

PLUNGĖS SPORTO IR REKREACIJOS CENTRO 2023/2024 M. M. UGDYMO PLANAS

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Plungės sporto ir rekreacijos centro (toliau – Centras) 2023-2024 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, tinklinio, lietuviško ritinio, plaukimo) ir bendro fizinio rengimo grupių 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 (toliau- Rekomendacijos), Plungės sporto ir rekreacijos centro direktoriaus 2023 m. liepos 4 d. įsakymu Nr. V- 87 patvirtintais Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo ir neformaliojo sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliais ir ugdymui skiriamu maksimaliu kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičiumi per savaitę pagal sporto šakas Plungės sporto ir rekreacijos centre (toliau- Grupių sudarymo rodikliai), Plungės rajono savivaldybės tarybos 2022 m. gruodžio 22 d. sprendimu Nr. T1-263 „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 plano tikslo ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai:

6.1. Suformuotos ugdymo grupės programoms įgyvendinti;

6.2. Mokinių skaičius grupėse;

6.3. Centro mokinių dalyvavimas varžybose ir pasiekimai, rinktinių nariai, kandidatai.

7. Ugdymo planas parengtas vieneriems mokslo metams ir apima visas 2023-2024 m.m. įgyvendinamas sportinio ugdymo programas.

8. 2023-2024 m. m. numatyta sukomplektuoti 42 ugdymo grupes, kurias lankytų ne mažiau kaip 426 mokiniai. Dirbs 22 treneriai. Pradėjus vykdyti plaukimo sporto šakos programą padidės grupių, mokinių ir trenerių skaičius.

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

II. UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

10. 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, ir kitais normatyviniais dokumentais.

11. Mokslo metų pradžia 2023 m. rugsėjo 1 d.

12. Mokslo metų pabaiga 2024 m. rugpjūčio 31 d.

13. Ugdymo proceso trukmė – 44 savaitės.

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

15. Sportininkų atostogos numatomos trenerių atostogų metu (pagal atostogų grafiką, patvirtintą Centro direktoriaus).

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

17. Pagal daugiametę sportininkų rengimo sistemą sportininkų rengimas skirstomas į 4 etapus:

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

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

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

17.4. Didelio meistriškumo -1-2 metai.

18. Ugdymas organizuojamas ugdymo grupėms ir individualiai atskiram sportininkui. Vieną ar kitą ugdymo formą treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus ir kt.

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

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

21. **Teorinis** mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienvartės, 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.

22. **Praktinis** mokymas apima bendrąją ir specialųją fizinę, techninę, taktinę ir psichologinę sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

23. **Treniruotė** – specializuotas pedagoginis procesas, ilgalaikis sistemingas sportininko fizinį ir psichinį ypatybių tobulinimas geriems pasirinktos sporto šakos rezultatams pasiekti. Treniruotės minimali trukmė – 45 min. Maksimali trukmė priklauso nuo trenerio 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 treneriu, laikas.

24. Ugdymo laikas: pirmadieniais – penktadieniais nuo 13.00 val. iki 20.00 val., šeštadieniais (ar sekmadieniais) nuo 8.30 val. iki 19.00 val. Mokinių atostogų metu treniruotės gali būti vykdomos nuo 8.00 val. Vyresniųjų grupių mokiniams treniruotės gali vykti iki 21.30 val. Dėl sporto salių trūkumo, treniruotės gali būti vykdomos sekmadieniais.

25. 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.

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

27. 2023–2024 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
	Ak.A.Jucio progimnazijos sporto salė	A.Vaišvilos g. 32, Plungė
	„Babrungo“ progimnazijos sporto salė	Dariaus ir Girėno g. 38E, 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
Sunkioji atletika	Ak.A.Jucio progimnazijos sunkiosios atletikos salė	A.Vaišvilos g. 32, Plungė
Dziudo	„Žirgyno“ dziudo salė	Parko g. 3A, 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 ir kanojų irklavimas	Irklavimo bazė	Godingos 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
	Ak.A.Jucio progimnazijos sporto salė	A.Vaišvilos g. 32, Plungė
Lietuviškas ritinis	Liejūnų mokykla, stadionas	Mokyklos g. 3, Plateliai
Plaukimas	Plungės sporto arena	Mendeno g. 1C, Plungė

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

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

30. Laikinais ugdymo procesas gali būti organizuojamas nuotoliniu būdu.

31. Varžybų dienų skaičius per mokslo metus:

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

31.2. Sportinių žaidimų (krepšinio, regbio, tinklinio, lietuviško ritinio) 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.

32. Rekomenduojamas sporto stovyklų skaičius per metus (priklausomai nuo finansinių galimybių):

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

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

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

33. Sporto šakos ugdymo grupių ugdymo programos ir sportininkų mokomųjų treniruočių planus (metinius ir mėnesinius) rengia treneriai, atsižvelgiant į programai skirtą valandų skaičių, mokinių fizines savybes, lyties ir amžiaus tarpinių 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 programos ir metinius planus iki rugsėjo 20 d. tvirtina Centro direktorius.

