

**NERINGOS SPORTO MOKYKLOS
UGDYMO PLANAS
2017–2018 M. M.**

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Neringos sporto mokykla savo veiklą grindžia Vaiko teisių konvencija, Lietuvos Respublikos Konstitucija, Lietuvos Respublikos įstatymais, Lietuvos Respublikos Vyriausybės nutarimais, Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus įsakymais, Lietuvos Respublikos Švietimo ir mokslo Ministro įsakymais, Neringos savivaldybės tarybos sprendimais, Neringos savivaldybės mero potvarkiais, Neringos savivaldybės administracijos direktoriaus įsakymais.
2. Neringos sporto mokyklos ugdymo plano tikslai:
 - 2.1 įvardyti ugdymo programų vykdymo sporto mokykloje principus ir reikalavimus;
 - 2.2 per kompetencijų ugdymą formuoti asmenį, sugebantį tapti aktyviam visuomenės nariu, sėkmingai veikti visuomenėje, padėti tenkinti pažinimo, lavinimosi ir saviraiškos poreikius.
3. Neringos sporto mokyklos ugdymo plano uždaviniai:
 - 3.1 nustatyti valandų skaičių, skirtą dalykų programoms įgyvendinti mokantis pagal sportinio ugdymo programas;
 - 3.2 ugdyti ir plėtoti vaikų kompetencijas per saviraiškos poreikio tenkinimą.
4. Trenerių darbo laikas nurodytas 2017–2018 mokslo metų Neringos sporto mokyklos pedagoginio personalo darbo grafikuose, patvirtintuose direktoriaus įsakymu. Trenerių treniruočių darbo laikas su mokymo grupėmis prasideda rugsėjo 1 d. ir tęsiasi pagal patvirtintą treniruočių tvarkaraštį iki 2018 m. rugpjūčio 31 d.
5. Ugdymo plane vartojamos santrumpos:
 - 5.1 FŠPU – formalųjį švietimą papildanti ugdymo programa.
 - 5.2 NVŠ – neformalus vaikų švietimas.
 - 5.3 PR – pradinio rengimo etapas.
 - 5.4 MU – meistriškumo ugdymo etapas.
 - 5.5 MT – meistriškumo tobulinimo etapas.
 - 5.6 UP – ugdymo planas.
 - 5.7 RE - Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2014 m. gegužės 23 d. įsakymu Nr. V-219 sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijos.

