

PLUNGĖS SPORTO IR REKREACIJOS CENTRO 2020/2021 M. M. UGDYMO PLANAS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Plungės sporto ir rekreacijos centro (toliau – Centras) 2020-2021 mokslo metų ugdymo planas reglamentuoja mokinių formalųjį švietimą papildančių sportinio ugdymo programų (krepšinio, šachmatų, baidarių ir kanojų irklavimo, dziudo, orientavimosi sporto, lengvosios atletikos, sunkiosios atletikos, regbio, buriavimo, tinklinio, lietuviško ritinio) įgyvendinimą Centre.

Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa – tai atskirų sporto šakų ir (arba) disciplinų programa, kuria siekiama suteikti ir sistemingai gilinti ugdytinio pasirinktos sporto šakos žinias, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius, plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti didelio sportinio meistriškumo pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, didelio sportinio meistriškumo etapais.

2. Ugdymo planas sudarytas ir įgyvendinamas, vadovaujantis „Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis“, patvirtintomis Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. įsakymu Nr. V-976 (Suvestinė redakcija nuo 2020-08-26, toliau – Rekomendacijos), Plungės rajono savivaldybės tarybos 2020 m. rugsėjo 24 d. Nr. T1-180 sprendimu „Dėl sporto šakų, kultivuojamų Plungės sporto ir rekreacijos centre, patvirtinimo“, Vaikų ir jaunimo priėmimo į Plungės sporto ir rekreacijos centrą tvarkos aprašu, patvirtintu Plungės rajono savivaldybės tarybos 2017 m. birželio 29 d. sprendimu Nr. T1-141, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005-12-30 įsakymu Nr. ĮSAK-2695 (Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. kovo 29 d. įsakymo Nr. V-554 redakcija), Lietuvos higienos norma HN 20:2012 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendraisiais sveikatos saugos reikalavimais“ su visais pakeitimais, Bendrųjų iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu (Žin., 2011, Nr. 88-4219) ir kitais teisės aktais.

3. Ugdymo plane vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatyme ir kituose švietimą, kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

4. Ugdymo plano **tikslas** - apibrėžti ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus ugdymo turiniui formuoti ir ugdymo procesui organizuoti, kad kiekvienas mokinys pasiektų geresnius ugdymo(si) rezultatus ir įgytų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.

5. Ugdymo plano **uždaviniai**:

5.1. Pateikti gaires sporto šakų ugdymo programoms įgyvendinti.

5.2. Apibrėžti sportinio ugdymo grupių sudarymo principus ir ugdytinių mokymosi ir sportinių pasiekimų vertinimą, numatyti sportinio ugdymo trukmę ir apimtį.

6. Ugdymo planas parengtas vieneriems mokslo metams ir apima visas 2020-2021 m.m. įgyvendinamas sportinio ugdymo programas.

7. 2020-2021 m. m. numatyta sukomplektuoti 43 ugdymo grupes, kurias lankytų ne mažiau kaip 479 mokinių, tarifikuoti 480 savaitines valandas. Dirbs 25 treneriai – sporto mokytojai, turintys aukštąjį išsilavinimą (arba kūno kultūros ir sporto veiklos leidimą (licenciją)).

8. Atsiradus ugdymo plane nenumatytiems atvejams, Centras gali koreguoti ugdymo plano įgyvendinimą, priklausomai nuo ugdymui skiriamų lėšų.

II. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

9. Centro sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis Centro nuostatais, ugdymo planu, sporto šakų ugdymo programomis, metiniais mokomųjų treniruočių planais, varžybų kalendoriniais planais, varžybų nuostatais, treniruočių ir varžybų tvarkaraščiais, neformaliojo švietimo dienynais ir kitais normatyviniais dokumentais.

10. Mokslo metų pradžia 2020 m. rugsėjo 1 d.

11. Mokslo metų pabaiga 2021 m. rugpjūčio 31 d.

12. Ugdymo proceso trukmė – 44 savaitės.

13. Centro treneriai dirba šešias dienas per savaitę, administracija- penkias dienas per savaitę.

14. Sportininkų atostogos numatomos trenerių- sporto mokytojų atostogų metu (pagal atostogų grafiką, patvirtintą Centro direktoriaus).

