SUDERINTA   
 Utenos rajono savivaldybės tarybos   
 2018 m rugsėjo 27 d. sprendimu Nr. TS-237

**UTENOS DAUGIAFUNKCIO SPORTO CENTRO**

**2018– 2019 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, dziudo, karate imtynių, krepšinio, lengvosios atletikos, plaukimo, rankinio, slidinėjimo, stalo teniso, teniso programas.
2. Ugdymo plane apibrėžiamas sportinio ugdymo grupių sudarymas ir Centro ugdytinių (toliau – sportininkų) sportinių pasiekimų vertinimas, numatoma sportinio ugdymo trukmė, apimtis ir kiti sportinio ugdymo ypatumai.
3. Centro Ugdymo planas sudaromas vadovaujantis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis, patvirtintomis Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-219 „Dėl Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ (toliau - Rekomendacijos), Utenos daugiafunkcio sporto centro nuostatais, patvirtintais Utenos rajono savivaldybės tarybos 2017 m. kovo 30 d. sprendimu Nr. TS-81 „Dėl Utenos daugiafunkcio sporto centro nuostatų patvirtinimo“ ir kitais teisės aktais.
4. Ugdymo plane vartojamos sąvokos:
   1. **Treniruotė** – specializuotas pedagoginis procesas, ilgalaikis sistemingas sportininko fizinių ir psichinių ypatybių tobulinimas geriems pasirinktos sporto šakos rezultatams pasiekti.
5. Kitos Ugdymo plane vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatyme, Rekomendacijose ir kituose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

**II SKYRIUS   
TIKSLAI IR UŽDAVINIAI**

1. 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 Utenos rajonui šalies ir tarptautiniuose sporto renginiuose, tenkinti gyventojų kultūrinius poreikius.
2. Centro uždaviniai:

7.1. pagal savo veiklos sritis įgyvendinti Utenos rajono savivaldybės kokybiškos švietimo sistemos kūrimo ir jaunimo užimtumo programą;

7.2. sporto priemonėmis padėti ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;

7.3. propaguoti kūno kultūrą ir sportą;

7.4. ieškoti talentingų sportininkų, kurie savo sportiniais pasiekimais garsintų Uteną;

7.5. organizuoti pramoginius renginius gyventojams, tenkinti vietos bendruomenės sveikatinimo, sportavimo bei užimtumo poreikius;

7.6. rengti ir vykdyti neformaliojo suaugusiųjų švietimo programas.

1. Centro tikslų ir uždavinių įgyvendinimas vertinamas pagal:

8.1. Centro veikloje dalyvaujančių Utenos rajono mokinių dalį;

8.2. sportinių renginių skaičių;

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

8.4. Centro sportininkų atstovavimą Utenos rajono bei Lietuvos Respublikos rinktinėse.

1. Sportinio ugdymo tikslas – apibrėžti ugdymo programų vykdymo bendruosius reikalavimus sportinio ugdymo turiniui formuoti ir ugdymo procesui organizuoti, kad kiekvienas Centro sportininkas pasiektų kuo geresnių ugdymo (si) rezultatų ir įgytų mokymuisi visą gyvenimą būtinų bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.
2. Sportinio ugdymo uždaviniai:
   1. numatyti gaires ugdymo procesui įgyvendinti ir ugdymui pritaikyti pagal sportininkų ugdymosi poreikius;
   2. nustatyti savaitinių valandų skaičių, skirtą formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programoms įgyvendinti;
   3. ugdyti sportininkus atstovauti Centro, Utenos, šalies rinktinėms.
3. Sportinio ugdymo tikslų ir uždavinių įgyvendinimo vertinimo kriterijai:
   1. suformuotos grupės atskiroms sporto šakų ugdymo programoms įgyvendinti;
   2. sportininkų skaičius Centre veikiančiose sporto šakų: dviračių sporto, plaukimo, rankinio, stalo teniso, krepšinio, slidinėjimo, lengvosios atletikos, dziudo, karate imtynių, teniso sporto grupėse;
   3. ugdymo programų etapuose – pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo – sudarytos optimalios sąlygos (treniruočių tvarkaraštis, aplinka, inventorius) skirtingų poreikių mokinių saviraiškai;