II. SPORTINIO UGDYMO ORGANIZAVIMO TVARKA

6. Sportininkų ugdymo procesas organizuojamas atsižvelgiant į bendruosius šalies piliečio ugdymo reikalavimus, žmogaus fizinių ir psichinių savybių raidos dėsningumus, lyties ir amžiaus, kada pasiekiami geriausi tos šakos rezultatai ypatumus, optimalų sporto varžybų poreikį.
7. Sportinis ugdymas organizuojamas ugdymo grupėms. Vieną ar kitą ugdymo metodą treneris pasirenka atsižvelgdamas į sportininko meistriškumo lygį, sporto šakos specifiką, metodinius reikalavimus.
8. Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinės paskaitos, praktinės ugdymo pratybos vietos sporto bazėje ir sporto stovyklose, dalyvavimas sporto varžybose. Papildomai gali būti organizuojami testai, kontroliniai normų patikrinimai ir t.t.
9. Sportininkų ugdymas organizuojamas vadovaujantis:
 - 9.1 Neringos sporto mokyklos nuostatais;
 - 9.2 Neringos sporto mokyklos strateginiu planu;
 - 9.3 kvalifikacijos tobulinimo registre patvirtintomis programomis;
 - 9.4 treniruočių planavimo ir apskaitos žurnalais;
 - 9.5 Lietuvos sportininkų kvalifikacinių kategorijų reikalavimais ir normomis;
 - 9.6 metiniais sporto varžybų kalendoriais;
 - 9.7 RE;
 - 9.8 kitais normatyviniais dokumentais.
10. Ugdymo procesas vyksta trimis etapais:
 - 10.1 I–sis – pradinio rengimo (fizinis ir sportinis rengimas);
 - 10.2 II–sis – meistriškumo ugdymo (sportinės specializacijos);
 - 10.3 III–sis – meistriškumo tobulinimo.
11. Pradinio rengimo etapas skirstomas į fizinio bei sportinio rengimo etapus. Treniruotės skirtos bendram fiziniam rengimui, sporto šakų technikos elementams išmokyti, dalyvauti varžybose pagal supaprastintas taisykles.
12. Meistriškumo ugdymo etape vykdomos pasirinktos sporto šakos treniruotės ir varžybos. Meistriškumo tobulinimo etape ugdomi mokiniai iš meistriškumo ugdymo grupių, įvykdę kvalifikacinius reikalavimus, tolesniam specializuotam sportiniam rengimui.
13. Teorinių paskaitų ir pratybų minimali trukmė – 60 min. Maksimali pratybų trukmė priklauso nuo trenerio ugdymo plano reikalavimų. Į šį skaičių įeina ir oficialus kalendorinių varžybų, jeigu jose dalyvauja sportininkas su treneriu, laikas.
14. Teorinių paskaitų, ugdymo pratybų laikas ir vieta nurodyta tvarkaraščiuose, o dalyvavimo sporto varžybose – kalendoriniuose planuose, patvirtintuose sporto mokyklos direktoriaus.
15. Sportininkų skaičius ugdymo grupėje nurodomas minimalus, atsižvelgiant į sporto šakos specifiką, mokyklos galimybes.
16. Ugdymo grupė laikoma nesukomplektuota, jeigu treniruotes lanko mažiau kaip 2/3 patvirtinto grupės sportininkų skaičiaus.
17. Jeigu jaunesnio amžiaus sportininkas įvykdo aukštesnės kategorijos reikalavimus, tai treneriui leidžiamąjį įrašyti į aukštesnės kategorijos ugdymo grupę.
18. Sporto mokykloje komplektuojamų ugdymo grupių lygiui nustatyti taikomi sportininkų kvalifikaciniai reikalavimai ir normos, patvirtintos Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės.
19. Lankyti sporto mokyklą leidžiama mokiniams, turintiems sveikatos pažymą, išduotą atitinkamos medicinos įstaigos bei tėvų (globėjų) sudarytą sutartį.
20. Neringos sporto mokyklos sportininkų sveikatos būklė turi būti periodiškai tikrinama sporto medicinos centre.
21. Sudarant mokyklos ugdymo planą atsižvelgiama į sporto šakai skirtų valandų skaičių, mokinių poreikius bei mokyklos galimybes.
22. Mokinių pasiekimų vertinimas ir atsiskaitymai baigus programą vykdomi pagal nustatytą tvarką aprobuotą mokyklos tarybos ir patvirtinta mokyklos direktoriaus įsakymu.

23. Mokiniui, baigusiam pradinio parengimo, meistriškumo ugdymo ar meistriškumo tobulinimo programas, išduodamas Lietuvos Respublikos Neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimas (kodas 9201).
24. Sportininkui, nebaigusiam programų, pateikus prašymą išduodama pažyma.
25. Mokinių priėmimas į mokyklą vykdomas vadovaujantis Neringos sporto mokyklos priėmimo į mokyklą tvarka, patvirtinta Neringos savivaldybės tarybos sprendimu.
26. Ugdymo trukmė – 1 (vieneri) metai.

FŠPU, NVŠ pradžia	Rugsėjo mėn. 1 d.
FŠPU pabaiga	Rugpjūčio mėn. 31 d.
NVŠ programų pabaiga	NVŠ ugdymo programos pabaigos data

27. Sportinio ugdymo programų trukmė per metus:

Nr.	Pagal rengimo etapus	Trukmė
1	Pradinio rengimo etapas	44 savaitės
2	Meistriškumo ugdymo etapas	46 savaitės
3	Meistriškumo tobulinimo etapas	48 savaitės
4	NVŠ programos	Pagal programą

28. Planuojami trenerių ir ugdytinių poilsinis laikotarpiai:

Laikotarpis	Trukmė	Programa
2017 10 30 – 2017 11 05	1 savaitė	PR, MU, MT, NVŠ
2017 12 18 – 2017 12 31	2 savaitė	PR, MU, MT, NVŠ
2018 01 01 – 2018 01 07	1 savaitė	PR
2018 02 12 – 2018 02 18	1 savaitė	PR
2018 03 05 – 2018 03 11	1 savaitė	PR, MU, MT
2018 07 02 – 2018 07 08	1 savaitė	PR, MU
2018 08 20 – 2018 08 26	1 savaitė	PR, MU
2018 06 01 – 2018 08 31	12 savaitės	NVŠ

