

ZARASŲ SPORTO CENTRO UGDYMO PLANAS 2025-2026 MOKSLO METAMS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Zarasų sporto centro (toliau – centras) 2025-2026 mokslo metų ugdymo planas (toliau tekste – Ugdymo planas) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančių sportinio ugdymo ir neformaliojo sportinio ugdymo programų įgyvendinimą centre.

2. Ugdymo plane vartojamos sąvokos:

2.1. Formalųjį švietimą papildantis ugdymas (FŠPU) – ugdymas pagal ilgalaikes programas, sistemiskai plėtojant tam tikros srities žinias, stiprinantis gebėjimus ir įgūdžius bei suteikiantis asmeniui papildomas dalykines kompetencijas.

2.2. Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo programa – atskirų sporto šakų 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 meistriškumo etapais.

2.3. Neformaliojo vaikų švietimo (NVŠ) programa – programa, kuria siekiama ugdyti asmens gyvenimo įgūdžius, asmenines, socialines ir kitas bendrąsias kompetencijas, panaudojant sportą kaip priemonę.

2.4. Ugdymo planas – įstaigos vykdomų sportinio ugdymo programų įgyvendinimo aprašas, parengtas vadovaujantis sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis ir kitais švietimo, kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančiais teisės aktais.

2.5. Meistriškumo pakopa (MP) – ugdytinio sportinio meistriškumo lygį pagal sporto varžybose užimtą vietą arba pasiektą rezultatą apibrėžiančių rodiklių grupė.

2.6. Teorinis mokymas – mokymas apimantis bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles ir principus, elgesio ir kultūros žinias, fizinių pratimų įtakos atskirų organų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumą, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

2.7. Praktinis mokymas – mokymas, apimantis bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį, taktinį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas.

2.8. Treniruotė – specializuotas pedagoginis procesas, ilgalaikis sistemingas sportininko fizinių ir psichinių ypatybių tobulinimas geriems pasirinktos sporto šakos rezultatams pasiekti.

2.9. Kitos ugdymo plane vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos respublikos švietimo įstatyme, Lietuvos respublikos sporto įstatyme ir kituose švietimą, kūno kultūrą ir sportą reglamentuojančiuose teisės aktuose vartojamas sąvokas.

II SKYRIUS UGDYMO PLANO TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

3. Ugdymo plano tikslas yra ugdyti kompetencijas, teikiančias galimybių asmeniui tapti aktyviu visuomenės nariu, sėkmingai veikti visuomenėje, padėti tenkinti pažinimo ir saviraiškos

poreikius, per sportą skatinti vaikų ir jaunimo saviraišką, ieškoti talentingų sportininkų, rengti sportininkus galinčius deramai atstovauti rajonui, šaliai.

4. Ugdymo plano uždaviniai:

4.1. diegti visą gyvenimą išliekantį pomėgį ir poreikį sportuoti, padėti ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;

4.2. ugdyti pagarbą žmogaus teisėms, orumą, pilietiškumą, tautiškumą, demokratišką požiūrį į pasaulėžiūrų, įsitikinimų ir gyvenimo būdų įvairovę;

4.3. tobulinti kūno kultūros ir sporto žinias, gebėjimus ir įgūdžius, sudaryti sąlygas gabių ugdytinių tobulėjimui;

4.4. sudaryti sportininkams sveikas ir saugias ugdymosi sąlygas;

4.5. rengti sportininkus Savivaldybės, regiono, Lietuvos sporto rinktinėms.

5. Ugdymo planu siekiama:

5.1. individualizuoti ir diferencijuoti ugdymo turinį;

5.2. tikslingai ir kryptingai planuoti ir organizuoti ugdymo turinį;

5.3. nustatyti užsiėmimų skaičių, skirtą sporto šakų programoms įgyvendinti.

