių krūvio planas

Laikotarpiai													
Etapai													
Rengimo kryptys													
Mėnesiai	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis	Sausis	Vasaris	Kovas	Balandis	Gegužė	Birželis	Liepa	Rugpjūtis	IŠ VISO
Treniruočių dienų skaičius													
Treniruočių skaičius													
Bendras krūvis (val.)													
BFR (val.)													
SFR (val.)													
<i>Spec. darbo turinys (pagal intensyvumo zonas):</i>													
<i>AP1 La iki 2 mmol/l, PD 130±10 k./min</i>													
<i>AP2 La 2–4 mmol/l, PD 150±10 k./min</i>													
<i>AGP La 4–12 mmol/l, PD 170±10 k./min</i>													
<i>GP La iki 21 mmol/l, PD 181 < k./min</i>													
<i>KF La 1,5–6 mmol/l, proc.</i>													
Techninis rengimas (val.)													
Taktinis rengimas (val.)													
Varžybos (val.)													
Varžybų skaičius													
Stovyklos													

BFR – bendrasis fizinis rengimas;

SFR – specialusis fizinis rengimas (krūvio apimtis planuojama nuo Meistriškumo ugdymo pakopos)

AP1 – aerobinio pajėgumo palaikymas, atsigavimas (laktato koncentracija kraujyje iki 2 mmol/l, PD 130±10 k./min);

AP2 – aerobinio pajėgumo ugdymas (laktato koncentracija kraujyje 2–4 mmol/l, PD 150±10 k./min), ASR spec. raumenų galingumo didinimas;

AGP – mišraus aerobinio ir anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas (laktato koncentracija kraujyje 4–12 mmol/l, PD 170±10 k./min), VO₂ max didinimas;

GP – anaerobinio glikolitinio pajėgumo ugdymas (laktato koncentracija kraujyje iki 21 mmol/l, PD 181 ir daugiau k./min);

KF – anaerobinio kreatinfosfatinio (maksimalių pastangų) galingumo ugdymas (laktato koncentracija kraujyje 1,5–6 mmol/l)

Treneris

.....
(parašas)

.....
(vardas, pavardė)

Utenos daugiafunkcio sporto centro
2025–2026 m. m. sportinio ugdymo plano
5 priedas

UTENOS DAUGIAFUNKCIS SPORTO CENTRAS

Biudžetinė įstaiga

K. Donelaičio g. 38, 28141 Utena

METINIS TRENIRUOČIŲ KRŪVIO PLANAS

2025 / 2026 M. M.

Sporto šaka

.....

Treneris

.....

(vardas, pavardė, kvalifikacija)

Grupė

.....

(pvz., Pradinio rengimo II metų (.....–..... m. g.))

Aciklinių sporto šakų sportininkų 2025 /2026 m. m. mokomųjų treniruočių krūvio planas

Laikotarpiai													
Etapai													
Rengimo kryptys													
Mėnesiai	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis	Sausis	Vasaris	Kovas	Balandis	Gegužė	Birželis	Liepa	Rugpjūtis	IŠ VISO
Treniruočių dienų skaičius													
Treniruočių skaičius													
Bendras krūvis (val.)													
BFR (val.)													
SFR (val.)													
Techninis rengimas (val.)													
Taktinis rengimas (val.)													
Varžybos (val.)													
Varžybų skaičius													
Stovyklos													

BFR – bendrasis fizinis rengimas;

SFR – specialusis fizinis rengimas (krūvio apimtis planuojama nuo Meistriškumo ugdymo pakopos).

Treneris

.....
(parašas)

.....
(vardas, pavardė)