11.4. Centro mokinių pasiekti rezultatai, kandidatų į Lietuvos rinktines skaičius.

**III SKYRIUS**

**SPORTINIO UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS**

1. Mokslo metai ir ugdymo procesas prasideda 2018 m. rugsėjo 1 d., baigiasi 2019 m. rugpjūčio 31 d.
2. Sportininkų ugdymas organizuojamas laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis ir per mokinių atostogas.
3. Treneriai dirba šešias dienas per savaitę.
4. Sportinio ugdymo programos etapai ir trukmė metais:

15.1. pradinio rengimo etapas – 1-2 metai;

15.2. meistriškumo ugdymo etapas – 1-5 metai;

15.3. meistriškumo tobulinimo etapas – 1-4 metai.

1. Sportinio ugdymo programų pradinio rengimo etapas per metus trunka 44 savaites, meistriškumo ugdymo etapas – 46 savaites, meistriškumo tobulinimo ir didelio meistriškumo ugdymo etapai – po 48 savaites.
2. Ugdymas organizuojamas mokymo grupėmis ar individualiai. Vieną ar kitą mokymo rūšį treneris pasirenka, atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus.
3. Pagrindinės sportininkų ugdymo organizavimo formos yra šios: teorinės ir praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėje ir sporto stovyklose, dalyvavimas varžybose, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimai. Gali būti organizuojami seminarai, diskusijos, ekskursijos, varžybų, rungtynių stebėjimai, jų aptarimai ir kt.
4. Pratybų minimali trukmė – 1 akademinė valanda (45 minutės). Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo pedagogo grupinio ar individualiojo ugdymo plano reikalavimų. Teorinių paskaitų, treniruočių ar kitų mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraščiai, o dalyvavimo sporto varžybose – kalendoriniai varžybų planai, patvirtinti Centro direktoriaus įsakymu.
5. Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programoms įgyvendinti treneriams (ugdytojams) vienai kontaktinei akademinei ugdymo valandai skiriama 15 minučių pasirengimui pratyboms, kurios įskaitomos į trenerio darbo laiką.
6. Visų lygių Centro sportininkams namų užduotys skiriamos trenerio nuožiūra, atsižvelgiant į sportininko sugebėjimus įvykdyti programinius reikalavimus, amžių ir kt.
7. Mokinių vasaros atostogų metu Centre gali būti vykdomos užimtumo programos, projektai, stovyklos, turistiniai – sportiniai žygiai.
8. Mokinių rudens, Kalėdų, Velykų atostogų metu treniruotės gali būti vykdomos nuo 10.00 val.
9. Mokinių veikla fiksuojama dokumente – „Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa - treniruočių planavimo ir apskaitos žurnalas“. Treneriai fiksuoja ugdomąją veiklą nuo rugsėjo 1 dienos iki rugpjūčio 31 dienos.
10. Sportinis ugdymas vykdomas naudojant ugdymo ir ugdymosi priemones (įranga, sportinis inventorius ir kt.), kurias treneris nurodo grupės sportinio ugdymo programoje.
11. 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.
12. Sporto šakų treniruotės vyksta:
    1. dviračių sportas – Utenos Aukštakalnio progimnazijos dviračių bazėje ir sporto salėje, Centro dviračių bazėje, Centro treniruoklių salėje;
    2. dziudo imtynės – Utenos Krašuonos progimnazijos dziudo salėje;
    3. karatė imtynės – Utenos Krašuonos progimnazijos karate salėje;
    4. krepšinis - Centro sporto komplekse, Utenos Aukštakalnio progimnazijos sporto salėje, Centro krepšinio salėje, Utenos Adolfo Šapokos gimnazijos sporto salėje, Utenos Dauniškio gimnazijos sporto salėje, Centro treniruoklių salėje;
    5. lengvoji atletika - „Utenio“ stadione, A. Šapokos gimnazijos stadione, Centro sporto komplekse, Vyžuonos parke, Centro treniruoklių salėje, Centro baseine;