34. Ugdymo grupių treniruočių proceso turinys ir mokinių lankomumas vedamas Stats4Sport platformoje. Treneriai fiksuoja ugdomąją veiklą nuo rugsėjo 1 dienos iki rugpjūčio 31 dienos. Už žinių teisingumą atsako treneris.

35. Baigus ugdymo programą, Centras išduoda Neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimus.

36. Centro direktorius, esant aplinkybėms, keliančioms pavojų mokinių sveikatai ar gyvybei, priima sprendimus dėl ugdymo proceso koregavimo ar sustabdymo. Centro direktorius apie priimtus sprendimus dėl ugdymo proceso koregavimo informuoja savivaldybės vykdomąją instituciją ar jos įgaliotą asmenį.

37. 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.

III. UGDYMO GRUPIŲ SUDARYMAS

38. Ugdymo grupės sudaromos ir pratybių valandų skaičius skiriamas bei mokinių skaičius grupėse nustatomas vadovaujantis Grupių sudarymo rodikliais, pritaikius pagal Centro finansines galimybes, turimas sporto bazines, trenerių kvalifikaciją, ugdytinių ir ugdymo grupių poreikius, sportinius pasiekimus bei Grupių formavimo pagrindiniais principais, patvirtintais Plungės sporto ir rekreacijos centro direktoriaus 2021 m. kovo 1 d. įsakymu Nr. V-11.

39. Ugdymo grupės sudaromos vadovaujantis meistriskumo pakopų rodikliais.

Meistriskumo pakopa (toliau- MP) – ugdytinio meistriskumo lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė.

40. Ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinių arba mišri. Sportininkų skaičius ugdymo grupėje nurodomas minimalus. Atsižvelgiant į sporto šakos specifiką, Centro galimybes, ugdymo grupėje mokinių skaičius gali būti didesnis.

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

42. Jeigu treneris negali sukomplektuoti reikiamo parengimo mokinių grupės, tai:

42.1. Centro direktorius gali leisti vienu metų laikotarpiui vietoj vieno aukštesnės MP turinčio ugdytinio įtraukti du viena pakopa žemesnės MP atitinkančius mokinius. Tada didinamas mokinių skaičius grupėje;

42.2. ugdymo grupei gali būti skiriama mažiau savaitinių valandų arba ji perkeliama į žemesnę ugdymo programos etapą.

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

44. Vyresnio amžiaus ugdytinis gali būti įtrauktas į jaunesnio amžiaus ugdymo grupę (ir atvirkščiai) tuo atveju, kai nėra pagal sporto šaką jo amžiaus atitinkančios ugdymo grupės.

45. Vietoje į sporto gimnaziją mokytis pagal specializuoto sportinio ugdymo krypties programą išvykusių ugdytinių į ugdymo grupę gali būti įtraukti žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.

46. Treneriams vienai kontaktinei akademinei 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“). Treneriuotėms treneris rengiasi savarankiškai, Centre, treniruočių vykdymo vietoje ar nuotoliniu būdu kitoje trenerio pasirinktoje vietoje.

47. 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.

48. 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

49. Sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pradžioje, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metais, atliekamas ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas vadovaujantis Grupių sudarymo rodiklių tvarkoje nustatytais meistriskumo rodikliais. Meistriskumo rodikliai tvirtinami pagal pasiektą rezultatą varžybose vadovaujantis sporto šakų (federacijų) ir kitų organizacijų vykdomų varžybų protokolų duomenimis.

50. Meistriskumo rodikliai galioja pasiekti :

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

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

50.3. kitose varžybose – 2 metus nuo pasiekimų dienos.

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

V. UGDYMO TURINYS, GRUPIŲ, MOKINIŲ IR VALANDŲ SKAIČIUS

Eil. Nr.	Sporto šaka	Pradinio rengimo grupės	Meistriškumo ugdymo grupės	Meistriškumo tobulinimo grupės	Viso grupių	Viso mokinių*	Viso valandų
1	Krepšinis	3	8	2	13	177	139
2	Lengvoji atletika		2	1	3	20	43
3	Sunkioji atletika		1	1	2	9	26
4	Dziudo	2	3	1	6	55	70
5	Šachmatai	3	1	1	5	46	53
6	Baidarių ir kanojų irklavimas	1	2	1	4	29	51
7	Orientavimosi sportas	2	2		4	30	44
8	Regbis		1		1	13	12
9	Tinklinis	1	2		3	33	26
10	Lietuviškas ritinis		1		1	14	9
11	Plaukimas	Programos vykdymas ir grupių skaičius bus aiškus kai turėsime trenerį (ę).					
	Viso:	12	23	7	42	426	473

*Mokinių skaičius nurodytas minimalus, mokslo metų eigoje kinta.