III SKYRIUS UGDYMO PLANO SUDARYMAS

6. Ugdymo planas sudarytas vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo įstatymu, Neformaliojo vaikų švietimo koncepcija, Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu 2019 m. rugsėjo 4 d. Nr. V-976 „Dėl sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijų tvirtinimo“ 1 priedą „Formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę pagal sporto šakas ir disciplinas“ (toliau- rekomendacijos), Lietuvos higienos norma HN 20:2012 „Neformaliojo vaikų švietimo programų vykdymo bendrieji sveikatos saugos reikalavimai“, vadovaujantis Zarasų rajono savivaldybės tarybos 2025 m. vasario 19 d. sprendimu Nr. T-23, patvirtintais Zarasų sporto centro nuostatais, Zarasų rajono savivaldybės tarybos sprendimais „Dėl neformaliojo švietimo programų Zarasų sporto nustatymo“, Zarasų rajono savivaldybės tarybos 2020 m. birželio 29 d. sprendimu Nr. T-139 „Dėl mokinių priėmimo į Zarasų rajono savivaldybės neformaliojo vaikų švietimo ir formalųjį švietimą papildančio įstaigas tvarkos aprašo patvirtinimo“, sporto šakų programomis, metiniu veiklos planu, grupiniais arba individualiais mokymo planais, sporto varžybų kalendoriumi.

7. Ugdymo planas derinamas su centro taryba, Zarasų rajono savivaldybės direktoriumi, arba jo įgaliotu asmeniu. Ugdymo planą tvirtina centro direktorius.

8. Centro ugdymo planas grindžiamas centro bendruomenės – Neformaliojo švietimo mokytojų (toliau – NŠ mokytojai), mokinių, jų tėvų bendradarbiavimu ir demokratinėmis nuostatomis.

9. Ugdymo plano sudarymo principai:

9.1. aktualumo – siūlomų veiklų pasiūla skirta asmeninėms, edukacinėms, profesinėms ir kitoms kompetencijoms įsigyti;

9.2. demokratiškumo – NŠ mokytojai, mokiniai, tėvai yra bendro ugdymosi proceso kūrėjai;

9.3. prieinamumo – sudaromos sąlygos vaiko kompetencijoms ugdytis per pasirinktą veiklą;

9.4. individualizavimo – ugdymas individualizuojamas pagal kiekvienam mokiniui reikalingą kompetenciją, atsižvelgiant į jo asmenybę, galimybes, poreikius ir pasiekimus;

9.5. savarankiškumo – vaikai laisvai renkasi švietimo teikėją, tinkamiausias veiklas, dalyvauja jose savo noru.

IV SKYRIUS UGDYMO PROCESO ORGANIZAVIMAS

10. Mokslo metai prasideda 2025 m. rugsėjo 1 d., baigiasi – 2026 m. rugpjūčio 31 d.

11. Sportininkų atostogos numatomos atostogaujant treneriams – NŠ mokytojams (atostogų grafiką, patvirtintą Sporto centro direktoriaus).

12. Ugdymo planas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas, varžybos ir stovyklos vyktų planuotu laiku.

13. Mokymas organizuojamas atskirose sporto šakų grupėse.

14. Pagrindinės sporto centro sportininkų mokymo formos yra: teorinės paskaitos, praktinės mokomosios pratybos sporto bazėse ir sporto stovyklose, dalyvavimas varžybose.

15. Sportininkų mokymas organizuojamas mokinių laisvalaikiu: po pamokų, poilsio ir švenčių dienomis, per atostogas. Mokinių vasaros atostogų metu vykdomos vaikų užimtumo programos ir projektai.

16. Teorinių paskaitų ir praktinių pratybų minimali trukmė 45 min. Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo NŠ ugdymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialus varžybų laikas.

17. Sporto centro treniruotės vykdomos: sporto centro bazė, sporto salė, treniruoklių salė, stalo teniso salė (Dusetos, K. Būgos gimnazija), baidarių irklavimo bazė (Vilniaus g. 64 A), sporto aikštynuose, „Santarvės“ pradinės mokyklos, „Ąžuolo“ gimnazijos sporto salėse.