29. Atostogų laikotarpis daliai mokinių gali būti pakeistas, jei nurodytomis datomis bus paskelbtos stovyklos arba varžybos.
30. Treneriams skiriamų papildomų akademinių valandų, pasirengimui pratyboms skaičius konkrečioje ugdymo grupėje:

Nr.	Pagal ugdymo programą	Trukmė
1	Pradinio rengimo (FŠPU)	2 – 3 val.
2	Meistriškumo ugdymo (FŠPU)	
3	Meistriškumo tobulinimo (FŠPU)	
4	NVŠ	

31. Varžybų dienų skaičius per metus turi būti ne mažesnis kaip:

Nr.	Pagal rengimo etapus	Varžybų dienų skaičius
1	Pradinio rengimo etapas	4
2	Meistriškumo ugdymo etapas	10
3	Meistriškumo tobulinimo etapas	15

32. Mokomųjų treniruočių dokumentai, kuriuos pildo sporto treneris ir derina instruktorius metodininkas:

Nr.	Dokumentai
1	Mokomosios grupės sportininkų duomenys;
2	Sportininkų mokomųjų treniruočių planavimo ir apskaitos žurnalas;
3	Treniruočių tvarkaraštis.

33. Sportinis ugdymas organizuojamas ištisus metus atsižvelgiant į sporto šakos treniruotės proceso periodizavimo ypatumus.
34. Sporto mokyklos treneriai dirba pagal patvirtintą darbo tvarkaraštį, kuriame paskirstytos jam pagal tarifkaciją priskirtos savaitinės valandos.
35. Trenerių atostogų grafikas sudaromas taip, kad sporto pratybų procesas vyktų planuotu laiku. Su atostogaujancio trenerio mokymo grupė gali dirbti jį pavaduojantis treneris.
37. Švenčių ar poilsio dienomis gali būti organizuojami turnyrai, varžybos, sporto šventės, sporto stovyklos, išvykos į zoninius bei respublikinius ar tarptautinius renginius.
38. Viso judesio lavinimas, BFP, spec. ištvermės, greičio ir jėgos lavinimas gali būti vykdomas jungtinėje grupėje.
39. Sportinio ugdymo metu dėl traumos ar ligos (esant sveikatos priežiūros įstaigos pažymai) atskirų sporto programų rengimo etapuose ugdymo grupėje ugdytinių skaičius gali sumažėti žemiau nurodytu ugdytinių skaičiumi:

Nr.	Pagal rengimo etapus	Ugdytinių skaičius gali sumažėti
1	Pradinio rengimo etapas	3
2	Meistriškumo ugdymo etapas	2
3	Meistriškumo tobulinimo etapas	1

III. SPORTINIO UGDYMO PROGRAMŲ PASIŪLA

40. Vykdomos formalųjį švietimą papildančios ir neformalaus vaikų švietimo ugdymo programos (programų dokumentai KTPPR registre):

Nr.	Programos kodas	Programos pavadinimas
1	110500831	Buriavimo sporto meistriškumo tobulinimo grupių ugdymo programa
2	110500832	Buriavimo sporto meistriškumo ugdymo grupių programa
3	110500833	Buriavimo sporto pradinio rengimo grupių programa
4	110500892	Orientavimosi sporto meistriškumo ugdymo grupių programa
5	110500891	Orientavimosi sporto pradinio rengimo grupių programa
6	120501444	Krepšinio treniruotės
7	120501446	Krepšinio pradmenys
8	120501445	Aerobikos treniruotės
9	120501495	Jaunųjų buriuotojų treniruotės

41. Formalųjį švietimą papildančių ugdymo programų veiklos uždaviniai:

41.1 ieškoti talentingų sportininkų ir organizuoti jų ugdymą;

41.2 komplektuoti grupes;

41.3 parinkti ugdymo metodus ir ugdymo veiklos būdus;

41.4 sporto priemonėmis ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;

41.5 vykdyti mokomąjį treniruočių procesą, sporto varžybas, stovyklas ir sveikatą stiprinančius renginius;

41.6 siekti didelio sportinio meistriškumo.

