

PATVIRTINTA  
Vilniaus rajono sporto centro direktoriaus  
2025 m. rugsėjo 2 d. įsakymu Nr. VK-55

## VILNIAUS RAJONO SPORTO CENTRO 2025–2026 M. M. MOKYMO PLANAS

### I. SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

Vilniaus rajono sporto centro (toliau – Sporto centras) 2025-2026 m. m. Mokyimo 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 meistriško tobulinimo ir aukšto meistriško programų įgyvendinimą 2025–2026 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. Meistriško tobulinimo ir aukšto meistriško grupių treniruočių trukmė nuo 2025-09-01 iki 2026-08-31.
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 dienyuose. Dienyuose 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 2025 m. rugsėjo 1 d. Sporto centrą lankys 98 sportininkai, centre kultivuojamos 7 sporto šakos. Užsiėmimai vyksta 8 mokymo grupėse (lentelė 1):

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

Meistriško tobulinimo ir aukšto meistriško grupių mokymo pratyboms skirta 117 tarifikuojamos val. 54 min.

## 2025 – 2026 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			
<b>BIATLONAS</b>												
2 m. m. t.	15-34 vyr./mot.	9			3	4	1		1	7 val. 12 min.	M. Kačanovski	Nemenčinė
<b>BOKSAS</b>												
1 m. m. t.	14-18 vyr./mot.	14			5	7	1	1		14 val. 24 min.	J. Kušlevič	D. Kabiškės
<b>LENGVOJI ATLETIKA</b>												
4 m. m. t.	17-42 vyr./mot.	7		1	3	3				18 val.	V. Gražys	Paberžė
<b>TINKLINIS</b>												
2 m. m. t.	19-34 vyr.	24	14			10				9 val.	V. Balys	Vilnius
2 m. m. t.	18-48 mot.	18	7			11				18 val.	K. Vinckevič	Avižieniai
<b>ŽOLĖS RIEDULYS</b>												
3 m. m. t.	18-52 vyr.	17	2			3	12			10 val. 48 min.	V. Vilipas	Rudamina

## 2025 – 2026 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			
<b>STALO TENISAS</b>												
3 m. a. m.	21-23 vyr./mot.	5					3	2		15 val.	A. Orlovas	Vilnius
<b>IMTYNĖS</b>												
2 m. a. m.	18-31 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	Meistriškumo tobulinimo
		2 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	Meistriškumo tobulinimo
		1 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
		2 metų
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. pasirengimas krosui, atkarpų bėgimai	50
4.	Dalyvavimas varžybose	35

**STALO TENISAS**

Eil. Nr.	Ugdymo turinys / grupė	Aukšto meistriškumo
		3 metų
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	
		2 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	10 h 48 min.
2.	Metinis valandų skaičius	561 h 36 min.
3.	Ugdymo turinys:	
	3.1. teorijos žinios	20
	3.2. bendrasis fizinis pasirengimas	98,36
	3.3. specialusis fizinis rengimas	108
	3.4. techninis sportininkų rengimas	130
	3.5. taktinis sportininkų rengimas	88
	3.5. mokomasis žaid., stand. padečių tob.	72
4.	Dalyvavimas varžybose	45

## 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.	2 m. a. m.	3 m. a. m.	
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		18 h	9 h					27 h
Žolės riedulys			7 h 12 min.					7 h 12 min.
<b>IŠ VISO:</b>	<b>14 h 24 min.</b>	<b>34 h 12 min.</b>	<b>7 h 12 min.</b>	<b>18 h</b>		<b>25 h 30 min.</b>	<b>15 h</b>	<b>114 h 18 min.</b>

## VI. DALYVAVIMAS SPORTO VARŽYBOSE

- Atsižvelgiant į mokinių sporto renginių 2025-2026 m. m. mokslo metų planą – programą ir atskirų sporto šakų varžybų kalendorius, planuojama dalyvauti varžybose:

2025 m. 09 - 12 mėn. planas:

Data	Renginio pavadinimas	Vieta
2025-09 mėn.	2025-09 mėn. Draugiškos rungtynės su Vilniaus m. „Sostinės-Žuvėdra“ komanda Vilnius/Rudamina	Vilnius/Rudamina
2025-09 mėn.	Draugiškos rungtynės tarp SC ir Rygos RSU	Rudamina
2025-09 mėn.	Vilniaus rajono bokso taurė	Nemenčinė
2025-09/12 mėn.	Lietuvos tinklinio mėgėjų čempionatas	Lietuva, kiti miestai
2025-09/12 mėn.	Regionų krepšinio lyga	Nemenčinė, kiti miestai
2025-09/12 mėn.	Sostinės krepšinio lyga A divizionas	Nemenčinė, kiti miestai
2025-09/12 mėn.	Sostinės krepšinio lyga C divizionas	Nemenčinė, kiti miestai
2025-09/12 mėn.	Lietuvos vyrų žolės riedulio čempionato „B“ grupės varžybos	Rudamina, Vilnius, Šiauliai
2025-09-06	2025-09-06, LT U20 graikų – romėnų imtynių žaidynės	Tikslinama
2025-09-06	Vilniaus miesto grindų riedulio turnyras „Vilnius Open“	Vilnius
2025-09-(06-07)	Lietuvos vasaros biatlono čempionatas	Ignalina
2025-09-(13-14)	LBF jaunių ir vaikų pirmenybės. Baltijos šalių veteranų biatlono taurė	Nemenčinė
2025-09-19	Lietuvos kroso taurės 3 etapas	Ariogala
2025-09-(27-28)	Baltijos šalių biatlono taurė. Latvijos vasaros biatlono čempionatas.	Maduona (Latvija)
2025-09-(27-28)	Lietuvos slidinėjimo vasaros čempionatas	Ignalina
2025-09-26	Rimanto Bagdono graikų – romėnų imtynių TT	Šiauliai
2025-09-26	Atviras Lenkijos graikų – romėnų imtynių U23 čempionatas	Lenkija
2025-09-27	Aukščiausia lyga I ratas (stalo tenisas)	Širvintos
2025-10 mėn.	„Ogonausko“ moterų tinklinio taurė	Jonava
2025-10/12 mėn	Vilniaus tinklinio mėgėjų moterų lyga	Lietuva
2025-10/12 mėn	Lietuvos tinklinio mėgėjų lyga „Fortus“	Kaunas
2025-10/12 mėn.	Vilnius volleyball elite	Vilnius
2025-10-04	Lietuvos kroso taurės 3 etapas	Trakai

2025-10-03/05	Tarptautinis bokso turnyras	Koblenz, Vokietija
2025-10-11	Lietuvos riedslidžių taurės varžybos IV etapas	Anykščiai
2025-10/12 mėn.	Lietuvos Vyrų Tinklinio Čempionatas	Vilnius, kiti miestai
2025-10/12 mėn.	Lietuvos žolės riedulio jaunių U-21 pirmenybės	Vilnius
2025-10-25/26	Baltijos šalių čempionatas	Estija
2025-10-20/26	Pasaulio graikų – romėnų imtynių U23 čempionatas	Serbija
2025-11 mėn	Vilniaus m. uždarytų patalpų čempionatas	Vilnius
2025-11 mėn.	Atviros Vilniaus rajono kroso pirmenybės	Nemenčinė
2025-11-12	Vilniaus miesto lengvosios atletikos taurė	Vilnius
2025-11-15	Lietuvos bokso čempionatas	Tikslinama
2025-11-15	Aukščiausia lyga II ratas (stalo tenisas)	Vilkaviškis
2025-11-(15-16)	V –asis Vilniaus m. uždarytų patalpų vyrų čempionatas	Vilnius
2025-11-(29-30)	LŽRF taurės vyrų uždarytų patalpų turnyras	Panevėžys, Vilnius
2025-11-28	graikų – romėnų imtynių TT	Tapa, Estija
2025-11-29	Aukščiausia lyga III ratas (stalo tenisas)	Kelmė
2025-11-29- 2025-12-07	Stovykla Imatra/ Koscielisko	Suomija/ POL
2025-12 mėn.	Tarptautinis bokso turnyras	Halle, Vokietija
2025-12-06	graikų – romėnų imtynių UWW TT Haparanda Cup	Švedija
2025-12-10	Vilniaus r. kalėdinis mini grindų riedulio turnyras	Rudamina
2025-12-08/18	Europos jaunių bokso čempionatas	Kienbaum, Vokietija
2025-12-(12-14)	Baltijos šalių biatlono taurė	Imatra, Suomija
2025-12-13	SK “Nemunas” 1000m taurė	Kaunas
2025-12-13	Tarptautinis turnyras	Vilnius
2025-12-13/15	EUROPOS TROPHI taurė	Tikslinama
2025-12-17	Z.Šveikausko taurė	Kaunas
2025-12-20	Lietuvos TOP-12 (stalo tenisas)	Tikslinama
2025-12-(27- 28)	Lietuvos biatlono čempionatas	Ignalina
2025-12 mėn.	Lietuvos vyrų grindų riedulio čempionato varžybos	Rudamina, Vilnius
2025-12 mėn.	LTF taure	Tikslinama