18. Teorinių paskaitų, praktinių pratybų laiką ir vietą nurodo treniruočių tvarkaraštis, o dalyvavimo varžybose – varžybų nuostatai ir varžybų kalendorinis planas, patvirtinti sporto centro direktoriaus.

19. Pasirinkę siūlomą centro sporto šakos programą, pradinio rengimo grupes lankyti gali visi norintys vaikai, paaugliai ir jaunuoliai, turėdami raštišką tėvų (globėjų) prašymą, pasirašę sutartį su centru bei turintys medicinos sveikatos priežiūros įstaigos leidimą.

20. Mokymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties sportininkų arba mišri.

21. Ugdymo programa susideda iš pradinio rengimo (2 metai), meistriškumo ugdymo (5 metai), meistriškumo tobulinimo (3 metai), didelio meistriškumo etapų.

22. Sudarant formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo atskirų sporto šakų meistriškumo ugdymo arba meistriškumo tobulinimo grupes vietoje vieno Rekomendacijų 1 ir 2 prieduose nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriškumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.

23. Oro temperatūrai esant 20 laipsnių šalčio ir žemesnei, į treniruotes gali neiti 1-5 kl. mokiniai. Esant 25 laipsnių šalčio ir žemesnei oro temperatūrai – 6-12 kl. mokiniai. Šios dienos įskaičiuojamos į mokslo metų dienų skaičių.

24. Paskelbus ekstremalią situaciją, keliančią pavojų mokinių sveikatai ar gyvybei, centras priima sprendimą dėl ugdymo proceso koregavimo, nuotolinio mokymo:

24.1. kasdienis (kontaktinis) ugdymo procesas centre organizuojamas vadovaujantis LR sveikatos apsaugos ministro – valstybės lygio ekstremalios situacijos valstybės operacijų vadovo sprendimais, LR švietimo, mokslo ir kultūros ministro įsakymais, Zarasų sporto centro direktoriaus įsakymu patvirtintomis ugdymo organizavimo tvarkomis, kitais, neformalųjį ugdymą reglamentuojančiais teisės aktais;

24.2. karantino, ekstremalios situacijos, ekstremalaus įvykio ar įvykio (ekstremali temperatūra, gaisras, potvynis, pūga ir kt.), keliančio pavojų mokinių sveikatai ir gyvybei (toliau – ypatingos aplinkybės), laikotarpiu ar esant aplinkybėms centre, dėl kurių ugdymo procesas negali būti organizuojamas kasdieniu mokymo proceso organizavimo būdu (vyksta remonto darbai centre ir kt.), ugdymo procesas organizuojamas nuotoliniu mokymo proceso organizavimo būdu, vadovaujantis Zarasų sporto centro nuotolinio darbo tvarkos aprašu.

V SKYRIUS

UGDYMO TURINIO PLANAVIMAS IR MOKINIŲ PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

25. Neformaliojo švietimo mokytojų programų etapas per metus trunka 42 savaites.

26. Atskirų grupių ugdymo planus rengia NŠ mokytojai, tvirtina – centro direktorius.

27. Planuodamas ugdymo turinį NŠ mokytojas planuoja sportininkų pažangos vertinimą, jį sieja su mokymo tikslais atsižvelgdamas į sportininko patirtį ir gebėjimus. Mokinių fizinių savybių,

funkcinių rodiklių lygis nustatomas kontroliniais normatyvais, kuriuos nusistato NŠ mokytojas, prasidedant ir baigiantis mokslo metams.

28. Pradinio rengimo grupių sportininkų pasiekimai vertinami pagal mokomosios grupės stabilumą ir testavimo rezultatus.

29. Mokinių sportinių pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis Rekomendacijų 1 ir 2 prieduose nurodytais meistriskumo rodikliais, Zarasų sporto centro mokinių sportinių pasiekimų vertinimo tvarkos aprašu, patvirtintu sporto centro direktoriaus 2020 m. birželio 3 d. Nr. V-25.