    6. plaukimas - Centro baseine, Centro treniruoklių salėje, Utenos Aukštakalnio progimnazijos stadione, Vyžuonos parke;
    7. rankinis - Centro sporto komplekse, Vyturių progimnazijos sporto salėje, Centro treniruoklių salėje;
    8. slidinėjimas – Utenos r. Daugailių pagrindinėje mokykloje, Vyžuonos parko dviračių ir riedučių trasoje;
    9. tenisas – Aukštakalnio progimnazijoje;
    10. stalo tenisas – Utenos Krašuonos progimnazijos stalo teniso salėje.
13. Sporto šakos grupės treniruočių vieta gali keistis, tiksli vieta nurodoma treniruočių tvarkaraštyje.
14. Sportinio ugdymo grupių individualių sporto šakų ir disciplinų sportininkams varžybų dienų skaičius per metus pradinio rengimo etape turėtų būti ne mažesnis kaip 4 varžybų dienos, sportinių žaidimų šakų sportininkams – ne mažiau kaip 10 varžybų dienų; meistriškumo ugdymo etape - individualių sporto šakų ir disciplinų sportininkams varžybų dienų skaičius per metus turėtų būti ne mažesnis kaip 10 varžybų dienų, sportinių žaidimų šakų sportininkams – ne mažesnis kaip 20 varžybų dienų; 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.
15. Varžybos nurodomos kalendoriniame varžybų plane, konkreti vieta ir laikas – varžybų nuostatuose.
16. Sportinio ugdymo programų grupių sportininkams rekomenduojamas mokomųjų sporto stovyklų skaičius pradinio rengimo etape yra ne mažiau kaip trys 8-10 dienų stovyklos per metus, meistriškumo ugdymo etape – ne mažiau kaip keturios 10-12 dienų stovyklos per metus, meistriškumo tobulinimo etape – ne mažiau kaip keturios 10-14 dienų stovyklos per metus.
17. Treneriui išvykus į stovyklą arba varžybas su vienu ar keliais grupės sportininkais, esant finansinėms galimybėms, dirba pavaduojantis treneris.
18. Sportinio ugdymo grupių komplektavimas:
    1. sportinio ugdymo grupės sudaromos pagal sportininko užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose vadovaujantis meistriškumo pakopų rodikliais, nurodytais Rekomendacijų 1 priede „Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas ir (arba) disciplinas“ (toliau – Rekomendacijų 1 priedas); sudarant formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo atskirų sporto šakų ir (arba) 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;
    2. sportinio ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinių arba būti mišri;
    3. formalųjį švietimą papildančio sportinio atskirų sporto šakų ir (arba) sporto šakų disciplinų programų ugdymo grupės sudaromos mokslo metams. Naujos formalųjį švietimą papildančio sportinio atskirų sporto šakų ir (arba) sporto šakų disciplinų programų ugdymo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip 2 mėnesius. Neformaliojo vaikų sportinio ugdymo grupės sudarymo procesas gali vykti nuolat.
19. 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, taip pat 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. Centro direktorius priima sprendimą dėl ugdymo proceso koregavimo. Šios dienos įskaičiuojamos į ugdymo dienų skaičių.
20. Pagal sportinio ugdymo programą ugdyti priimami sportininkai turi būti gavę sporto medicinos centro pažymą, kad yra sveiki ir gali treniruotis.
21. Vietoje į sporto mokyklą, sporto gimnaziją mokytis pagal specializuoto sportinio ugdymo krypties programą išvykusių sportininkų į formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo grupę gali būti įtraukti Rekomendacijų 1 priede nurodyti žemesnės meistriškumo pakopos rodiklius atitinkantys sportininkai, tačiau ne ilgiau kaip iki kitų mokslo metų pradžios.