**2026 m. 01 - 08 mėn. planas:**

<b>Data</b>	<b>Renginio pavadinimas</b>	<b>Vieta</b>
2026-01-03/04	Vilniaus rajono moterų tinklinio taurė	Avižieniai
2026-01 mėn.	„Uniq“ moterų tinklinio taurė	Šiauliai
2026-01/04 mėn.	Vilnius volleyball elite	Vilnius

2026-01/04 mėn.	Vilniaus tinklinio mėgėjų moterų lyga	Lietuva, kiti miestai
2026-01/04 mėn.	Lietuvos tinklinio mėgėjų lyga „Fortus“	Lietuva, kiti miestai
2026-01/04 mėn.	Lietuvos tinklinio mėgėjų čempionatas	Lietuva, kiti miestai
2026-01 mėn.	Mokomoji treniruočių stovykla	Zakopanė, Lenkija
2026-01 mėn.	Lietuvos rajonų žiemos čempionatas	Tikslinama
2026-01/04 mėn.	Lietuvos Vyrų Tinklinio Čempionatas	Vilnius, kiti miestai
2026-01 mėn.	Europos uždary patalpų čempionatas	Lenkija (Walsz)
2026-01 mėn. 2026 -03 mėn.	Lietuvos vyrų grindų riedulio čempionato varžybos	Rudamina, Vilnius,
2026-01/04 mėn.	Regionų krepšinio lyga	Nemenčinė, kiti miestai
2026-01/04 mėn.	Sostinės krepšinio lyga A divizionas	Nemenčinė, kiti miestai
2026-01/04 mėn.	Sostinės krepšinio lyga C divizionas	Nemenčinė, kiti miestai
2026-01/05 mėn.	Lietuvos vyrų žolės riedulio čempionato „B“ grupės varžybos	Rudamina, Vilnius, Šiauliai
2026-01-03 mėn.	Lietuvos vyrų UP žolės riedulio čempionato „B“ arba „A“ diviziono varžybos	Rudamina, Vilnius, Šiauliai
2026-01-24	Graikų – romėnų imtynių LT čempionatas	Tikslinama
2026 01 24	Aukščiausia lyga 4 ratas (stalo tenisas)	Rietavas
2026-01-(24-25)	BBC 2 etapas	Ignalina LTU
2026-02 mėn.	„Tauragės“ moterų tinklinio taurė	Tauragė
2026-02 mėn.	Lietuvos jaunimo čempionatas	Tikslinama
2026-02 mėn.	Lietuvos rajonų suaugusių ir jaunimo bokso čempionatas, Lietuvos jaunimo bokso čempionatas	Tikslinama
2026-02 mėn.	Lietuvos žiemos čempionatas	Tikslinama
2026-02-04	UWW TT Zagreb Open	Zagrebas, Kroatija
2026 02 07	Aukščiausia lyga 5 ratas (stalo tenisas)	Utena
2026-02/05 mėn.	“Žalgiris” sporto žaidynės (tinklinio vyrų dublerų komanda)	Tikslinama
2026-02-(14-15)	BBC 3 etapas. LBF taurė 3 etapas	Haanja EST
2026-02-21	Aukščiausia lyga 6 ratas (stalo tenisas)	Kelmė
2026-03 mėn.	Lietuvos rajonų jaunių bokso čempionatas	Tikslinama
2026-03 mėn.	Open cup Volleyball tournament	Liepoja, Latvija
2026-03-(06-08)	BBC 4 etapas	Latvija (Madona)
2026-03-14	Aukščiausia lyga 7 ratas (stalo tenisas)	Tikslinama
2026-03-09/15	Europos U23 čempionatas	Lenkija
2026-03-20/22	Lietuvos stalo teniso čempionatas	Tikslinama
2026-03-(28-29)	Lietuvos biatlono čempionatas	Ignalina