15. Sportinis ugdymas organizuojamas ir vykdomas atsižvelgiant į ugdytinio judėjimo ir savęs realizavimo poreikius, įstaigos finansavimą, trenerių – sporto mokytojų kvalifikaciją, siekiant užtikrinti įvairių sporto šakų prieinamumą. Sportinio ugdymo procesas yra nuoseklus ir tęstinis.

16. Pagal daugiamečią sportininkų rengimo sistemą sportininkų rengimas skirstomas į 4 etapus:

16.1. Pradinio rengimo (PR) – trukmė 2 metus;

16.2. Meistriškumo ugdymo (MU) –trukmė 2-5 metus;

16.3. Meistriškumo tobulinimo (MT) –trukmė 1-4 metus;

16.4. Didelio meistriškumo -1-2 metai.

17. Ugdymas organizuojamas mokymo grupėms ir individualiai atskiram sportininkui.

Vieną ar kitą ugdymo formą treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus ir t.t.

18. Centro sportininkų ugdymas organizuojamas po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, mokinių atostogų metu. Vykdomos treniruotės, dalyvaujama varžybose, pirmenybėse, čempionatuose ir kituose renginiuose.

19. Pagrindinės sportininkų ugdymo organizavimo formos yra šios: teorinės ir praktinės treniruotės, varžybos. Gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, varžybų, rungtynių stebėjimai, stovyklos.

20. **Teorinis** mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dietos, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles ir savisekos principus, elgesio ir kultūros žinias, fizinių pratimų įtakos atskirų organų ir sistemų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumą, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą bei teisėjavimo pagrindus.

21. **Praktinis** mokymas apima bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

22. **Treniruotė** – specializuotas pedagoginis procesas, ilgalaikis sistemingas sportininko fizinių ir psichinių ypatybių tobulinimas geriems pasirinktos sporto šakos rezultatams pasiekti. Treniruotės minimali trukmė – 45 min. Maksimali trukmė priklauso nuo trenerio- sporto mokytojo grupinio ar individualiojo plano reikalavimų, tačiau negali viršyti 4 ak.val (180 min.). Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su pedagogu, laikas.

23. Ugdymo laikas: pirmadieniais – penktadieniais nuo 13.00 val. iki 20.00 val., šeštadieniais nuo 8.30 val. iki 19.00 val. Mokinių atostogų metu treniruotės gali būti vykdomos nuo 8.00 val. Išimtiniais atvejais, dėl sporto salių trūkumo, vyresniųjų grupių mokiniams treniruotės gali vykti iki 21 val.

24. Treniruočių laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – kalendoriniai planai, varžybų nuostatai, varžybų tvarkaraščiai. Sporto šakų grupių treniruočių tvarkaraščiai rengiami vadovaujantis grupėms tarifikuotomis savaitinėmis valandomis.

25. Treniruočių vieta skiriama pagal sporto šakos specifiką, grupės ugdymo programos etapą ir fiksuojama treniruočių tvarkaraštyje.

2020–2021 m. m. ugdymo programų vykdymo vieta pagal sporto šakas:

Sporto šaka	Pagrindinė treniruočių vieta	Salės adresas
Krepšinis	UAB „Žemaitijos suvenyras“ sporto salė	Telšių 26 a, Plungė
	„Saulės“ gimnazijos sporto salė	Birutės g. 31, Plungė
	Senamiesčio mokyklos sporto salė	Minijos g. 5, Plungė
Regbis	Ak.A.Jucio progimnazijos sporto bazė (sporto salė, stadionas)	A.Vaišvilos g. 32, Plungė
Šachmatai	Šachmatų klubas	Vytauto g. 7, Plungė
Lengvoji atletika	Senamiesčio mokyklos sporto bazė	Minijos g. 5, Plungė
Buriavimas	Platelių jachtklubas	Ežero g. 40, Plateliai
	Platelių gimnazijos sporto salė	Mokyklos g. 3, Plateliai
Sunkioji atletika	Ak.A.Jucio progimnazijos sunkiosios atletikos salė	A.Vaišvilos g. 32, Plungė
Dziudo	„Žirgyno“ dziudo salė	Parko g. 1, Plungė
	Plungės paslaugų ir švietimo pagalbos centro dziudo salė	V.Mačernio g. 29, Plungė
Orientavimosi sportas	Žemaičių Kalvarijos M.Valančiaus gimnazijos sporto bazė	Gluosnių al. 1, Žemaičių Kalvarija
	„Ryto“ pagrindinės mokyklos sporto bazė	J.-Tumo Vaižganto g. 98, Plungė
	Miško, parko trąsos (pagal žemėlapius)	
Baidarių kanojų irklavimas	Irklavimo bazė	Gondingos g. 65, Plungė
	Ak.A.Jucio progimnazijos sporto bazė	A.Vaišvilos g. 32, Plungė
Tinklinis	„Ryto“ pagrindinės mokyklos sporto bazė	J.-Tumo Vaižganto g. 98, Plungė
Lietuviškas ritinis	Platelių gimnazija	Mokyklos g. 3, Plateliai

26. Treneriui – sporto mokytojui išvykus į varžybas, stovyklą su vienu ar keliais ugdymo grupės ugdytiniais, esant finansinėms galimybėms, gali dirbti pavaduojantis treneris.

27. Ugdymo procesui optimizuoti atitinkamo ugdymo programų etapų mokiniams gali būti taikomas grupinis trenerių darbo metodas.

28. Varžybų dienų skaičius per mokslo metus:

28.1. Individualiųjų sporto šakų ugdytiniais (lengvosios atletikos, sunkiosios atletikos, dziudo, orientavimosi sporto, šachmatų, baidarių kanojų irklavimo, buriavimo) pradinio rengimo etape – ne mažesnis kaip 4 dienos, meistriško ugdymo etape- ne mažesnis kaip 10 dienų, meistriško tobulinimo etape- ne mažesnis kaip 15 dienų;

28.2. Sportinių žaidimų (krepšinio, regbio, tinklinio) ugdytiniais pradinio rengimo etape – ne mažesnis kaip 10 dienų, meistriško ugdymo etape- ne mažesnis kaip 20 dienų, meistriško tobulinimo etape- ne mažesnis kaip 30 dienų.

29. Sporto stovyklų skaičius per metus (priklausomai nuo finansinių galimybių):

29.1. pradinio rengimo etape – ne mažiau kaip 8-10 dienų;

29.2. meistriško ugdymo etape- ne mažiau kaip 10-12 dienų;

29.3. meistriško tobulinimo etape- ne mažiau kaip 10-14 dienų.

30. Sporto šakos ugdymo grupių ugdymo programas ir sportininkų mokomųjų treniruočių planus (metinius ir mėnesinius) rengia treneriai – sporto mokytojai, atsižvelgiant į programai skirtą valandų skaičių, mokinių fizines savybes, lyties ir amžiaus tarpsnių ypatumus, meistriško rodiklius bei Centro galimybes. Ugdymo programos sudaromos vadovaujantis Bendrųjų iš valstybės ir savivaldybių biudžetų finansuojamų neformaliojo švietimo programų kriterijų aprašu, patvirtintu

Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2004 m. birželio 18 d. įsakymu Nr. ISAK-991. Ugdymo programas ir metinius planus iki rugsėjo 20 d. tvirtina Centro direktorius.

Laikiniai ugdymo procesas gali būti organizuojamas pagal Plungės sporto ir rekreacijos centro ugdymo proceso organizavimo ir vykdymo nuotoliniu būdu tvarkos aprašu, patvirtintu Plungės sporto ir rekreacijos centro direktoriaus 2020m. kovo 17d. įsakymu Nr. V-14.

31. Ugdymo grupių treniruočių ir varžybų proceso apskaita vedama Neformaliojo švietimo dienynuose. Treneriai – sporto mokytojai fiksuoja ugdomąją veiklą nuo rugsėjo 1 dienos iki rugpjūčio 31 dienos. Už žinių teisingumą atsako treneris – sporto mokytojas.

