PATVIRTINTA
Utenos daugiafunkcio sporto centro
direktoriaus 2026 m. liepos 29 d.
įsakymu Nr. V1-191

PRITARTA
Utenos daugiafunkcio sporto centro
Centro tarybos posėdžio
2026 m. liepos 10 d.
protokoliniu nutarimu Nr. P1-5

UTENOS DAUGIAFUNKCIO SPORTO CENTRO 2026–2027 M. M. SPORTINIO UGDYMO PLANAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

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

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 suaugusių 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 plėtotei 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 plano 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 plano 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 Centrui, Utenos, šalies rinktinėms.

9.4. numatyti gaires programoms ir metiniams planams parengti.

10. Sportinio 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 (dviračių sporto, karate imtynių, krepšinio, lengvosios atletikos, plaukimo, rankinio, slidinėjimo, stalo teniso, teniso) sporto grupėse;

10.3. sportinio 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 rinktines 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 metų pradžia - 2026 m. rugsėjo 1 d., pabaiga - 2027 m. rugpjūčio 31 d.

14. Sportininkų ugdymas organizuojamas:

14.1. atsižvelgiant į sporto šakos treniruotės proceso periodizavimo (pasiruošimo, varžybinis, pereinamasis) ypatumus;

14.2. Centro sportininkų ugdymas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, atostogų metu, kai vykdomos pasiruošimo varžyboms treniruotės, dalyvaujama varžybose, pirmenybėse, žaidynėse, čempionatuose ir kituose sporto renginiuose

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 Centro direktoriaus įsakymu patvirtinti treniruočių tvarkaraščiai, sporto varžybos nurodomos Centro veiklos plane, o jų konkreti vieta ir laikas – varžybų nuostatuose.

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

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

20. 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 savaičių skaičių per metus.

21. Sportinio ugdymo programos etapai ir trukmė metais:

21.1. pradinio rengimo etapas – 1–2 metai;

21.2. meistriškumo ugdymo etapas – 1–5 metai;

21.3. meistriškumo tobulinimo etapas – 1–4 metai;

21.4. aukšto meistriškumo etapas – 1 metai ir daugiau.

22. Sportinio ugdymo programų trukmė savaitėmis per metus:

22.1. pradinio rengimo etapas - 44 savaitės;

22.2. meistriškumo ugdymo etapas – 46 savaitės;

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

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

24. 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 Centro nustatyta tvarka.

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

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

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

27.1. 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;

27.2. 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;

27.3. 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.

28. Sportinio ugdymo programų grupių sportininkams (esant finansinei galimybei) rekomenduojamas mokomųjų sporto stovyklų skaičius per metus:

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

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

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

29. Sporto šakų treniruotės vyksta Centro sporto bazėse, Utenos rajono švietimo įstaigų sporto bazėse bei Utenos rajone pritaikytose sporto erdvėse ir kitose šalies sporto bazėse. Tikslus sporto bazės adresas nurodomas treniruočių tvarkaraštyje.

30. 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.

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

32. Bendrojo ugdymo mokyklų mokinių vasaros atostogų metu gali būti vykdomos užimtumo programos, projektai, stovyklos, turistiniai – sportiniai žygiai.

33. Visų atostogų metu gali keistis treniruočių tvarkaraštis.

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

35. Paskelbus ekstremalią padėtį, nustačius ypatingąją epideminę padėtį dėl staigaus 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 laipsniams šalčio ar žemesnei temperatūrai – 6–12 klasių mokiniai. Ugdymo procesas atvykusiems į Centrą sportininkams - vykdomas. Šios dienos įskaičiuojamos į ugdymo dienų skaičių.