30. Sportininkams, baigusiems sportinio ugdymo programą, išduodami neformaliojo švietimo pažymėjimai.

31. Baidarių / kanojų irklavimo pradinio rengimo mokymo grupių sportininkai privaloma tvarka pirmiausia turi būti išmokyti plaukti.

32. Ugdymo planą sudaro aprašomoji dalis ir ugdymo plano valandų išdėstymas pagal sporto šaką, meistriskumą ir mokinių skaičių grupėje.

33. Remiantis ugdymo turiniu sudaromi tarifkacijos sąrašai – protokolai, neviršijant maksimalaus leistino savaitinių kontaktinių valandų skaičiaus ir sporto centrui patvirtintų asignavimų.

34. Mokinių veikla, pažangumas, lankomumas fiksuojamas elektroniniame dienyne.

2025 -2026 mokslo metais planuojama sukomplektuoti 17 FŠPU grupių: 12 pradinio rengimo ir 5 meistriskumo ugdymo grupes, 9 neformaliojo vaikų švietimo (NVŠ) grupes ir 5 suaugusiųjų (NVŠ) grupes. Dėl įvairių priežasčių ugdymo planas gali keistis.

Pritarta Zarasų sporto centro
tarybos 2025-09-30
protokolu Nr. VD-28

VI SKYRIUS UGDYMO TURINYS

35. Baidarių – kanojų irklavimas

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius		Ne mažiau kaip	Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius
		Mergaitės merginos	Berniukai vaikinai		Iš jų – pasiekusių meistriško pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
Pradinio rengimo	2	11-13	11-13	10 ¹							17	2
Meistriškumo ugdymo	3	14-16	15-17	8	5	2	1				26	2

Pastaba :¹ – 7 sportininkai dalyvavo 3 varžybose

36. Rankinis

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius		Ne mažiau kaip	Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius
		Mergaitės merginos	Berniukai vaikinai		Iš jų – pasiekusių meistriško pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1		
Pradinio rengimo	1	Iki 9	Iki 9	8							5	1
Pradinio rengimo	2	8-11	8-11	14							17	2
Meistriškumo ugdymo	1	9-12	9-12	14							20	2
	2	10-13		14							10	1
	3		11-14	14	12	2					12	1
Neformalaus ugdymo	1	Iki 9	Iki 9	10							5	1
	-	-	18 ir vyresni	10							12	1

Pastabos:

37. Stalo tenisas

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius		Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius	
		Mergaitės merginos	Berniukai vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių meistriško pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2			MP 1
Pradinio rengimo	2	8-11	8-11	10 ¹							17	2

Pastaba: 1 – 8 sportininkai dalyvavo 3 varžybose.

38. Karate

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius		Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Grupių skaičius	
		Mergaitės merginos	Berniukai vaikinai	Ne mažiau kaip	Iš jų – pasiekusių meistriško pakopos (MP) rodiklius							
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2			MP 1
Pradinio rengimo	1	9-12	9-12	12							6	1
Pradinio rengimo	2	10-13	10-13	12 ¹							6	1
Neformalaus ugdymo	-	6-9	6-9	10							6	1
Neformalaus ugdymo	-	10-16	10-16	10							10	1
Neformalaus ugdymo	-	18 ir vyr.	18 ir vyr.	10							4	1

39. Tenisas

Neformalaus ugdymo	-	18 ir vyr.	-	10							4	1
--------------------	---	------------	---	----	--	--	--	--	--	--	---	---

