

PATVIRTINTA

Vilniaus rajono sporto centro direktoriaus

2024 m. rugpjūčio 29 d. įsakymu Nr. VK-60

VILNIAUS RAJONO SPORTO CENTRO PATIKSLINTAS 2024–2025 M. M. MOKYMO PLANAS

I. SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

Vilniaus rajono sporto centro (toliau – Sporto centras) 2024-2025 m. m. Mokymo planas yra parengtas vadovaujantis „Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija“, patvirtinta Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. ISAK-2695, 1995 m. gruodžio 20 d. Lietuvos Respublikos Kūno kultūros ir sporto įstatymu Nr. I – 1151, Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 įsakymu „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo, taip pat švietimo stebėsenos, nacionalinių ir tarptautinių mokinių pasiekimų tyrimų duomenimis ir rekomendacijomis, mokinių pasiekimų ir pažangos rekomendacijomis.

Mokymo planas parengtas atsižvelgiant į Sporto centro finansinius išteklius, sportininkų poreikius ir Sporto centro galimybes.

Mokymo planas reglamentuoja Sporto centro meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo programų įgyvendinimą 2024–2025 m. m. Sporto centro mokymo planą tvirtina Sporto centro direktorius, vadovaudamasis Vilniaus rajono savivaldybės tarybos 2022 m. rugpjūčio 26 d. Nr.T3-248 „Dėl mokinių priėmimo į Vilniaus rajono sporto centrą tvarkos aprašo patvirtinimo“.

II. SKYRIUS UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

1. Meistriškumo tobulinimo ir aukšto meistriškumo grupių treniruočių trukmė nuo 2024-09-01 iki 2025-08-31.

2. Sporto centras dirba 5 dienas per savaitę.

3. Treniruotės pradedamos ne anksčiau kaip 7.00 val., varžybos gali vykti darbo dienomis ir savaitgaliais ne anksčiau kaip 9.00 val.

4. Mokymo turinys planuojamas 52 savaitėms.

5. Sportininkų veikla fiksuojama dienynuose. Dienynuose mokytojai fiksuoja ugdomąją veiklą nuo rugsėjo 1 d. iki rugpjūčio 31 d.

6. Valstybinių švenčių dienos: sausio 1 d., vasario 16 d., kovo 11 d., balandžio 20-21 d., gegužės 1 d., gegužės 4 d., birželio 1 d., birželio 24 d., liepos 6 d., rugpjūčio 15 d., lapkričio 1-2 d., gruodžio 24-26 d. įskaitomos į mokslo metų dienų skaičių.

III. VALANDŲ TARIFIKAVIMAS

Nuo 2024 m. rugsėjo 1 d. Sporto centrą lankys 98 sportininkai, centre kultivuojamos 7 sporto šakos. Užsiėmimai vyksta 8 mokymo grupėse (lentelė 1):

- 6 meistriškumo tobulinimo grupės – 89 sportininkai;
- 2 aukšto meistriškumo grupės – 9 sportininkai.

Meistriškumo tobulinimo grupių mokymo pratyboms skirta 114 tarifikuojamos val. 18 min.

2024 – 2025 m. m. meistriškumo tobulinimo grupės:

Mokymo metai	Sportininkų amžius	Sportininkų skaičius	Sportininkų meistriškumo rodikliai							Valandų skaičius per savaitę	Treneris	Užsiėmimų vieta
			Neturi MP	Meistriškumo rodikliai								
				MP-6	MP-5	MP-4	MP-3	MP-2	MP-1			
BIATLONAS												
1 m. m. t.	16-31 vyr./mot.	9			1	7			1	7 val. 12 min.	M. Kačanovski	Nemenčinė
BOKSAS												
2 m. m. t.	14-38 vyr./mot.	11			2	8		1		14 val. 24 min.	J. Kušlevič	D. Kabiškės
LENGVOJI ATLETIKA												
4 m. m. t.	16-22 vyr./mot.	7		1	2	4				18 val.	V. Gražys	Paberžė
TINKLINIS												
1 m. m. t.	18-36 vyr.	19	7			12				9 val.	E. Romanovski	Vilnius
2 m. m. t.	17-26 mot.	18	3			15				18 val.	K. Vinckevič	Avižieniai
ŽOLĖS RIEDULYS												
3 m. m. t.	18-51 vyr.	25	1		2	9	13			7 val. 12 min.	V. Vilipas	Rudamina

2024 – 2025 m. m. aukšto meistriškumo grupės:

Mokymo metai	Sportininkų amžius	Sportininkų skaičius	Sportininkų meistriškumo rodikliai							Valandų skaičius per savaitę	Treneris	Užsiėmimų vieta
			Neturi MP	Meistriškumo rodikliai								
				MP-6	MP-5	MP-4	MP-3	MP-2	MP-1			
STALO TENISAS												
3 m. a. m.	20-22 vyr./mot.	5					3	2		15 val.	A. Orlovas	Vilnius
IMTYNĖS												
1 m. a. m.	18-29 vyr.	4				1	1		2	25 val. 30 min.	N. Ilkevičius	Vilnius

IV. MOKYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

- Sporto šakų teminius ugdymo planus rengia sporto šakų treneriai, atsižvelgdami į sportininkų meistriskumą, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus, vadovaudamiesi normatyviniais dokumentais, rekomendacijomis, standartais, Sporto centro bendrųjų nuostatų priedais. Mokymas organizuojamas mokymo grupėse.

- Pagrindinės sporto centro sportininkų mokymo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos vietos sporto bazėje ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Gali būti organizuojami seminarai, atviros treniruotės, ekskursijos, testai, kontrolinių normatyvų patikrinimai. Mokymo pratybų laiką ir vietą nurodo mokomųjų pratybų tvarkaraščiai, o dalyvavimas sporto varžybose – varžybų nuostatai ir kalendoriniai planai, patvirtinti mokyklos direktoriaus.

- Pasiekimų vertinimas. Sportininkų pasiekimai vertinami pagal pasiektus sporto šakų rezultatus ir užimtas vietas rajono, šalies ir tarptautinėse varžybose.

V. SPORTO MOKYMO GRUPIŲ METINIAI PLANAI

BIATLONAS

Eil. Nr.	Ugdymo turinys / grupė	Meistriskumo tobulinimo
		1 metų
1.	Savaitinis valandų skaičius	7 val. 12 min.
2.	Metinis valandų skaičius	374 val. 40 min.
3.	Ugdymo turinys:	
	3.1. teorinės žinios	6
	3.2. bendrasis fizinis pasirengimas	86 val. 40 min.
	3.3. specialusis fizinis pasirengimas	80
	3.4. technikos judesių tobulinimas	69
	3.5. taktinis rengimas	18
	3.6. šaudymas	90
4.	Dalyvavimas varžybose	25

BOKSAS

Eil. Nr.	Ugdymo turinys / grupė	Meistriskumo tobulinimo
		2 metų
1.	Savaitinis valandų skaičius	14 val. 24 min.
2.	Metinis valandų skaičius	748 val. 48 min.
3.	Ugdymo turinys:	
	3.1. teorinės žinios	6
	3.2. bendrasis fizinis pasirengimas	153 val. 48 min.
	3.3. specialusis fizinis pasirengimas	212
	3.4. techninis- taktinis parengimas	309
	3.5. įskaitos	4
4.	Dalyvavimas varžybose	44

IMTYNĖS

Eil. Nr.	Ugdymo turinys / grupė	Aukšto meistriškumo
1.	Savaitinis valandų skaičius	25 val. 30 min.
2.	Metinis valandų skaičius	1326
3.	Ugdymo turinys:	
	3.1. teorijos žinios	104
	3.2. bendrasis fizinis pasirengimas	312
	3.3. specialusis fizinis pasirengimas	374
	3.4. techninis-taktinis rengimas	416
4.	Dalyvavimas varžybose	120

LENGVOJI ATLETIKA

Eil. Nr.	Ugdymo turinys / grupė	Meistriškumo tobulinimo
		4 metų
1.	Savaitinis valandų skaičius	18 val.
2.	Metinis valandų skaičius	936
3.	Ugdymo turinys:	
	3.1. teorinės žinios	10
	3.2. bendrasis fizinis pasirengimas	354
	3.3. specialusis fizinis pasirengimas	240
	3.4. techninis rengimas	116
	3.5. taktinis rengimas	76
	3.6. sportiniai žaidimai	20
	3.7. šuoliai į tolį, trišuoliai	35
	3.8. krosinis pasirengimas, atkarpų bėgimai	50
4.	Dalyvavimas varžybose	35

STALO TENISAS

Eil. Nr.	Ugdymo turinys / grupė	Aukšto meistriškumo
1.	Savaitinis valandų skaičius	15 val.
2.	Metinis valandų skaičius	780
3.	Ugdymo turinys:	
	3.1. teorijos žinios	24
	3.2. bendrasis fizinis pasirengimas	120
	3.3. specialusis fizinis pasirengimas	120
	3.4. techninis rengimas	300
	3.5. taktinis rengimas	120
	3.6. kontroliniai patikrinimai	24
4.	Dalyvavimas varžybose	72