36. Sportininkų ir fizinio aktyvumo pratybų dalyvių sveikatos tikrinimas atliekamas įstaigoje, turinčioje licenciją teikti asmens sveikatos priežiūros paslaugas. Profilaktiškai sveikatą tikrina:

37.1 nepilnamečių sportininkų (meistriškumo ugdymo etapo ir meistriškumo tobulinimo etapo ugdymo grupių), kurie sportuoja 8 ar daugiau akademinių valandų per savaitę, nepilnamečių aukšto meistriškumo ugdymo etapo ugdymo grupės sportininkų ir pilnamečių sportininkų – sporto medicinos gydytojai;

37.2 vaikų ir pilnamečių mokinių, ugdomų pagal bendrojo ugdymo programas, kurie yra fizinio aktyvumo pratybų dalyviai, pradinio rengimo etapo ugdymo grupės ugdytiniai, nepriklausomai nuo to, kiek akademinių valandų per savaitę jie sportuoja, taip pat meistriškumo ugdymo etapo ir meistriškumo tobulinimo etapo ugdymo grupių ugdytiniai, kurie sportuoja mažiau nei 8 akademines valandas per savaitę, – šeimos medicinos paslaugas teikiantys gydytojai;

37. 1–2 kartus metuose organizuojami tėvų (tėvų (globėjų, rūpintojų) ir vaikų) susirinkimai, individualūs pokalbiai mokinių ugdymo klausimais.

IV SKYRIUS
SPORTINIŲ UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMAS

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

39. Grupių sąrašą (2 priedas) treneriai suderina su pavaduotoju sportiniam ugdymui iki rugpjūčio 27 d. ir iki rugsėjo 25 d. ir pateikia direktoriui tvirtinti. Ugdytinių atranka į grupes ir naujų pradinio rengimo bei neformaliojo ugdymo grupių sudarymas vyksta iki rugsėjo 25 d. Grupių sąrašus tvirtina direktorius rugsėjo 1 d. ir spalio 1 d. Neformaliojo vaikų sportinio ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat.

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

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

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

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

44. 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.

45. 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.

46. 2026-2027 m. m. Centras vykdys 19 formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programų:

46.1. Dviračių pradinio rengimo programa;
46.2. Dviračių meistriškumo ugdymo programa;
46.3. Karatė meistriškumo ugdymo programa;
46.4. Karatė meistriškumo tobulinimo programa;
46.5. Krepšinio pradinio rengimo programa;
46.6. Krepšinio meistriškumo ugdymo programa;
46.7. Lengvosios atletikos meistriškumo ugdymo programa;
46.8. Lengvosios atletikos meistriškumo tobulinimo programa;
46.9. Plaukimo pradinio rengimo programa;
46.10. Plaukimo meistriškumo ugdymo programa;
46.11. Plaukimo meistriškumo tobulinimo programa;
46.12. Rankinio pradinio rengimo programa;
46.13. Rankinio meistriškumo ugdymo programa;
46.14. Slidinėjimo meistriškumo ugdymo programa;
46.15. Slidinėjimo tobulinimo programa;
46.16. Stalo teniso meistriškumo ugdymo programa;
46.17. Stalo teniso tobulinimo programa;
46.18. Teniso meistriškumo ugdymo programa;
46.19. Pasirinktos sporto šakos neformalaus ugdymo programa.

V SKYRIUS
UGDYMO TURINIO PLANAVIMAS IR SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

47. 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 28 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.

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

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

48.2. 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;

48.3. 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.

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

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

51. Meistriškumo rodikliai, pasiekti Olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose, galioja 5 metus nuo pasiekimo dienos; tarptautinėse 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 IR INDIVIDUALIZAVIMAS

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

53. 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.

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

55. Diferencijuotas ir individualizuotas ugdymas, įskaitant specialiųjų ugdymosi poreikių turinčius sportininkus, planuojamas atsižvelgiant į jų pažangą, pasiekimus, savijautą ir individualius poreikius.

VII SKYRIUS
BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

56. Mokslo metų eigoje keičiantis sportininkų ir trenerių skaičiui ar atsiradus kitiems nenumatytiems atvejams, Ugdymo planas, suderinus su Centro taryba ir steigėjo įgaliotu atstovu, gali būti koreguojamas, ir pakeitimai tvirtinami Centro direktoriaus įsakymu.

57. Už sportinio ugdymo plano parengimą ir įgyvendinimą atsako pavaduotojas sportiniam ugdymui.

SUDERINTA
Utenos rajono savivaldybės administracijos direktorius
Paulius Čyvas

2026 m. liepos ... d.