45. FŠPU programoms įgyvendinti skiriamų valandų skaičius

Rankinio programai įgyvendinti skiriamų kontaktinių akademinų valandų skaičius

Nr.	Pagrindinės priemonės	Valandų skaičius per metus						
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				
		1 m. m. 6 val.	2 m. m. 6-8 val.	1 m. m. 8-9 val.	2 m. m. 9-11 val.	3 m. m. 11-12 val.	4 m. m. 12-13 val.	5 m. m. 13-14 val.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Teorija	20	20-24	24-24	24-24	20-24	24-24	24-28
1.1.	Elgesys, režimas, mityba	6	6-7	7-7	7-7	4-4	4-4	4-4
1.2.	Higiena, grūdinimasis	6	6-7	7-7	6-6	6-6	6-6	6-6
1.3.	Taisyklės, teisėjavimas	8	8-10	10-10	11-11	10-14	14-14	14-18
2.	Praktika	236	236-304	304-332	332-410	408-448	444-488	486-526
2.1.	Bendras fizinis rengimas	54	46-58	58-58	58-78	78-88	88-98	96-102
2.2.	Technikos veiksmų mokymas	38	44-64	64-82	80-88	86-90	86-96	96-102
2.3.	Individualios taktikos mokymas	42	48-58	58-60	60-84	84-94	94-102	102-110
2.4.	Komandinės taktikos mokymas	46	44-56	56-54	56-72	72-84	84-92	92-108
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.5.	Mokomasis žaidimas	56	54- 68	68-78	78-88	88-92	92-100	100-104

3.	Varžybinė veikla	8	14-24	24-40	40-50	56-56	60-60	62-62
3.1.	Draugiškos varžybos, turnyrai	8	14-10	10-16	10-18	24-24	28-28	26-26
3.2.	Lietuvos čempionatai, pirmenybės		14	14-24	30-32	32-32	32-32	36-36
	Viso:	264	264-352	352-396	396-484	484-528	528-572	572-616

46. Baidarių ir kanojų irklavimo programai įgyvendinti skiriamų kontaktinių akademinų valandų skaičius

Nr.	Pagrindinės priemonės	Valandų skaičius per metus						
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				
		1 m. 6 val.	2 m. m. 6-8 val.	1 m. m. 8-9	2 m. m. 9-11	3 m. m. 11-12	4 m. m. 12-13	5 m. m. 13-14
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Teorija	20	20-24	24-24	24-24	20-24	24-24	24-28
1.1.	Elgesys, režimas, mityba	6	6-7	7-7	7-7	4-4	4-4	4-4
1.2.	Higiena, grūdinimasis	6	6-7	7-7	6-6	6-6	6-6	6-6
1.3.	Taisyklės, teisėjavimas	8	8-10	10-10	11-11	10-14	14-14	14-18
2.	Praktika	236	236-304	304-332	332-410	408-448	444-488	486-526
2.1.	Bendras fizinis rengimas	54	46-58	58-58	58-78	78-88	88-98	96-102
2.2.	Technikos veiksmų mokymas	38	44-64	64-82	80-88	86-90	86-96	96-102
2.3.	Individualios taktikos mokymas	42	48-58	58-60	60-84	84-94	94-102	102-110
2.4.	Pirma zona –PD 110+10, antra zona-PD 115+10, trečia zona-PD 150+10, ketvirta zona PD 170+10, penkta zona-PD 180 ir daugiau	56	54-68	56-54	56-72	72-84	84-92	92-108
2.5.	Judrieji žaidimai	46	44-56	68-78	78-88	88-92	92-100	100-104
3.	Varžybinė veikla	8	14-24	24-40	40-50	56-56	60-60	62-62

3.1.	Draugiškos varžybos, turnyrai	8	14-24	10-16	10-18	24-24	28-28	26-26
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.2.	Lietuvos čempionatai, pirmenybės		14	14-24	30-32	32-32	32-32	36-36
	Viso:	264	264-352	352-396	396-484	484-528	528-572	572-616