42. Sportinio ugdymo turinys:

42.1 pagrindiniai ugdymo turinio uždaviniai: per vaikų ir jaunimo saviraišką sporte, talentingų sportininkų paieška, optimalus bendrasis ir specialusis jų fizinis rengimas, orientavimas vienai ar kitai sporto šakai, pradinis jų mokymas sporto šakų pagrindu, nuoseklus pratybių ir varžybų apimčių didinimas, šiuolaikinių sporto mokslo laimėjimų pritaikymas, siekiant optimalių sportinių rezultatų;

42.2 ugdymo turinį sudaro teorinis ir praktinis ugdymas, įgūdžių formavimas bei jų realizavimas;

42.3 teorinis mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles, elgesio ir kultūros žinias; fizinių pratimų įtakos atskirų organų ir sistemų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumą, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą;

42.4 praktinis ugdymas apima bendrąjį fizinį, techninį taktinį ir psichologinį sportininko rengimą, jo metu įgyti mokėjimai ir įgūdžiai realizuojami per sporto varžybas;

42.5 ugdymo turinys fiksuojamas treniruočių planavimo ir apskaitos žurnale. Žurnalus tikrina mokyklos instruktorius metodininkas.

43. FŠPU ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis RE nustatytais meistriškumo rodikliais, individualios pažangos, normatyvų vykdymo nuolatine stebėseną ir refleksija, varžybų pasiekimų ir trenerio nustatytų individualių tikslų vykdymo analize, o NVŠ pagal programose nurodytus vertinimo kriterijus.

44. Meistriškumo rodikliai galioja:

Nr.	Pagal varžybų kategoriją	Galiojimo trukmė
1	Pasiekti Pasaulio ir Europos čempionatuose	5 metus nuo pasiekimo dienos
2	Pasiekti tarptautinėse suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių varžybose, Lietuvos Respublikos suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių amžiaus grupių čempionatų varžybose	3 metus nuo pasiekimo dienos
3	Pasiekti kitose varžybose	2 metus nuo pasiekimo dienos

IV. BURIAVIMO IR ORIENTAVIMOSI SPORTO PROGRAMŲ ĮGYVENDINIMO BENDROSIOS NUOSTATOS IR PLANAI

45. Buriavimo užsiėmimų veiklos tikslas – siekti ugdomųjų buriavimo didelio meistriskumo etapais ir užtikrinti jiems deramą atstovavimą Neringos savivaldybei bei Lietuvos Respublikai: Lietuvos, Pasaulio ir Europos čempionatuose, Olimpinėse Žaidynėse bei kituose respublikiniuose ir tarptautiniuose renginiuose.
46. Pagal buriavimo sporto ugdomo programos ugdomų buriuotojų sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje (spalio mėn.), sudarant sportinio ugdomo grupes, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metais.
47. Meistriskumo rodikliai vertinami vadovaujantis Lietuvos buriuotojų sąjungos ir kitų organizacijų vykdomų varžybų tinkamai patvirtintų protokolų duomenimis.
48. Buriavimo sporto FŠPU grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę:

BURIAVIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Iš viso	Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai		Iš jų – pasiekusių Meistriskumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2	MP 1	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	7–11	7–11	9							7
	2	8–12	8–12	9							9
Meistriskumo ugdymo	1	9–13	9–13	10 ¹							14
	2	10–14	10–14	9	5	4					16
	3	11–15	11–15	8	2	6					18
	4	12–16	12–16	7		6	1				20
	5	13–17	13–17	6		3	3				22
Meistriskumo tobulinimo	1	14–18	14–18	5		1	4				24
	2	15–18	15–18	4			3	1			28
	3	16 ir vyresnės	16 ir vyresni	4			1	2			30