1.Krepšinis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (gimimo metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	berniukai 2016 m.	14	4	10
Pradinio rengimo 2 m.	berniukai 2014-2015 m.	14	8	10
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės 2012-2014 m.	14	6	10
Meistriškumo ugdymo 1m.	berniukai 2013 m.	14	10	20
Meistriškumo ugdymo 1m.	berniukai 2012 m.	14	10	20
Meistriškumo ugdymo 2m.	berniukai 2011 m.	14	12	20
Meistriškumo ugdymo 2m.	berniukai 2010 m.	14	12	20
Meistriškumo ugdymo 2 m.	berniukai 2009 m.	14	12	20
Meistriškumo ugdymo 3 m.	mergaitės 2010-2011 m.	14	12	20
Meistriškumo ugdymo 4 m.	berniukai 2008 m.	13	16	20
Meistriškumo ugdymo 5 m.	vaikiniai 2006 m.	12	6	20
Meistriškumo tobulinimo 1 m.	mergaitės 2006 m. ir jaunesnės	11	12	30
Meistriškumo tobulinimo 1 m.	vaikiniai 2007 m.	11	17	30
Papildomas meistriškumo tobulinimas	vaikiniai	4	2	-

2. Regbis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (gimimo metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 1 m.	vaikiniai 2006 m. ir jaunesni	13	12	20

3. Dziudo:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	mergaitės, berniukai 6-12 m.	12	7	4
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai 7-13 m.	12	7	4
Meistriškumo ugdymo 1 m.	mergaitės, berniukai 12-14 m.	10	12	10
Meistriškumo ugdymo 1 m.	mergaitės, berniukai 12-14 m.	10	12	10
Meistriškumo ugdymo 5 m.	mergaitės, vaikinai 15-19 m.	6	16	10
Meistriškumo tobulinimo 1 m.	mergaitės, vaikinai 15 m. ir vyresni	5	16	15

4. Baidarių ir kanojų irklavimas:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	mergaitės, vaikinai iki 16 m.	8	6	4
Meistriškumo ugdymo 1 m.	mergaitės, vaikinai iki 18 m.	8	6	10
Meistriškumo ugdymo 4 m.	mergaitės, vaikinai iki 18 m.	7	18	10
Meistriškumo tobulinimo 1 m.	mergaitės, vaikinai 19 m. ir jaunesni	6	21	15

5. Orientavimosi sportas:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai 10-14 m.	9	6	4
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai 10-14 m.	9	10	4
Meistriškumo ugdymo 3m.	mergaitės, berniukai 13-17 m.	6	14	10
Meistriškumo ugdymo 3 m.	mergaitės, vaikinai 13-17 m.	6	14	10

6. Lengvoji atletika:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 2 m. trumpi nuotoliai, šuoliai	mergaitės, berniukai iki 16 m.	9	9	10
Meistriškumo ugdymo 4 m. trumpi nuotoliai, šuoliai	mergaitės, berniukai iki 19 m.	7	14	10
Meistriškumo tobulinimo 3 m. metimai, daugiakovė	mergaitės, vaikinai iki 19 m.	4	20	15

7. Sunkioji atletika:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Meistriškumo ugdymo 5 m.	mergaitės, vaikinai 13-18 m.	5	12	10
Meistriškumo tobulinimo 1 m.	mergaitės, vaikinai 17 m. ir vyresni	4	14	15

8. Šachmatai:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	mergaitės, berniukai 6-15 m.	11	6	4
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai 7-15 m.	11	6	4
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės, berniukai 7-15 m.	11	9	4
Meistriškumo ugdymo 1m.	mergaitės, vaikinai 8-16 m.	9	12	10
Meistriškumo tobulinimo 1 m.	mergaitės, vaikinai 10 m. ir vyresni	4	20	15

9. Tinklinis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (gimimo metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 2 m.	mergaitės 2012 m. ir jaunesnės	11	8	10
Meistriškumo ugdymo 1 m.	mergaitės 2010-2011 m.	11	8	20
Meistriškumo ugdymo 5 m.	mergaitės 2006 m. ir jaunesnės	11	10	20

10. Lietuviškas ritinis:

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Sportinio ugdymo 7 m.	vaikinai iki 23 m.	14	9	4

11. Plaukimas:*

Ugdymo programos etapai	Mokinių amžius (gimimo metai)	Mokinių skaičius grupėje (minimalus)	Kontaktinių ugdymo valandų skaičius per savaitę	Varžybų dienų skaičius per mokslo metus (ne mažiau kaip)
Pradinio rengimo 1 m.	mergaitės, berniukai 7-9 m.	12 grupėje	po 6	4

*Programos vykdymas ir grupių skaičius bus aiškus kai turėsime trenerį (ę).