**IV SKYRIUS**

**UGDYMO TURINIO PLANAVIMAS IR SPORTININKŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS**

1. Ugdymo procese derinamas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas:
   1. formuojamojo vertinimo paskirtis – teikti sportininkui grįžtamąjį ryšį, stebėti daromą pažangą, individualias galias, siekius ir suteikti pagalbą laiku;
   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;
   3. apibendrinamajam sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimui, baigiantis ugdymo laikotarpiui, gali būti naudojama testai. Vertinimo rezultatai turi būti žinomi sportininkui.
2. Centro sportininkų pažangos ir sportinių pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis Rekomendacijų 1 priede nustatytais meistriškumo rodikliais (sportininkų užimtą vietą išvardintose varžybose arba varžybose pasiektą rezultatą).
3. Atskirų mokymo grupių formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programas, treniruočių planus rengia treneriai, o juos tvirtina Centro direktoriaus. Planuodamas ugdymo turinį treneris planuoja ir sportininkų pažangos ir pasiekimų vertinimą, jį sieja su mokymo tikslais atsižvelgdamas į sportininkų patirtį ir gebėjimus.
4. 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.
5. 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.

**V SKYRIUS**

**UGDYMO DIFERENCIJAVIMAS**

1. Ugdymo diferencijavimas – tai ugdymo tikslų, uždavinių ugdymo turinio, metodų, ugdymo aplinkos, vertinimo pritaikymas sportininkams. Jo tikslas – sudaryti sąlygas kiekvienam sportininkui sėkmingai ugdytis.
2. 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.
3. Diferencijavimas taikomas: sportininkui individualiai, sportininkų grupei, tam tikriems tikslams pasiekti, tam tikroms veikloms atlikti.

**VI SKYRIUS**

**BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

1. Mokslo metų eigoje keičiantis sportininkų ir trenerių skaičiui, Ugdymo planas gali būti koreguojamas ir pakeitimai tvirtinami Centro direktoriaus įsakymais, pakeitimus suderinus su Utenos rajono savivaldybės taryba.
2. Už Ugdymo plano įgyvendinimą atsako Centro direktorius.

Utenos daugiafunkcio sporto centro

2018-2019 m. m. sportinio ugdymo plano

priedas

**SPORTINIO UGDYMO GRUPIŲ IR KONTAKTINIŲ VALANDŲ SKAIČIUS PAGAL SPORTO ŠAKAS**

1. Dviračių sportas

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo  metai | Sportininkų amžius (metai) | | Sportininkų skaičius grupėje | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių  skaičius |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | |
| MP 6 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |
| Pradinio rengimo | 1 | 12–13 | 12–13 | 10 |  |  |  |  |  |  | 8 |  |
| 2 | 13–14 | 13–14 | 101 |  |  |  |  |  |  | 11 | 2 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 13–15 | 12–14 | 9 | 7 | 2 |  |  |  |  | 6 | 1 |
| 2 | 14–16 | 14–16 | 8 | 5 | 3 |  |  |  |  | 13 |  |
| 3 | 15–17 | 15–17 | 8 | 2 | 4 | 2 |  |  |  | 16 |  |
| 4 | 16–18 | 16–18 | 7 |  | 5 | 2 |  |  |  | 20 |  |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 17–19 | 17–19 | 6 |  | 3 | 3 |  |  |  | 22 |  |
| 2 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 5 |  | 1 | 4 |  |  |  | 24 |  |
| 3 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 4 |  |  | 3 | 1 |  |  | 26 |  |
| 4 | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 4 |  |  | 2 | 2 |  |  | 28 |  |
| Didelio meistriškumo | – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  | 32 |  |
| – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 36 |  |

Pastaba. 17 sportininkai dalyvavo 3 varžybose

1. Dziudo imtynės

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdy  mo programos etapo metai | Sportininkų amžius (metai) | | Sportininkų skaičius grupėje | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių  skaičius |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | |
| MP 6 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |
| Pradinio rengimo | 1 | 9–12 | 9–12 | 14 |  |  |  |  |  |  | 7 |  |
| 2 | 10–13 | 10–13 | 131 |  |  |  |  |  |  | 9 |  |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 12–14 | 12–14 | 12 | 6 | 2 |  |  |  |  | 12 | 1 |
| 2 | 13–15 | 13–15 | 10 | 6 | 4 |  |  |  |  | 15 | 1 |
| 3 | 14–16 | 14–16 | 9 | 1 | 6 | 2 |  |  |  | 16 |  |
| 4 | 15–17 | 15–17 | 8 |  | 5 | 3 |  |  |  | 18 |  |
| 5 | 16–18 | 16–18 | 7 |  | 3 | 4 |  |  |  | 20 |  |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 6 |  | 1 | 5 |  |  |  | 24 |  |
| 2 | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 5 |  |  | 4 | 1 |  |  | 28 |  |
| 3 | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 4 |  |  | 2 | 2 |  |  | 30 |  |
| Didelio meistriškumo | – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  | 32 |  |
| – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 36 |  |