49. Į buriavimo ugdymo grupę įtraukiami aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius pasiekę ugdytiniai, juos pradedant skaičiuoti nuo aukščiausios meistriskumo pakopos rodiklius pasiekusių nurodyto amžiaus ugdytinių.
50. Sudarant buriavimo ugdymo atskirų sporto šakų disciplinų programų meistriskumo ugdymo arba meistriskumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.
51. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka Rekomendacijose nurodytos aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.
52. Buriavimo ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinių arba būti mišri.
53. Sporto šakų disciplinų programų ugdymo grupės sudaromos mokslo metams. Buriavimo programų ugdymo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip 2 mėnesius.
54. Daugiametį buriavimo ugdymo procesą sudaro keturmečiai, dvimečiai ir metiniai ciklai (parengiamasis, varžybų, pereinamasis ir kt.), etapai (pradinio rengimo, meistriskumo ugdymo ir kt.), mezo ciklai, mikrociklai, varžybos, darbingumo atgavimo dienos, pratybos, pratybų dalys, pratimai.
55. Pagal trenerio parengtą planą buriavimo grupių ugdytiniai mokomi plaukti baseine.

56. Buriotojų ugdymo periodizacija:

Nr.	Periodizacija/ etapas	Mėnesiai	Uždaviniai	Treniruočių skaičius savaitiniame cikle paskirstytas pagal krūvio intensyvumą	Ugdomos savybės
1	Vėlyvųjų varžybų	09–10	Maksimaliai treniruotis ant vandens ir tobulinti meistriškumą.	5 treniruotės per savaitę	Savianalizė. Planavimas.
2	Poilsinis teorinis	11–12	Bazinio darbingumo palaikymas.	3 treniruotės per savaitę	Specialių buriavimui būdingų protinių galimybių vystymas. Teorinės žinios.
3	Bendro fizinio pasirengimo	01–03	Padidinti bendrą fizinį pajėgumą.	3 treniruotės per savaitę	Krūvio galingumo intensyvinimas. Vėliau jėgos išvermė. Teorinės žinios.
4	Sezono pradžios Pasiruošimas varžyboms	04–05	Vystyti greitį, galingumą ir išvermę. Palaikyti bazinį darbingumą.	3–5 treniruotės per savaitę	Buriavimo technika ir išvermė teorinės žinios
5	Pagrindinių varžybų (PV)	06–08	Vystyti greitį, galingumą, išvermę. Palaikyti bazinį darbingumą.	6 treniruotės per savaitę	Laivo greitis, technika. Burės jėga. Speciali išvermė. Teorinės žinios.

57. Suplanuotas buriavimo sporto metinio krūvio paskirstymas:

Nr.	Turinys	PR-1	PR-2	MU-1	MU-2	MU-3	MU-4	MU-5	MT-1	MT-2	MT-3
Ugdymo trukmė per metus		44 savaitės		46 savaitės					48 savaitės		
Savaitinių valandų skaičius		7	9	14	16	18	20	22	24	28	30
1	Praktiniai užsiėmimai	60 % 185	60 % 238	60 % 386	60 % 442	60 % 497	73 % 672	73 % 739	73 % 841	73 % 981	73 % 1051
2	Teorinis/ Taktinis rengimas	15 % 46	15 % 59	15 % 97	15 % 110	15 % 124	7 % 64	7 % 71	5 % 58	5 % 67	5 % 72
3	Testavimas	5 % 15	5 % 20	5 % 32	5 % 37	5 % 41	2 % 18	2 % 20	2 % 23	2 % 27	2 % 29
4	Varžybos	20 % 62	20 % 79	20 % 129	20 % 147	20 % 166	20 % 166	20 % 182	20 % 230	20 % 269	20 % 288
Iš viso (val.)		308	396	644	736	828	920	1012	1152	1344	1440

58. Orientavimosi sporto šakos veiklos tikslas – siekti ugdytinių orientavimosi sporto didelio meistriskumo etapais ir užtikrinti deramą atstovavimą Neringos miestui bei Lietuvos Respublikai: Lietuvos, Pasaulio ir Europos čempionatuose bei kituose respublikiniuose ir tarptautiniuose renginiuose.