2026-04 mėn.	H5 draugiškas turnyras	Rudamina
2026-04 mėn.	Lietuvos jaunių bokso čempionatas	Tikslinama
2026-04 mėn.	Lietuvos kroso taurės I_II etapai	Tikslinama
2026-04 mėn.	Lietuvos kroso čempionatas	Tikslinama
2026-04-11	Aukščiausia lyga 8 ratas (stalo tenisas)	Širvintos
2025-04- 20/26	Europos čempionatas	Serbija
2025-04-25	Aukščiausia lyga. Finalai (stalo tenisas)	Kelmė
2026-05 mėn.	Vilniaus m. tarptautinis žolės riedulio turnyras	Vilnius
2026-05-01/02	Vilniaus rajono sporto centro taurė	Avižieniai
2026-05-24	LSTA Taurė	Tikslinama
2026-05 mėn.	Konstitucijos dienos bėgimas	Nemenčinė
2026-05 mėn.	Trakų dainiaus 1000m taurė	Trakai
2026-05 mėn.	Lietuvos jaunučių bokso čempionatas	Tikslinama
2026-05 mėn.	Draugiškos žolės riedulio varžybos su Rygos RSU	Ryga
2026-05 mėn.	Lietuvos žolės riedulio Hockey 5 (U-21)	Vilnius,Šiauliai
2026-06 mėn.	Lietuvos rajonų jaunučių bokso čempionatas	Tikslinama
2026-06 mėn.	Lietuvos jaunimo čempionatas	Tikslinama
2026-06 mėn.	Tarptautinis žolės riedulio turnyras	Rudamina
2026-06 mėn.	Lietuvos žolės riedulio H5 čempionatas	Šiauliai,Vilnius
2026-08 mėn.	Europos žolės riedulio čempionatas	Kroatija
2026-07 mėn.	Pasaulinės Polonijos vasaros žaidynės	Gdansk, Lenkija
2026-07 mėn.	Europos U-21 čempionatas	Tikslinama
2026-07 mėn.	Europos žolės riedulio H5 čempionatas	Lenkija (Walsz)
2026-07 mėn.	Lietuvos čempionatas	Tikslinama
2026-07 mėn.	Tarptautinis bokso turnyras	Daugpilis, Latvija
2026-07-04	UWW TT Druskininkai Cup	Lietuva
2026-07-14	Lietuvos riedslidžių taurė, 1 etapas	Anykščiai
2026-07-(01-10)	Biatlono stovykla	Koscielisko, Lenkija
2026-07-(16-25)	Biatlono stovykla	Otepa, Estija
2026-07-25	UWW TT Ziolkowski, Pytlasinski	Lenkija
2026-08-(01-02)	Lietuvos vasaros biatlono taurė	Nemenčinė
2026-08 mėn.	Tarptautinė mokomoji bokso stovykla	Mikošėvas, Lenkija
2026-08-(05-11)	Biatlono stovykla	Estija (Otepa)
2026-08-14	Lietuvos riedslidžių taurė, 2 etapas	Nemenčinė
2026-08-(17-25)	Biatlono stovykla	Latvija (Madona)