

Patvirtinta
VŠĮ Vilniaus miesto sporto mokyklos “Sostinės tauras”
Direktorius
2022 m. sausio 24 d. įsakymu Nr. V-25

VŠĮ VILNIAUS MIESTO SPORTO MOKYKLOS “SOSTINĖS TAURAS” ŽOLĖS RIEDULIO UGDYMO PROGRAMA

PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR1	16 mokinių	Iki 10 metų	15-30	7 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 308 val.				

Bendras fizinis parengimas	93
Spec. fizinis parengimas	51
Techninis taktinis parengimas	80
Teorinis parengimas	15
Žaidybinis parengimas	43
Intelektinis parengimas	26
Viso:	308 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant bendrojo vikrumo, greitumo ugdymui.
2. Technikos veiksmų ir jų junginių mokymas ir pradinis tobulinimas.
3. Individualus taktikos pagrindų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas.
5. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, varžybinis.
7. Prioritetinės fizinių pratimų rūšys: parengiamieji judrieji žaidimai, parengiamieji pratimai.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius).
9. Eurofito testai.
10. Medicininė kontrolė.

Pirmoji pavyzdinė programa

- Pratimai: derinukai su kamuoliuku ir kitais rekvizitais, lavinantys žinias apie kūną, plokštumą, erdvę, laiką ir pan.
- Deriniai ir žaidimai, mokytis varyti kamuoliuką: „Žvejys“, „Vilkas ir avelės“, „Gaudynės“, „1-2-3 startas“; Įvairios estafetės
- Žaidimai treniruotės pabaigoje (paimti kamuolį, jūrų mūšis, vėliavos ėmimas).

Antroji pavyzdinė programa

- Žaidimo su kamuoliuku ir kitais daiktais pratimai, lavinantys koordinaciją, pusiausvyrą, ritmo pojūtį ir t. t.
- Kamuoliko varymo pratimų tęsinys, įjungiant kitus žaidimo elementus, pagal progresyvinio mokslo metodiką;
- Metimo, smugiavimo į vartus mokslai – individualiai ir komandų varžybose;
- Sujungti kamuoliko varymą, smugiavimą ir metimą į vartus su kitais žaidimo elementais;
- Baigiamieji žaidimai.

Trečioji pavyzdinė programa

- Pratimai su kamuoliuku ir kitais rekvizitais (fizinis lavinimas)
- Daugiau kamuoliko varymo, metimo, smugiavimo į vartus pratimų, taip pat: varyti kamuoliuka ir mesti, smugiuoti į vartus, varžytuvės aikštelėje, žaidimai;
- Kamuoliko perdavimo mokslai – pirmoji kolektyvinio darbo forma (varžytuvės dvejetainis, kiekvienam po kamuoliuka, vėliau vienas kamuoliukas porai, estafetės ir t. t.)
- Užduotys, kuriose sujungtas kamuoluko varymas, perdavimas ir smugiavimas į vartus;
- Baigiamasis žaidimas (metimo, smugiavimo į vartus varžytuvės, treniruočių derinukai, estafetės).

Ketvirtoji pavyzdinė programa

- Pratimai – derinukai su kamuoliuku, po vieną ir poromis (formos ugdymas);
- Daugiau darbo prie kamuoluko varymo, metimų ir smugiavimo į vartus, perdavimų, gynybos, kartu su varžytuvėmis aikštelėje;
- Gynybos mokslai (kamuoluko apsauga, žoles-riedulio vartų gynyba);
- Mažosios varžybos 1 prieš 1 visoje aikštėje.

PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR2	14 mokinių	9-11 metų	15-30	9 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 396 val.				

Bendras fizinis parengimas	118
Spec. fizinis parengimas	45
Techninis taktinis parengimas	118
Teorinis parengimas	22
Žaidybinis parengimas	54
Intelektinis parengimas	39
Viso:	396 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
2. Žoles-riedulio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti testai „Eurofito“ ir kt.
9. Medicininė kontrolė.

Pirmoji pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliukų pratimai – vietoje, judant, poromis, trejetais, grupėje ir t. t.;
- Žaidimo pratimas – varyti kamuoliuka ir smugiuoti į vartus;
- Žaidimo pratimas – perduoti kamuoliuką ir mesti, smugiuoti į vartus;
- Derinių pratimas 1 prieš 1;
- Derinių pratimas 1 prieš 1 su pagalba;
- Mažosios varžybos 2 prieš 2 visoje aikštelėje.

Antroji pavyzdinė programa

- Derinių su kamuoliuku pratimai;
- Derinių pratimai – varyti kamuoliuką ir mesti, smugiuoti į vartus;
- Metimai į vartus – varžytuvės, individualios ir grupinės varžytuvės;
- Perdavimas judant („tik-tak“ porose ir trejetais);
- Žaidimas 1 prieš 1 visoje aikštelėje, vienoje aikštes pusėje, prie vartų;
- Mažosios varžybos 3 prieš 3 visoje aikštelėje.