32. Baigus ugdymo programą, Centras išduoda Neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimus. (Vadovaujantis Neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimų išdavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Centro direktoriaus 2015-01-19 Nr. V-04)

33. Centro direktorius, esant aplinkybėms, keliančioms pavojų mokinių sveikatai ar gyvybei, ar paskelbus ekstremaliąją padėtį, priima sprendimus dėl ugdymo proceso koregavimo. Ekstremalioji padėtis – tai padėtis, kuri susidaro dėl kilusio ekstremalaus (gamtinio, techninio, ekologinio ar socialinio) įvykio ir kelia didelį pavojų žmonių gyvybei ar sveikatai, turtui, gamtai arba lemia žmonių žūtį, sužalojimą ar didelius turtinius nuostolius. Centro direktorius apie priimtus sprendimus dėl ugdymo proceso koregavimo informuoja savivaldybės vykdomąją instituciją ar jos įgaliotą asmenį.

Kai oro temperatūra 20 laipsnių šalčio ir žemesnė - į treniruotes gali neiti 7-12 m. sportininkai (1-5 kl.), kai 25 laipsniai šalčio ir žemesnė- 13-19 m. (6-12 kl.) sportininkai. Kai oro temperatūra +30 ir aukštesnė gali neiti visų amžiaus grupių mokiniai. Šios dienos įskaičiuojamos į mokymosi dienų skaičių. Dienynuose žymimos datos ir parašoma “Treniruotė nevyko dėl ...”.

III. UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMAS

34. Ugdymo grupės sudaromos ir pratybų valandų skaičius skiriamas vadovaujantis, Rekomendacijomis, pritaikius pagal Centro finansines galimybes, turimas sporto bazes, trenerių – sporto mokytojų kvalifikaciją, ugdytinių ir ugdymo grupių poreikius, sportinius pasiekimus bei savininko nustatytomis 2016-2020 metų laikotarpiui iš Plungės rajono savivaldybės biudžeto finansuojamoms vaikų ir jaunimo sportinio ugdymo programoms vykdyti sporto šakoms skiriamų valandų proporcijomis (2016 m. gegužės 26 d. Nr.T1-132).

35. Ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinių arba mišri (šachmatai, dziudo, lengvoji atletika, orientavimosi sportas, buriavimas, baidarių kanojų irklavimas ir kt.).

36. Ugdymo grupės sudaromos mokslo metams. Naujos pradinio rengimo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip du mėnesius.

37. Ugdymo grupės sudaromos pagal sportininko užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose, vadovaujantis meistriško pakopų (toliau-MP) rodikliais, nurodytais Rekomendacijų priede Nr. 1. **Meistriško pakopa** – ugdytinio meistriško lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė.

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

39. Jeigu treneris – sporto mokytojas negali sukomplektuoti reikiamo parengimo mokinių grupės, tai:

39.1. Centro direktorius gali leisti vienų metų laikotarpiui vietoj vieno Rekomendacijų 1 priede nurodyto ugdytinio įtraukti du viena pakopa žemesnės MP atitinkančius mokinius. Tada didinamas mokinių skaičius grupėje.

39.2. ugdymo grupei gali būti skiriama mažiau savaitinių valandų arba ji perkeliama į žemesnį ugdymo programos etapą.

40. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinio pasiekimai atitinka aukštesnį MP rodiklį, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus (aukštesnę) sportinio ugdymo grupę.

41. Trenerio –sporto mokytojo prašymais, vyresnio amžiaus ugdytinis gali būti įtrauktas į jaunesnio amžiaus ugdymo grupę tuo atveju, kai nėra pagal sporto šaką jo amžiaus atitinkančios ugdymo grupės.

42. Vietoje į sporto gimnaziją mokytis pagal specializuoto sportinio ugdymo krypties programą išvykusių ugdytinių į ugdymo grupę gali būti įtraukti žemesnės meistriško pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai, tačiau ne ilgiau kaip iki kitų mokslo metų pradžios.