Pastaba. 1 10 sportininkų dalyvavo 2 varžybose

1. Karate imtynės

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Sportininkų amžius (metai) | | Sportininkų skaičius grupėje | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių  skaičius |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | |
| MP 6 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |
| Pradinio rengimo | 1 | 9–12 | 9–12 | 14 |  |  |  |  |  |  | 7 |  |
| 2 | 10–13 | 10–13 | 12**1** |  |  |  |  |  |  | 9 |  |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 11–14 | 11–14 | 12 | 7 | 1 |  |  |  |  | 12 | 1 |
| 2 | 12–15 | 12–15 | 10 | 6 | 2 |  |  |  |  | 14 |  |
| 3 | 13–16 | 13–16 | 9 | 5 | 4 |  |  |  |  | 16 |  |
| 4 | 14–17 | 14–17 | 8 | 1 | 6 | 1 |  |  |  | 18 |  |
| 5 | 15–18 | 15–18 | 7 |  | 4 | 3 |  |  |  | 20 |  |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 16–18 | 16–18 | 6 |  | 2 | 4 |  |  |  | 24 |  |
| 2 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 5 |  | 1 | 3 | 1 |  |  | 26 |  |
| 3 | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 4 |  |  | 2 | 2 |  |  | 28 |  |
| Didelio meistriškumo | – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  | 32 |  |
| – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 36 |  |

Pastaba. 1  8 sportininkai dalyvavo 2 varžybose

1. Krepšinis

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Sportininkų amžius (metai) | | Sportininkų skaičius grupėje | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių  skaičius |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | |
| MP 6 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |
| Pradinio rengimo | 1 | 5-6 | 5-6 | 15 |  |  |  |  |  |  | 6 | 1 |
| 1 | 7–9 | 7–9 | 15 |  |  |  |  |  |  | 7 | 1 |
| 2 | 9–11 | 9–11 | 15**1** |  |  |  |  |  |  | 8 | 1 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 10–13 | 10–13 | 15**1** |  |  |  |  |  |  | 10 | 2 |
| 2 | 11–17 | 11–17 | 15 | 10 |  |  |  |  |  | 12 | 3 |
| 3 | 12–17 | 12–17 | 15 | 10 | 2 |  |  |  |  | 14 | 1 |
| 4 | 13–17 | 13–17 | 14 | 8 | 5 |  |  |  |  | 16 | 3 |
|  |  |  |  | arba |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 5 | 14–17 | 14–17 | 14 |  | 10 | 3 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | arba |  |  |  |  |  |  |  |
| Meistriškumo tobulinimo |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 1 | 15–18 | 15–18 | 13 |  | 6 | 6 |  |  |  | 22 |  |
|  |  |  |  | arba |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 2 | 16–18 | 16–18 | 12 |  | 3 | 6 | 3 |  |  | 24 |  |
|  |  |  |  | arba |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
|  | 3 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 10 |  | 1 | 5 | 4 |  |  | 26 |  |
|  |  |  |  | arba |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Didelio meistriškumo | – | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 10 |  |  | 6 | 4 |  |  | 28 |  |
|  |  |  |  | arba |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| – | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 10 |  |  | 5 | 4 | 1 |  | 32 |  |