TINKLINIS

Eil. Nr.	Ugdymo turinys / grupė	Meistriškumo tobulinimo	
		1 metų	2 metų
1.	Savaitinis valandų skaičius	9	18
2.	Metinis valandų skaičius	468	936
3.	Ugdymo turinys:		
	3.1. teorinės žinios	14	24
	3.2. bendrasis fizinis pasirengimas	121	289
	3.3. specialusis fizinis pasirengimas	97	247
	3.4. technikos judesių tobulinimas	99	180
	3.5. taktinis rengimas	62	71
	3.6. normatyvų laikymas, kontroliniai patikrinimai	12	36
4.	Dalyvavimas varžybose	63	89

ŽOLĖS RIEDULYS

Eil. Nr.	Ugdymo turinys / grupė	Meistriškumo tobulinimo
		3 metų
1.	Savaitinis valandų skaičius	7 h 12 min.
2.	Metinis valandų skaičius	374 h 24 min.
3.	Ugdymo turinys:	
	3.1. teorinės žinios	25
	3.2. bendrasis fizinis pasirengimas	70
	3.3. techninis-taktinis pasirengimas	60
	3.4. standartinės žaidimo padėčių tobulinimas	60
	3.5. mokomasis žaidimas	65 h 24 min.
	3.6. specialusis fizinis rengimas	51
4.	Dalyvavimas varžybose	43

Pagal ugdymo planą mokymo programoms skirtos valandos:

Grupės Sporto šaka	Meistriškumo tobulinimo grupės					Aukšto meistriškumo	VISO:
	1 m. m. t.	2 m. m. t.	3 m. m. t.	4 m. m. t.	5 m. m. t.		
Biatlonas	7 h 12 min.						7 h 12 min.
Boksas		14 h 24 min.					14 h 24 min.
Imtynės						25 h 30 min.	25 h 30 min.
Lengvoji atletika				18 h			18 h
Stalo tenisas						15 h	15 h
Tinklinis	9 h	18 h					27 h
Žolės riedulys			7 h 12 min.				7 h 12 min.
IŠ VISO:	16 h 12 min.	32 h 24 min.	7 h 12 min.	18 h		40 h 30 min.	114 h 18 min.

VI. DALYVAVIMAS SPORTO VARŽYBOSE

• Atsižvelgiant į mokinių sporto renginių 2024-2025 m. m. mokslo metų planą – programą ir atskirų sporto šakų varžybų kalendorius, planuojama dalyvauti varžybose:

Data	Renginio pavadinimas	Vieta
2024-09 mėn.	Lietuvos vaikų žolės riedulio lygos (LVŽRL) U-21 I etapo varžybos	Širvintos
2024-09-12 mėn.	Lietuvos tinklinio mėgėjų tinklinio čempionatas	Lietuva
2024-09 mėn.	Lietuvos vyrų žolės riedulio čempionato „A“ diviziono varžybos	Rudamina, Vilnius, Šiauliai
2024-09 mėn.	Lietuvos vyrų žolės riedulio čempionato „B“ diviziono varžybos	Rudamina, Vilnius, Šiauliai
2024-09-07	Širvintų SC stalo teniso taurė	Širvintos
2024-09-(06-08)	BBC vasaros etapas Otepa	Estija
2024-09-(9-10)	Baltijos šalių veteranų biatlono čempionatas	Maduona (Latvija)
2024-09-(14-15)	LBF jaunių ir vaikų pirmenybės	Ignalina
2024-09-(16-17)	LBF jaunių ir vaikų pirmenybės. Baltijos šalių veteranų velobiatlono taurė	Nemenčinė
2024-09-(16-17)	Lietuvos slidinėjimo čempionatas. III etapas	Ignalina
2024-09-21	Atviros Vilniaus rajono jaunimo žolės riedulio pirmenybės	Rudamina
2024-09-21	Atviras Lietuvos kroso taurės 3 etapas	Ariogala
2024-09-(21-22)	Lietuvos slidinėjimo čempionatas	Ignalina
2024-09-(22-24)	Baltijos šalių biatlono taurė. Latvijos vasaros biatlono čempionatas.	Maduona (Latvija)
2024-09-(23-24)	Lietuvos jaunių slidinėjimo pirmenybės	Ignalina
2024-09-(28-29)	Lietuvos vasaros čempionatas	Ignalina
2024-09-30	Lietuvos žolės riedulio jaunių U-21 pirmenybės	Vilnius
2024-10/2025/03	Vilniaus tinklinio mėgėjų moterų lyga	Tikslinama
2024-10/2024/03	Lietuvos tinklinio mėgėjų lyga „Fortus“	Tikslinama
2024-09/28-10/01	Talino m.visų amžiaus grupių bokso turnyras „TALLINN OPEN“	Talinas (Estija)
2024-09-28	Lietuvos tinklinio mėgėjų čempionatas. I etapas	Gargždai
2024-10 mėn.	Lietuvos vyrų žolės riedulio čempionato „A“ diviziono varžybos	Rudamina, Vilnius, Šiauliai
2024-10-01	SKIGO riedslidžių taurės varžybos 2023	Ignalina
2024-10-05	Atviras Lietuvos kroso taurės 4 etapas	Palanga