43. Sportininkų skaičius mokymo grupėje nurodomas minimalus. Atsižvelgiant į sporto šakos specifiką, Centro galimybes, mokymo grupėje mokinių skaičius gali būti didesnis.

44. Maksimalus sportinio ugdymo grupėms ugdymui skiriamų kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas ir (arba) disciplinas nurodytas Rekomendacijų 1 priede.

45. Treneriams – sporto mokytojams vienai kontaktinei akademinai ugdymo valandai pasirengti skiriamos 15 minučių, kurios įskaitomos į trenerio darbo laiką. (Plungės SRC direktoriaus 2017 m. vasario 10 d. įsakymas Nr. V-05 „Dėl papildomų valandų treneriams-sporto mokytojams“). Treniruotėms treneris-sporto mokytojas rengiasi savarankiškai, Centre, treniruočių vykdymo vietoje ar nuotoliniu būdu kitoje trenerio pasirinktoje vietoje.

46. Jei treniruotes be pateisinamos priežasties vieną mėnesį ir ilgiau lanko mažiau kaip 2/3 patvirtinto grupės mokinių skaičiaus (nustatoma patikrinimo, inspektavimo metu) Centro direktoriaus įsakymu ugdymo grupė gali būti iškomplektuota.

47. Mokiniai (sportininkai) priimami ir atleidžiami iš Centro vadovaujantis Vaikų ir jaunimo priėmimo į Plungės sporto ir rekreacijos centrą tvarkos aprašu, patvirtintu Plungės rajono savivaldybės tarybos 2017 m. birželio 29 d. sprendimu Nr. T1-141.

IV. UGDYTINIŲ PAŽANGOS IR SPORTINIŲ PASIEKIMŲ VERTINIMAS

48. Sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pradžioje, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metais, atliekamas ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas vadovaujantis Rekomendacijų 1 priede nustatytais meistriško rodikliais. Meistriško rodikliai vertinami vadovaujantis sporto šakų (federacijų) ir kitų organizacijų vykdomų varžybų protokolų duomenimis.

49. Meistriško rodikliai galioja pasiekti :

49.1. olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose - 5 metus nuo pasiekimų dienos;

49.2. tarptautinėse suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių varžybose, Lietuvos Respublikos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių čempionatų varžybose – 3 metus nuo pasiekimų dienos;

49.3. kitose varžybose – 2 metus nuo pasiekimų dienos.

50. Centre taikomos ugdytinių pažangos vertinimo formos - testai, varžybos.

V. UGDYMO TURINYS, GRUPIŲ, MOKINIŲ IR VALANDŲ SKAIČIUS

Eil. Nr.	Sporto šaka	Pradinio rengimo grupės	Meistriško ugdymo grupės	Meistriško tobulinimo grupės	Iš viso grupių	Iš viso mokinių*	Viso valandų
1	Krepšinis	5	8		13	190	142
2	Lengvoji atletika		2	2	4	29	52
3	Sunkioji atletika		2		2	12	18
4	Dziudo	3	4		7	81	68
5	Šachmatai	2	1	1	4	39	51
6	Baidarių ir kanojų irklavimas		1	2	3	21	51

7	Orientavimosi sportas	1	3		4	34	32
8	Regbis		2		2	28	23
9	Buriavimas		1		1	9	14
10	Tinklinis		2		2	24	20
11	Lietuviškas ritinis	1			1	12	9
	Viso:	12	26	5	43	479	480

*Mokinių skaičius nurodytas minimalus, mokslo metų eigoje kinta.