1. Lengvoji atletika

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdy  mo programos etapo metai | Sportininkų amžius (metai) | | Ugdytinių skaičius grupėje | | | | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių  skaičius |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | | | | |
| MP9 | MP8 | MP7 | MP6 | MP5 | MP4 | MP 3 | MP2 | MP 1 |
| Pradinio rengimo | 1 | 7–10 | 7–10 | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |
| 2 | 9–12 | 9–12 | 11**1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |  |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 10–12 | 10–12 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |
| 2 | 11–13 | 12–13 | 10 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  | 12 | 2 |
| 3 | 12–14 | 13–14 | 9 |  | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  | 14 |  |
| 4 | 13–15 | 14–15 | 8 |  |  | 2 | 6 |  |  |  |  |  | 16 |  |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 14–16 | 15–16 | 7 |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  | 18 | 2 |
| 2 | 15–17 | 16–17 | 6 |  |  |  | 3 | 3 |  |  |  |  | 20 |  |
| 3 | 16–18 | 17–19 | 5 |  |  |  |  | 3 | 2 |  |  |  | 21 |  |
| 4 | 17 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 4 |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 22 |  |
| Didelio meistriškumo | – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 28 |  |
| – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 32 |  |
| – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 36 |  |

Pastaba. 1 8 sportininkai dalyvavo 2 varžybose

5.2. Metimai, daugiakovės

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Sportininkų amžius (metai) | | Sportininkų skaičius grupėje | | | | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių  skaičius |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | | | | |
| MP9 | MP8 | MP7 | MP6 | MP5 | MP4 | MP 3 | MP2 | MP1 |
| Pradinio rengimo | 1 | 7–10 | 7–10 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 8 |  |
| 2 | 9–12 | 9–12 | 91 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9 |  |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 10–12 | 11–13 | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |  |
| 2 | 11–13 | 12–13 | 8 | 6 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |
| 3 | 12–14 | 13–14 | 7 |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  |
| 4 | 13–15 | 14–15 | 7 |  | 3 | 4 |  |  |  |  |  |  | 16 |  |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 14–16 | 15–16 | 6 |  | 1 | 2 | 3 |  |  |  |  |  | 8 | 1 |
| 2 | 15–17 | 16–17 | 6 |  |  | 1 | 5 |  |  |  |  |  | 20 |  |
| 3 | 16–18 | 17–19 | 5 |  |  |  | 3 | 2 |  |  |  |  | 21 |  |
| 4 | 17 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 4 |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  | 22 |  |
| Didelio meistriškumo | – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 28 |  |
| – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  | 32 |  |
| – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 36 |  |

Pastaba. 1 7 sportininkai dalyvavo 2 varžybose

1. Plaukimas

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Sportininkų amžius (metai) | | Sportininkų skaičius grupėje | | | | | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių  skaičius |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | | | | | |
| MP9 | MP8 | | MP7 | MP6 | MP5 | MP4 | MP3 | MP2 | MP1 |
| Pradinio rengimo | 1 | 7–9 | 7–9 | 12 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 6 | 4 |
| 2 | 8–10 | 8–11 | 12 | 6 |  |  | |  |  |  |  |  |  | 8 | 4 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 9–11 | 10–12 | 11 | 4 | 6 | 1 | |  |  |  |  |  |  | 10 |  |
| 2 | 10–12 | 11–13 | 10 |  | 5 | 4 | | 1 |  |  |  |  |  | 12 | 1 |
| 3 | 11–13 | 12–14 | 9 |  |  | 2 | | 5 | 2 |  |  |  |  | 14 |  |
| 4 | 12–14 | 13–15 | 8 |  |  |  | | 2 | 4 | 2 |  |  |  | 16 | 3 |
| 5 | 13–15 | 14–16 | 7 |  |  |  | |  | 3 | 4 |  |  |  | 20 |  |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 14–16 | 15–17 | 6 |  |  |  | |  |  | 4 | 2 |  |  | 22 |  |
| 2 | 15–17 | 16–18 | 5 |  |  |  | |  |  | 1 | 3 | 1 |  | 24 |  |
| 3 | 16–18 | 17–19 | 5 |  |  |  | |  |  |  | 3 | 2 |  | 28 |  |
| Didelio meistriškumo | – | 17 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 3 |  |  |  | |  |  |  |  | 3 |  | 32 |  |
| – | 18 ir vyresnės | 19 ir vyresni | 2 |  |  |  | |  |  |  |  | 1 | 1 | 36 |  |