Utenos daugiafunkcio sporto centro
2026–2027 m. m. sportinio ugdymo plano
1 priedas

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	2013 m. g. ir jaun.		9							8	1
Pradinio rengimo	2	2012 m. g. ir jaun.		9							11	1
Meistriškumo ugdymo	3	2011 m. g. ir vyr.		7[1]	2	3	2				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	2015 m. g. ir vyr.		12							12	1
Meistriškumo tobulinimo	1	2008 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		
Neformalaus ugdymo	1	2018 m. g. ir vyr.		8							6	1
Pradinio rengimo	1	2020 m. g. jaun.		15							4	1
	1	2020 m. g. jaun.		15							4	1
	1		2019 m. g. jaun.	15							6	1
	1		2019 m. g. jaun.	15							6	1
	2		2018 m. g. ir jaun.	15							8	1
Meistriškumo ugdymo	1	2015 m. g. ir jaun.	2016 m. g. ir jaun.	15							10	3
	1		2015 m. g. ir jaun.	15							8	1
	2		2010 m. g. ir jaun.	15	10						12	1
	3		2014 m. g.	15	10	2					12	1
			2011 m. g. ir jaun.	15	10	2					14	1
			2008 m. g. ir jaun.	15	10	2					14	1
	4	2011 m. g. ir jaun		14	8	5					16	1
			2013 m. g.	14	8	5					14	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		
Meistriškumo ugdymo	2	2015 m. g. ir vyr.		10	5	5								12	1
	3	2015 m. g. ir vyr.		9		3	3	3						12	1
Meistriškumo tobulinimo	1	2012 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		
Meistriškumo tobulinimo	1	2015 m. g. ir vyr.		6		1	2	3						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										
					MP9	MP8	MP7	MP6	MP5	MP4	MP3	MP2	MP1		
Pradinio rengimo	2	2019 m. g. ir vyr.		12										8	2
Meistriškumo ugdymo	2	2013 m. g. ir jaun.		10		5	4	1						12	1
	3	2016 m. g. ir vyr.		9			2	5	2					14	2
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	2		2017 m. g. ir jaun.	14							8	1
Meistriškumo ugdymo	2	2015 m. g. ir jaun.	2013 m. g. ir jaun.	14							10	2
	3		2015 m. g. ir jaun.	14	12	2					14	1
	4	2013 m. g. ir jaun.		13	7	6					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		2011 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	2013 m. g. ir jaun.		10										12	1
Meistriškumo tobulinimo	1	2009 m. g. ir jaun.		6					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	2014 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	2008 m. g. ir jaun.		8							6	1
Meistriškumo ugdymo	1	2014 m. g. ir jaun.		6							12	1

Utenos daugiafunkcio sporto centro
2026–2027 m. m. sportinio ugdymo plano
2 priedas

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

.....	**2026–2027 m. m.**	**2026-09-01**	.....
(sporto šaka)	(mokslo metai)	(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
2026–2027 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

2026 / 2027 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)

Utenos daugiafunkcio sporto centro
2026–2027 m. m. sportinio ugdymo plano
4 priedas

UTENOS DAUGIAFUNKCIS SPORTO CENTRAS

Biudžetinė įstaiga

K. Donelaičio g. 38, 28141 Utena

METINIS TRENIRUOČIŲ KRŪVIO PLANAS

2026 / 2027 M. M.

Sporto šaka .....

Treneris .....

(vardas, pavardė, kvalifikacija)

Grupė .....

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

Ciklinių sporto šakų sportininkų 2026/2027 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.)													
Spec. darbo turinys (pagal intensyvumo zonas):													
AP1 La iki 2 mmol/l, PD 130±10 k./min													
AP2 La 2–4 mmol/l, PD 150±10 k./min													
AGP La 4–12 mmol/l, PD 170±10 k./min													
GP La iki 21 mmol/l , PD 181< k./min													
KF La 1,5–6 mmol/l, proc.													
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), VO_2 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
2026–2027 m. m. sportinio ugdymo plano
5 priedas

UTENOS DAUGIAFUNKCIS SPORTO CENTRAS

Biudžetinė įstaiga

K. Donelaičio g. 38, 28141 Utena

METINIS TRENIRUOČIŲ KRŪVIO PLANAS

2026 / 2027 M. M.

Sporto šaka .....

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

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

Aciklinių sporto šakų sportininkų 2026 /2027 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)