1. Krepšinis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (gimimo metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių akademinį ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	berniukai 2013 m.	15	6	10
Pradinio rengimo 1 m.	berniukai 2010 m.	15	8	10
Pradinio rengimo 1 m.	berniukai 2010-2011 m. m.	15	6	10
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės 2010-2011 m.	15	8	10
Pradinio rengimo 2 m.	berniukai 2012 m.	15	8	10
Meistriškumo ugdymo 1m.	berniukai 2009 m.	15	8	20
Meistriškumo ugdymo 2 m.	berniukai 2008 m.	15	12	20
Meistriškumo ugdymo 2 m.	berniukai 2007 m.	15	15	20
Meistriškumo ugdymo 3 m.	berniukai 2006 m.	15	15	20
Meistriškumo ugdymo 4 m.	vaikinai 2003-2006 m.	14	12	20
Meistriškumo ugdymo 4 m.	mergaitės 2005m. ir jaunesnės	14	12	20
Meistriškumo ugdymo 5 m.	berniukai 2005 m.	14	22	20
Meistriškumo tobulinimo 1m.	mergaitės 2003m.-2005m.	13	10	20

2. Regbis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (gimimo metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių akademinį ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 1 m.	berniukai 2007-2005 m.	14	10	20
Meistriškumo ugdymo 5 m.	vaikinai 2002-2004 m.	14	13	20

3. Dziudo:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių akademinį ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	mergaitės, berniukai 6-12 m.	14	7	4
Pradinio rengimo 1 m.	mergaitės, berniukai	14	6	4

	7-12 m.			
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai 7-13 m.	13	6	4
Meistriškumo ugdymo 1 m.	mergaitės, berniukai 12-14 m.	12	8	10
Meistriškumo ugdymo 1 m.	mergaitės, berniukai 12-14 m.	12	12	10
Meistriškumo ugdymo 3 m.	mergaitės, vaikinai 14-16 m.	9	11	10
Meistriškumo ugdymo 5 m.	mergaitės, vaikinai 16-19 m.	7	17	10

4. Buriavimas:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau)
Meistriškumo ugdymo 2 m.	mergaitės, vaikinai 9 m. ir vyresni	9	14	10

5. Baidarių ir kanojų irklavimas:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 2 m.	mergaitės, berniukai 13-16 m.	9	13	10
Meistriškumo tobulinimo 1m.	mergaitės, vaikinai 16-19 m.	6	19	15
Meistriškumo tobulinimo 1m.	mergaitės, vaikinai 16-19 m.	6	19	15

6. Orientavimosi sportas:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai 10-14 m.	10	7	4
Meistriškumo ugdymo 1m.	mergaitės, berniukai 11-16 m.	9	7	10
Meistriškumo ugdymo 1m.	mergaitės, berniukai 11-16 m.	9	9	10
Meistriškumo ugdymo 4 m.	mergaitės, vaikinai 14-18 m.	6	9	10

7. Lengvoji atletika:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius	Kontaktinių akademinų	Varžybų dienų skaičius per mokslo
-------------------------	------------------------	------------------	-----------------------	-----------------------------------

		grupėje (minimalus)	ugdymo valandų iščius per savaitę	metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 1m. trumpi nuotoliai, šuoliai	mergaitės, berniukai 10-13 m.	10	8	10
Meistriškumo ugdymo 4 m. trumpi nuotoliai, šuoliai	mergaitės, berniukai 13-15 m.	8	15	10
Meistriškumo tobulinimo 2 m. trumpi nuotoliai, šuoliai	mergaitės, vaikinai 15-17 m.	6	14	15
Meistriškumo tobulinimo 3m. trumpi nuotoliai, šuoliai	mergaitės, vaikinai 16-19 m.	5	15	15

8. Sunkioji atletika:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių akademių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 2 m.	mergaitės, vaikinai 13-17 m.	6	6	10
Meistriškumo ugdymo 5 m.	mergaitės, vaikinai 16-18 m.	6	12	15

9. Šachmatai:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių akademių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	mergaitės, berniukai iki 12 m.	12	10	4
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai 7-13 m.	12	11	4
Meistriškumo ugdymo 1m.	mergaitės, vaikinai 8-14 m.	10	12	10
Meistriškumo tobulinimo 1 m.	mergaitės, vaikinai 13m. ir vyresni	5	18	15

10. Tinklinis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių akademių ugdymo valandų iščius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 1 m.	2002-2005m.	12	10	10
Meistriškumo ugdymo 1 m.	2005-2008m.	12	10	10

11. Lietuviškas ritinis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių akademių ugdymo valandų iščius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 1 m.		12	9	4