Trečioji pavyzdinė programa

- Bet kuris žaidimas varyti kamuoliuka ir mesti, smugiuoti į vartus, penkios minutės (varyti kamuoliuka ir mesti, smugiuoti į vartus);
- Žaidimas varant kamuoliuka (pabėgimas ir vijimas, keturi kampai, trys zonos, estafetė);
- Žaidimai smugiuojant ir metant į vartus (individualiai iš skirtingų vietų ir grupėje; taškų skaičiavimas);

- Pratimai – kamuoliko varymas, perdavimas, metimas, smūgiavimas į vartus ir gynyba.
- Mažosios varžybos 1 prieš 1, 1 prieš 1 su pagalba, 2 prieš 2, 2 prieš 2 su pagalba, 3 prieš 3 pagal pasirinkimą.

Ketvirtoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų;
- Kamuoliuko varymo, metimo, smugiavimo mokslai, kamuoliuko varymas su metimais ir smugiavimais į vartus;
- Perdavimo judant pratimai (į vieną ir kitą pusę);
- Žaidimai nuo 1 prieš 1 iki 3 prieš 3;
- Žaidimas 5 prieš 5 visoje aikštelėje, improvizacija (neskiriamos individualios užduotys)

Penktoji pavyzdinė programa

- Pratimai, susiję su kamuoliuko valdymu;
- Pratimai visoje aikštelėje, 1 prieš 1, 2 prieš 2, 3 prieš 3;
- Pratimai kai reikia išsilaisvinti nuo gynėjo, žaidimas su kamuoliuko
- 3 prieš 3, 3 prieš 3 prie vartų;
- Žaidimas 5 prieš 5, 6 prieš 6

Šeštoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės laisvo žaidimo;
- Kamuoliuko varymo, metimo ir smugiavimo į vartus pratimai;
- Žaidimas su skirtingu žaidėjų skaičiumi;
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3;
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3, nevarant kamuoliuko;
- Laisvas žaidimas 6 prieš 6

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU1	14 mokinių	10-12 metų	20-40	12 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 528 val.				

Bendras fizinis parengimas	158
Spec. fizinis parengimas	60
Techninis taktinis parengimas	158
Teorinis parengimas	60
Žaidybinis parengimas	46
Intelektinis parengimas	46
Viso:	528 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei ištvermei.
2. Žoles-riedulio technikos veiksmų ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
8. Medicininė kontrolė.

Pirmoji pavyzdinė programa

- Penkios minutės laisvo žaidimo;
- Derinukų su kamuoliukų pratimai;
- Pratimai – kamuoliuko varymas, metimai ir smugiavimu į vartus (mokslas ir varžytuvės);
- Kamuoliuko perdavimo pratimai (analizė ir varžytuvės);
- Pratimai – kamuoliuko varymas, perdavimas, ir metimai, smugiavimai į vartus (grupėmis po 3, 4, 6 žaidėjus);
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3, 6 prieš 6;
- Mokslai – žaidimas 6 prieš 6 vienoje pusės aikšteje;
- Žaidimas 5 prieš 5 visoje aikštelėje;

Antroji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų;
- Kamuolio valdymo pratimai, po vieną ir poromis;
- Varyti kamuoliuka keičiant rankų, grįžtant, keičiant kamuoliuko varymo kryptį ir tempą, apsisukimai ir t. t.);
- Metimas, smugiavimas į vartus;
- Perdavimas – žaidimas su priešininkais (2 prieš 1, 3 prieš 2 ir pan.)

Trečioji pavyzdinė programa

- Penkios minutės žaidimų;
- Kamuoliuko valdymo pratimai

- Pratimai – kamuoliuko varymas, metimas, smugiavimas, perdavimas ir jų kombinacijos;
- Gynybos pratimai;
- Žaidimas, keičiantis žaidėjų skaičiui nuo 1 prieš 1 iki 3 prieš 3;
- Laisvas žaidimas 3 prieš 3, pereinant į žaidimą 3 prieš 3 „koridoriuose“;
- Laisvas žaidimas 6 prieš 6, pereinant prie organizuoto žaidimo 5 prieš 5;
- Mažosios varžybos 8 prieš 8 .

MEISTRISKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU2	14 mokinių	11-13 metų	20-40	14 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 616 val.				

Bendras fizinis parengimas	128
Spec. fizinis parengimas	78
Techninis taktinis parengimas	183
Teorinis parengimas	117
Žaidybinis parengimas	82
Intelektinis parengimas	28
Viso:	616 val.

DARBO TURINYS:

1. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumui, vikrumui ir iš dalies jėgai bei išsvermei.
2. Žoles-riedulio technikos veikslių ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
3. Individualios ir grupinės taktikos, žaidimo kombinacijų mokymas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
5. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos per rungtynes.
8. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti testai.
9. Medicininė kontrolė.

MEISTRIŠKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU3	14 mokinių	12-14 metų	20-40	16 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 704 val.				