2024-10-(05-06)	Tarptautinis žolės riedulio turnyras 30 metų draugystei pažymėti su Erfurto HC (Vokietija)	Rudamina
2024-10/2025-03	Lietuvos tinklinio čempionatas „Meistro kodas“	Tikslinama
2024-10/2025/03	PTL lyga (Kamilė Vinckevič ir Gintarė Steponavičiūtė)	Tikslinama
2024-10-(12-13)	LBF vasaros taurė 2 etapas	Nemenčinė
2024-10-(14-15)	Lietuvos vasaros biatlono taurės varžybos. 2 etapas	Ignalina
2024-10-(14-15)	Lietuvos Hockey V pirmenybės	Vilnius
2024-10-(19?, 26?)	Vilniaus rajono bokso taurės varžybos	D.Kabiškes
2024-10-11 mėn.	Pasaulio jaunimo bokso čempionatas	Juodkalnija
2024-10-21	Vilniaus m. tarptautinis žolės riedulio turnyras	Vilnius
2024-10-22	SKIGO riedslidžių taurės varžybos 2023	Nemenčinė
2024-10-(23-28)	Europos jaunimo biatlono čempionatas	Lanzerheide (Šveicarija)
2024-10-(26-27)	Lietuvos komandinis stalo teniso vyrų čempionatas	Prienai
2024-11-(04-05)	SKIGO riedslidžių taurės varžybos 2023	Anykščiai
2024-11-12/16	Suaugusiųjų (1985-2005 g.m.) bokso čempionatas	Kaunas
2024-11 mėn.	Tarptautinis bokso turnyras „RIGA OPEN“	Riga (Latvija)
2024-11-11	Lietuvos tinklinio mėgėjų čempionatas. II etapas	Kaunas
2024-11-(16-17)	Lietuvos komandinis stalo teniso vyrų čempionatas	Kelmė
2024-11-(18-19)	IV –asis Vilniaus m. uždarų patalpų vyrų čempionatas	Vilnius
2024-11-(22-27)	Stovykla Imatra	Suomija
2024-11-(25-26)	LŽRF taurės vyrų uždarų patalpų turnyras	Panevėžys, Vilnius
2024-12-(02-09)	Stovykla Madona	Latvija
2024-12-(04-10)	Europos jaunimo biatlono taurės varžybos	Pokljuka (Slovėnija)
2024-12-(13-15)	BBC 1 etapas Imatra	Suomija
2024-12-(11-17)	Europos jaunimo biatlono taurės varžybos	Ridnaun-Val Ridanna (Italija)
2024-12 mėn.	Lietuvos tinklinio mėgėjų čempionatas. III etapas	Alytus
2024-12-13	LSU Atviras čempionatas Z. Šveikausko ir A. Stanislovaičio taurėms laimėti	Kaunas
2024-12-14	Lietuvos stalo teniso TOP-12	Utena
2024-12-(14-17)	Baltijos šalių biatlono taurė	Imatra, Suomija
2024-12-16	SK „Nemunas“ lengvosios atletikos taurė	Kaunas
2024-12 (16-17)	Tarptautinis bokso turnyras „RK NEXT GENERATION CUP 2024“	Halle (Vokietija)
2024-12-(18-21)	5-asis Pasaulio lenkų slidinėjimo čempionatas	Lenkija