1. Rankinis

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Sportininkų amžius (metai) | | Sportininkų skaičius grupėje | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių skaičius |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | |
| MP 6 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |
| Pradinio rengimo | 1 | 7–9 | 7–9 | 16 |  |  |  |  |  |  | 8 | 2 |
| 2 | 8–11 | 8–11 | 16 1 |  |  |  |  |  |  | 9 |  |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 9–12 | 9–12 | 14 2 |  |  |  |  |  |  | 10 | 1 |
| 2 | 10–13 | 10–13 | 14 3 | 10 |  |  |  |  |  | 12 |  |
| 3 | 11–14 | 11–14 | 14 | 12 | 2 |  |  |  |  | 14 |  |
| 4 | 12–15 | 12–15 | 14 | 8 | 6 |  |  |  |  | 16 | 1 |
| arba | | | | | |
|  |  | | 1 4 |  |  |
| 5 | 13–17 | 13–17 | 14 |  | 10 | 4 |  |  |  | 18 | 1 |
| arba | | | | | |
|  |  | | 1 4 |  |  |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 14–18 | 14–18 | 12 |  | 6 | 6 |  |  |  | 18 | 1 |
| arba | | | | | |
|  |  |  | 1 4 |  |  |
| 2 | 15–19 | 15–19 | 12 |  | 3 | 6 | 3 |  |  | 24 |  |
| Arba | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 1 4 |  |  |  |
| 3 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 12 |  | 1 | 7 | 4 |  |  | 26 |  |
|  |  | arba | | | | |
|  |  |  |  | 1 4 |  |
| Didelio meistriškumo | – | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 12 |  |  | 7 | 4 | 1 |  | 28 |  |
| arba | | | | | |
|  |  |  | 1 4 | 1 4 |  |
| – | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 12 |  |  |  | 9 | 2 | 1 | 32 |  |
| arba | | | | | |
|  |  |  |  | 1 4 | 1 4 |

Pastaba. 1 11 sportininkų dalyvavo 4 varžybose

2 13 sportininkų dalyvavo 10 varžybose

3 13 sportininkų dalyvavo 15 varžybose

4 sportininkas dalyvavo pasaulio ir(ar) Europos suaugusiųjų, jaunimo, jaunių, jaunučių čempionato aukščiausio diviziono finaliniame varžybų etape

1. Slidinėjimas

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Sportininkų amžius (metai) | | Sportininkų skaičius grupėje | | | | | | | | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių  skaičius | | |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | | | | | | | |
| MP9 | MP8 | MP7 | MP6 | MP5 | | MP4 | MP 3 | MP2 | | | MP 1 |
| Pradinio rengimo | 1 | iki 10 | iki 10 | 11 | |  |  |  |  |  | |  |  |  | | |  | 8 |  | | |
| 2 | 9–12 | 9–12 | 11 | | 4 | 6 |  |  |  | |  |  |  | | |  | 10 |  | | |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 10–13 | 10–13 | 10 | |  | 1 | 6 | 2 |  | |  |  |  | | |  | 12 |  | | |
| 2 | 11–14 | 11–14 | 10 | |  |  | 7 | 2 | 1 | |  |  |  | | |  | 14 |  | | |
| 3 | 12–15 | 12–15 | 9 | |  |  | 4 | 3 | 2 | |  |  |  | | |  | 16 |  | | |
| 4 | 13–16 | 13–16 | 8 | |  |  | 1 | 4 | 3 | |  |  |  | | |  | 18 |  | | |
| 5 | 14–17 | 14–17 | 7 | |  |  |  | 2 | 4 | | 1 |  |  | | |  | 20 | 1 | | |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 15 ir vyresnės | 15 ir vyresni | 6 |  | |  |  |  | | 4 | 2 |  | |  |  | | 24 | |  |
| 2 | 16 ir vyresnės | 16 ir vyresni | 5 |  | |  |  |  | | 2 | 3 |  | |  |  | | 26 | |  |
| 3 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 4 |  | |  |  |  | |  | 3 | 1 | |  |  | | 28 | |  |
| Didelio meistriškumo | – | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 2 |  | |  |  |  | |  |  | 1 | | 1 |  | | 32 | |  |
| – | 18 ir vyresnės | 18 ir vyresni | 2 |  | |  |  |  | |  |  | 1 | |  | 1 | | 36 | |  |