Bendras fizinis parengimas	149
Spec. fizinis parengimas	66
Techninis taktinis parengimas	270
Teorinis parengimas	33
Žaidybinis parengimas	120
Intelektinis parengimas	66
Viso:	704 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis rengimas.
2. Fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
3. Technikos veiksmų intensyvus tobulinimas.
4. Taktinių technikos veiksmų įgūdžių taikymo žaidžiant ugdymas, žaidimo kombinacijų mokymas ir tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas, komandinės taktikos pagrindų mokymas, tobulinimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU4	14 mokinių	13-15 metų	50-60	18 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 792 val.				

Bendras fizinis parengimas	80
Spec. fizinis parengimas	80
Techninis taktinis parengimas	338
Teorinis parengimas	44
Žaidybinis parengimas	170
Intelektinis parengimas	80
Viso:	792 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Visų pagrindinių technikos veiksmų, jų junginių intensyvus tobulinimas.
3. Grupinių žaidimo kombinacijų tobulinimas.
4. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas žaidimo komandinių įgūdžių skiepijimas.
5. Fizinių ypatybių, reikalingų žaidimui, ugdymas.
6. Prioritetiniai metodai: kartojimo, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
7. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidybinės veiklos, žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
8. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
9. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO UGDYMO 5 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU5	14 mokinių	14-16 metų	50-60	20 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 880 val.				

Bendras fizinis parengimas	90
Spec. fizinis parengimas	134
Techninis taktinis parengimas	380
Teorinis parengimas	43
Žaidybinis parengimas	188
Intelektinis parengimas	45
Viso:	880 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT1	12 mokinių	15-17 metų	60-75	22 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 968 val.				

Bendras fizinis parengimas	96
Spec. fizinis parengimas	138
Techninis taktinis parengimas	370
Teorinis parengimas	49
Žaidybinis parengimas	266
Intelektinis parengimas	49
Viso:	968 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, intervalinis, pakaitinis, varžybų.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT2	12 mokinių	16-18 metų	60-75	24 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1056 val.				

Bendras fizinis parengimas	106
Spec. fizinis parengimas	138
Techninis-taktinis parengimas	420
Teorinis parengimas	53
Žaidybinis parengimas	286
Intelektinis parengimas	53
Viso:	1056 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

MEISTRISKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT3	12 mokinių	17 ir vyresni	65-80	26 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1144 val.				

Bendras fizinis parengimas	111
Spec. fizinis parengimas	111
Techninis-taktinis parengimas	510
Teorinis parengimas	58
Žaidybinis parengimas	296
Intelektinis parengimas	58
Viso:	1144 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

AUKŠTO MEISTRISKUMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
AM	12 mokinių	18 metų ir daugiau	65-80	28 - 30 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				2 val., tačiau ne daugiau 3 val.
44 sav. / 1232/1320 val.				

Bendras fizinis parengimas	130/150
Spec. fizinis parengimas	130/150
Techninis-taktinis parengimas	530/550
Teorinis parengimas	65/70
Žaidybinis parengimas	311/326
Intelektinis parengimas	66/74
Viso:	1232/1320 val.

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.

NEFORMALIOJO VAIKŲ RENGIMO ETAPO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
NU	8-20 mokinių	7-17 metų	15-30	6 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 264 val.				

DARBO TURINYS:

1. Ugdyti vaiko gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas panaudojant sportą kaip priemonę.
2. Visapusiškas fizinių ypatybių ugdymas, prioritetą teikiant greitumo, vikrumo ypatybėms.
3. Krepšinio technikos veiksnių ir jų junginių mokymas bei tobulinimas.
4. Individualios ir grupinės taktikos mokymas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelekto savybių ugdymas.
6. Žaidimo įgūdžių skiepijimas.
7. Prioritetiniai metodai: kartojimo, intervalinis, varžybinis.
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių išvystymo, žaidėjų bendrojo vikrumo (atliekant technikos veiksmus ir jų junginius), žaidybinės veiklos.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti testai „Eurofito“ ir kt.
10. Medicininė kontrolė.

NEIĞALIŲJŲ (SPORTININKŲ SU KLAUSOS NEGALIA) SPORTINIO UGDYMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU, DM	12 mokinių	17 metų ir vyresni	15-30	18,28 val.
Pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje ar ugdytiniams ugdyti individualiai skiriama				1 val., tačiau ne daugiau 2 val.
44 sav. / 452 val.				

DARBO TURINYS:

1. Funkcinis ir atletinis rengimas.
2. Individualių savybių ugdymas ir puoselėjimas.
3. Techninis-taktinis rengimas prioriteta teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
4. Tikslingo tarpusavio bendradarbiavimo įgūdžių, komandinių veiksmų įgūdžių tobulinimas.
5. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
6. Varžybinio patyrimo įgijimas.
7. Prioritetiniai metodai: individualus, pratimų kompleksų, intervalinis, pakaitinis, varžybų
8. Pedagoginės kontrolės duomenys: antropometriniai, fizinių ypatybių ir kompleksinių gebėjimų išvystymo, techninio ir taktinio parengtumo, žaidybinės veiklos (varžybų metu), žaidėjo savijautos, elgsenos per treniruotes ir rungtynes, savikontrolės.
9. Parengtumo lygis: Kuperio testas, kiti normatyvai.
10. Medicininė kontrolė.