47. Stalo teniso programai įgyvendinti skiriamų kontaktinių akademinų valandų skaičius

Nr.	Pagrindinės priemonės	Valandų skaičius per metus						
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				
		1 m. m 6 val.	2 m. m. 6-8 val.	1 m. m. 8-9	2 m. m. 9-11	3 m. m. 11-12	4 m. m. 12-13	5 m. m. 13-14
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Teorija	20	20-24	24-24	24-24	20-24	24-24	24-28
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.1.	Elgesys, režimas, mityba	6	6-7	7-7	7-7	4-4	4-4	4-4
1.2.	Higiena, grūdinimasis	6	6-7	7-7	6-6	6-6	6-6	6-6
1.3.	Taisyklės, teisėjavimas	8	8-10	10-10	11-11	10-14	14-14	14-18
2.	Praktika	236	236-304	304-332	332-410	408-448	444-488	486-526
2.1.	Bendras fizinis rengimas	54	46-58	58-58	58-78	78-88	88-98	96-102
2.2.	Technikos veiksmų mokymas	38	44-64	64-82	80-88	86-90	86-96	96-102
2.3.	Individualios taktikos mokymas	42	48-58	58-60	60-84	84-94	94-102	102-110
2.4.	Komandinės taktikos mokymas	46	44-56	56-54	56-72	72-84	84-92	92-108
2.5.	Mokomasis žaidimas	56	54- 68	68-78	78-88	88-92	92-100	100-104

3.	Varžybinė veikla	8	14-24	24-40	40-50	56-56	60-60	62-62
3.1.	Draugiškos varžybos, turnyrai	8	14-10	10-16	10-18	24-24	28-28	26-26
3.2.	Lietuvos čempionatai, pirmenybės		14	14-24	30-32	32-32	32-32	36-36
	Viso:	264	264-352	352-396	396-484	484-528	528-572	572-616

48. Karate programai įgyvendinti skiriamų akademinų valandų skaičius:

Nr.	Pagrindinių priemonių dalys	Valandų skaičius per metus						
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				
		1.m. 6	2 .m. 6-8	1 m. 8-9	2 .m. 9-11	3 m. 11-12	4 .m. 12-13	5 m. m. 13-14
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Teorinis rengimas	20	20-24	24-24	24-24	20-24	24-24	24-28
1.1.	Elgesys: sporto salėje, varžybose, dienos režimas, inventoriaus naudojimas.	6	6-7	7-7	7-7	4-4	4-4	4-4
1.2.	Supažindinimas su karate etiketu: kas yra kumite ir kixon.	6	6-7	7-7	6-6	6-6	6-6	6-6
1.3.	Karate gi dėvėjimas, lankstymas, diržo užrišimas. Dojo etiketas. Sveikinimosi formos.	8	8-10	10-10	11-11	10-14	14-14	14-18
2.	Praktinis rengimas BFR	236	236-304	304-332	332-410	408-448	444-488	486-526

2.1.	Vikrumo, koordinacijos savybių ugdymas;	44	46-58	58-58	58-78	78-88	88-98	96-102
2.2.	Lankstumo, šoklumo savybių ugdymas;	38	44-64	64-82	80-88	86-90	86-96	96-102
2.3.	greitumo savybių ugdymas;	42	48-58	58-60	60-84	84-94	94-102	102-110
2.4.	ištvermės savybių ugdymas;	36	44-56	56-54	56-72	72-84	84-92	92-108
3.	Technikos, taktikos veiksmų mokymas	76	54- 68	68-78	78-88	88-92	92-100	100-104
4.	Varžybinė veikla	8	14-24	24-40	40-50	56-56	60-60	62-62
4.1.	Draugiškos varžybos, turnyrai	8	14-10	10-16	10-18	24-24	28-28	26-26
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.2.	Lietuvos čempionatai, pirmenybės, tarptautinės varžybos		14	14-24	30-32	32-32	32-32	36-36
	Viso:	264	264-352	352-396	396-484	484-528	528-572	572-616