2024-12-(28-29)	Lietuvos biatlono čempionatas	Ignalina
2025-01 mėn.	Vilniaus rajono moterų tinklinio taurė	Avižieniai
2025-01 mėn.	Lietuvos klubų taurė	Tikslinama
2025-01-03 mėn.	Lietuvos uždary patalpų riedulio čempionatas	Vilnius, Šiauliai
2025-01 mėn.	Europos uždary patalpų pirmenybės	Lenkija (Walsz)
2025-01-(04-05)	Lietuvos komandinis stalo teniso vyrų čempionatas	Širvintos
2025-01-(17-19)	BBC 2 etapas	Estija (Haanja)
2025-01-(18-20)	Lietuvos rajonų suaugusiųjų ir jaunimo bokso čempionatas	Kėdainiai (tikslinama)
2025-01-31/ 2025-02-02	BBC 3 etapas. LBF taurė 3 etapas	Ignalina
2025-02 mėn.	Lietuvos jaunių čempionatas	Tikslinama
2025-02 mėn.	Lietuvos žiemos čempionatas	Tikslinama
2025-02-15	Lietuvos tinklinio mėgėjų čempionatas. IV etapas	Gargždai
2025-02-(6-10)	Lietuvos jaunimo bokso čempionatas	Panevėžys (tikslinama)
2025-02-(08-09)	Lietuvos komandinis stalo teniso vyrų čempionatas	Utena
2025-02-(09-16)	EYOF 2025	Bakuriani (Sakartvelas)
2025-03-(07-09)	Lietuvos rajonų jaunių čempionatas	Telšiai (tikslinama)
2025-03-(07-09)	BBC 4	Latvija (Madona)
2025-03-08	Lietuvos asmeninis stalo teniso čempionatas 1 etapas	Tikslinama
2025-03 mėn.	Lietuvos tinklinio mėgėjų čempionatas. V etapas	Gargždai
2025-03-(12-17)	XX-sis tarptautinis jaunimo D.Pozniako bokso turnyras	Vilnius
2025-03-(15-16)	Lietuvos komandinis stalo teniso vyrų čempionatas	Rietavas
2025-03-(15-16)	LBF žiemos taurė 4 etapas	Nemenčinė/ Ignalina
2025-03-(21-23)	Lietuvos asmeninis stalo teniso čempionatas. Finalinis etapas	Druskininkai
2025-03-(26-30)	Lietuvos jaunių bokso čempionatas	Kaunas (tikslinama)
2025-03-(29-30)	Lietuvos biatlono čempionatas	Ignalina
2025-04 mėn.	Lietuvos kroso taurė	Tikslinama
2025-04 mėn.	Lietuvos kroso čempionatas	Tikslinama
2025-04-12	Lietuvos tinklinio mėgėjų čempionatas. VI etapas	Kaunas
2025-04-(02-15)	Europos jaunimo bokso čempionatas	Tikslinama
2025-04-(26-27)	Lietuvos komandinis stalo teniso vyrų čempionatas	Vilkaviškis
2025 – 05 - 01	„Vilniaus rajono sporto centro taurė“	Avižieniai
2025-05 mėn.	Lietuvos žolės riedulio H5 pirmenybės	Šiauliai, Vilnius
2025-05 mėn.	Trakų dainiaus bėgimo taurė	Trakai

2025-05 mėn.	LSD „Žalgiris“ finalinių vasaros sporto žaidynių tinklinio moterų varžybos	Palanga
2025-05-(10-11)	Lietuvos komandinis stalo teniso vyrų čempionatas.Finalai	Prienai
2025-05-(07-11)	Lietuvos jaunučių bokso čempionatas	Palanga (tikslinama)
Tikslinama	Lietuvos stalo teniso Federacijos taurė	Tikslinama
2025-06 mėn.	Lietuvos jaunių čempionatas	Tikslinama
2025-06-(06-08)	Lietuvos rajonų jaunučių bokso čempionatas	Palanga
2025-06-(19-30)	Europos jaunių bokso čempionatas	Tikslinama
2025-07 mėn.	Lietuvos čempionatas	Tikslinama
2025-07 mėn.	Pasaulinės Polonijos vasaros žaidynės	Tikslinama
2025-07-15	Lietuvos riedslidžių taurė, 1 etapas	Anykščiai
2025-07-(15-30)	Europos moksleivių bokso čempionatas	Tikslinama
2025-07-(15-25)	Biatlono stovykla	Lenkija (Koscielisko)
2025-07-(26-27)	Lietuvos vasaros biatlono taurė	Nemenčinė
2025-08-(02-04)	Visų amžiaus grupių tarptautinis broliu Purvinskiu bokso turnyras	Daugpilis(Latvija)
2025-08-(02-12)	Biatlono stovykla	Estija (Otepa)
2025-08-15	Lietuvos riedslidžių taurė, 2 etapas	Nemenčinė
2025-08-(17-25)	Biatlono stovykla	Latvija (Madona)