59. Pagal orientavimosi sporto ugdymo programas ugdomų orientacininkų sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje, sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metais.
60. Orientavimosi sporto grupės sudaromos pagal sportininko užimtą vietą arba pasiektą rezultatą varžybose vadovaujantis meistriskumo pakopų rodikliais.
61. Meistriskumo rodikliai vertinami vadovaujantis Lietuvos orientavimosi sporto federacijos ir kitų organizacijų vykdomų varžybų tinkamai patvirtintų protokolų duomenimis.
62. Orientavimosi sporto FŠPU grupių sudarymo rodikliai ir ugdymui skiriamų kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę:

Ugdymo programos etapai	Ugdymo programos etapo metai	Ugdytinių amžius (metai)		Ugdytinių skaičius grupėje						Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę	
		Mergaitės, merginos	Berniukai, vaikinai	Iš viso	Iš jų – pasiekusių meistriskumo pakopos (MP) rodiklius						
					MP 6	MP 5	MP 4	MP 3	MP 2		MP 1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Pradinio rengimo	1	9–12	9–12	11							8
	2	10–14	10–14	10 ¹							10
Meistriskumo ugdymo	1	11–14	11–14	9 ¹	6						12
	2	12–15	12–15	8	6	2					14
	3	13–17	13–17	7	3	4					16
	4	14–18	14–18	6		4	2				18
	5	15–19	15–19	5		2	3				20

Pastaba: ¹ –8 sportininkų dalyvavo 2 varžybose

63. Orientavimosi sporto ugdymo grupę įtraukiami aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius pasiekę vaikai, juos pradedant skaičiuoti nuo RE 1 lentelėje aukščiausios meistriskumo pakopos rodiklius pasiekusių nurodyto amžiaus vaikų.
64. Sudarant orientavimosi sporto meistriskumo ugdymo arba meistriskumo tobulinimo etapo ugdymo grupę, vietoje vieno nurodyto ugdytinio į grupę gali būti įtraukti 2 viena pakopa žemesnės meistriskumo pakopos rodiklius atitinkantys ugdytiniai.
65. Jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka Rekomendacijose nurodytos aukštesnės meistriskumo pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus sportinio ugdymo grupę.
66. Orientavimosi sporto ugdymo grupė gali būti sudaryta iš vienos lyties mokinių arba būti mišri.
67. Sporto šakų disciplinų programų ugdymo grupės sudaromos mokslo metams. Orientavimosi sporto programų ugdymo grupės sudarymas gali trukti ne ilgiau kaip 2 mėnesius.
68. Rekomenduojamas varžybų dienų skaičius per metus turi būti ne mažesnis kaip:

Eil.	Pagal rengimo etapus	Varžybų dienų skaičius
1	Pradinio rengimo etapas	4
2	Meistriskumo ugdymo etapas	10

69. Daugiametį orientavimosi sporto ugdymo procesą sudaro keturmečiai, dvimečiai ir metiniai ciklai (parengiamasis, varžybų, pereinamasis ir kt.), etapai (pradinio rengimo, meistriskumo ugdymo ir kt.), mezociklai, mikrociklai, varžybos, darbingumo atgavimo dienos, pratybos, pratybų dalys, pratimai.

70. Orientavimasis bėgte, kalnų dviračiais ir takais:

Nr.	Etapai	Mėnesiai	Ugdomos savybės
1	Varžybų	09 – 10	BFP, greičio, jėgos lavinimas, spec. Ištvermės lavinimas
2	Pereinamasis	11 – 12	Viso judesio lavinimas, BFP, spec. ištvermės, greičio ir jėgos lavinimas
3	Parengiamasis	01 – 04	Greičio, ištvermės lavinimas, viso judesio, OS technikos tobulinimas
4	Varžybų – palaikomasis	05 – 08	Greičio lavinimas, OS technikos ir taktikos tobulinimas

71. Suplanuotas orientavimosi sporto metinio krūvio paskirstymas:

Nr.	Turinys	PR-1	PR-2	MU-1	MU-2	MU-3	MU-4	MU-5
Ugdymo trukmė per metus		44 savaitės		46 savaitės				
Savaitinių valandų skaičius		8	10	12	14	16	18	20
1	Teorinis/taktinis rengimas	23 % 80	17 % 76	16 % 88	11 % 74	11 % 80	11 % 92	12 % 114
2	Praktiniai užsiėmimai	64 % 226	71 % 312	70 % 388	75 % 482	76 % 556	76 % 632	74 % 684
3	Varžybos	13 % 46	12 % 52	14 % 76	14 % 88	13 % 100	13 % 104	14 % 112
Iš viso (val.)		352	440	552	644	736	828	920