1. Stalo tenisas

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Sportininkų amžius (metai) | | Sportininkų skaičius grupėje | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių  skaičius |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | |
| MP 6 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |
| Pradinio  rengimo | 1 | 7–10 | 7–10 | 12 |  |  |  |  |  |  | 8 |  |
| 2 | 8–11 | 8–11 | 10¹ |  |  |  |  |  |  | 10 | 1 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 9–12 | 9–12 | 8 | 4 |  |  |  |  |  | 12 |  |
| 2 | 10–13 | 10–13 | 7 | 5 | 1 |  |  |  |  | 14 |  |
| 3 | 11–14 | 11–14 | 6 | 4 | 2 |  |  |  |  | 16 | 1 |
| 4 | 12–15 | 12–15 | 5 | 2 | 3 |  |  |  |  | 18 |  |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 13–16 | 13–16 | 4 |  | 3 | 1 |  |  |  | 20 |  |
| 2 | 14–17 | 14–17 | 4 |  | 2 | 2 |  |  |  | 22 |  |
| 3 | 15–18 | 15–18 | 3 |  | 1 | 2 |  |  |  | 24 |  |
| 4 | 16 ir vyresnės | 16 ir vyresni | 3 |  |  | 2 | 1 |  |  | 26 |  |
| Didelio meistriškumo | 1 | 16 ir vyresnės | 16 ir vyresni | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 28 |  |
| 2 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  | 32 |  |
| 3 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 36 |  |

Pastaba. 1  8 sportininkai dalyvavo 3 varžybose

1. Tenisas

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ugdymo programos etapai | Ugdymo programos etapo metai | Sportininkų amžius (metai) | | Sportininkų skaičius grupėje | | | | | | | Kontaktinių akademinių ugdymo valandų skaičius per savaitę | Grupių  skaičius |
| Mergaitės, merginos | Berniukai, vaikinai | Iš viso | Iš jų – pasiekusių Meistriškumo pakopos (MP) rodiklius | | | | | |
| MP 6 | MP 5 | MP 4 | MP 3 | MP 2 | MP 1 |
| Pradinio  rengimo | 1 | iki 10 | Iki 10 | 12 |  |  |  |  |  |  | 8 | 2 |
| 2 | 9-11 | 9–11 | 8¹ |  |  |  |  |  |  | 10 | 1 |
| Meistriškumo ugdymo | 1 | 10-12 | 10–12 | 6 | 6 |  |  |  |  |  | 12 |  |
| 2 | 11-13 | 11–13 | 6 | 4 | 2 |  |  |  |  | 14 |  |
| 3 | 12-14 | 12–14 | 6 |  | 4 | 2 |  |  |  | 16 |  |
| 4 | 13-15 | 13–15 | 4 |  | 1 | 3 |  |  |  | 18 |  |
| Meistriškumo tobulinimo | 1 | 14-16 | 14–16 | 4 |  |  | 4 |  |  |  | 22 |  |
| 2 | 15-17 | 15–17 | 4 |  |  | 3 | 1 |  |  | 24 |  |
| 3 | 15–18 | 15–18 | 4 |  |  | 2 | 2 |  |  | 28 |  |
| 4 | 16 ir vyresnės | 16 ir vyresni | 4 |  |  | 1 | 3 |  |  | 28 |  |
| Didelio meistriškumo | 1 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  | 30 |  |
| 2 | 17 ir vyresnės | 17 ir vyresni | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 36 |  |

1 Pastaba. 1 8 sportininkai dalyvavo 3 varžybose

PATVIRTINTA

Utenos daugiafunkcio sporto centro

direktoriaus 2018 m. rugsėjo d.

įsakymu Nr. V