

BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS KLAIPĖDOS „GINTARO“ SPORTO CENTRO PLAUKIMO SPORTO ŠAKOS PRADINIO RENGIMO (PR) IR FIZINIO AKTYVUMO (FA) SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Biudžetinės įstaigos Klaipėdos „Gintaro“ sporto centro (toliau – Centro) plaukimo sporto šakos pradinio rengimo (toliau – PR) ir fizinio aktyvumo (toliau – FA) programa reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo plaukimo sporto šakos PR bei FA programų įgyvendinimą Centre.

2. Programų pavadinimas:

2.1. PR programa skirta ugdytiniais, siekiantiems patekti į sportinio plaukimo grupę;

2.2. FA programa skirta ugdytiniais, nesiekiantiems sportinio meistriškumo.

3. Programos apimtis:

3.1. PR grupė – 5 val./sav., 220 val. per 44 sav. trukmės mokslo metus;

3.2. FA grupė – 3 val./sav., 132 val. per 44 sav. trukmės mokslo metus.

4. Programoje dalyvaujantys mokiniai:

4.1. PR grupė – nuo 7 iki 10 m. amžiaus mokiniai (mergaitės ir berniukai), iki kol įvykdys sportinio plaukimo U9-13 programos kriterijus. Neįvykdę nustatytų kriterijų, mokiniai baigia programą arba gali būti perkelti į FA grupę.

4.2. FA grupė – nuo 7 iki 18 m. amžiaus mokiniai (mergaitės ir berniukai), nesiekiantys sportinio meistriškumo. Įvykdžius kitų sportinio ugdymo programų kriterijus, turi galimybę būti perkelti į kitą sportinio ugdymo programą.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

5. PR programos tikslas – suteikti pradinės plaukimo judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių kompetencijų, siekti įvykdyti sportinio plaukimo U9-13 programos kriterijus.

6. Programos uždaviniai:

6.1. ugdyti požiūrį į sportą, padėti suvokti kūno kultūros, sporto ir sveikatos ryšį;

6.2. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;

6.3. įvairiapusiškai kompleksškai lavinti mokinio pajėgumo komponentus, mokyti parengiamųjų ir specialiųjų plaukimo sporto šakos judesių.

7. Ugdomi įgūdžiai: požiūris į sportą, plaukimo judesių technikos bei taktikos pradmenys, fizinė veikla, technikos ir taktikos realizavimas varžybose, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai, savigarbos, pagarbos kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais.

8. Programos struktūra:

8.1. teorija;

8.2. praktika;

8.3. varžybinė veikla.

9. FA programoje dalyvauja ugdytiniai nuo 7 iki 18 metų. Tenkinami jų saviraiškos poreikiai, individualumas, noras tobulėti, aktyviai leisti laisvalaikį.

10. FA programos tikslas – suteikti sportininkams plaukimo sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių kompetencijų, nesiekiant sportinio meistriškumo. Sportininkas, įvykdęs kitų programų kriterijus, turi galimybę būti perkeltas į atitinkamą sportinio ugdymo programą.

11. Programos uždaviniai:
 - 11.1. ugdyti požiūrį į sportą, padėti suvokti kūno kultūros, sporto ir sveikatos ryšį;
 - 11.2. ugdyti emocinę sveikatą ir gerinti socialinius įgūdžius;
 - 11.3. taikant tinkamą fizinį krūvį, užtikrinti ugdytinio organizmo augimą ir brandą;
 - 11.4. tobulinti įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, interesų treniruotis, varžytis, lenktyniauti.
 - 11.5. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.
12. Programos struktūra:
 - 12.1. teorija;
 - 12.2. praktika;
 - 12.3. varžybinė veikla.
13. Ugdomi įgūdžiai: požiūris į sportą, sveikos gyvensenos koncepcija, plaukimo judesių technika bei taktika, fizinių savybių ugdymas, technikos ir taktikos realizavimas varžybose, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai, savigarbos, pagarbos kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais.

III. PROGRAMOS TURINYS, METODAI IR PRIEMONĖS

Ugdymo programos	Ugdytinių amžius	Ugdytinių skaičius grupėje	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR	7-10 m.	12	5
FA	7-12 m.	12	3
FA	13-18 m.	10	3

14. PR grupių sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė
Teorija	Suteikiami plaukimo sporto šakos pradžios	Paskaitos arba pokalbiai, diskusijos, integruojant į sporto pratimus	Pokalbis, paskaita, seminaras, diskusija, naudojant garso ir vaizdo įrašų įrangą, interneto prieigą	44
Praktika	Spec. judesių technikos, taktikos mokymas, formuojami fizinės veiklos įgūdžiai	Auklėjimo, mokymo (-si), pažinimo, fizinių savybių lavinimo, treniruotės, klaidų nustatymo ir taisymo, mokymų vertinimo	Treniruotė, pratimai	168
Varžybų veikla	Realizuojami išmokti technikos ir taktikos veiksmai varžantis ir lenktyniaujant	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje	Varžybos, testų laikymas	8
Iš viso:				220

15. FA grupių sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė
Teorija	Skiepijama sveikos gyvensenos samprata, tobulinamos techninio ir taktinio rengimo žinios, supažindinant su individualios technikos ir taktikos veiksmais	Pokalbiai, diskusijos, integruojant į sporto pratybas	Pokalbis, diskusija	-
Praktika	Gerinamos organizmo funkcinės galios, techniniai bei taktiniai gebėjimai, stiprinamos fizinės savybės, siekiama atliekamų judesių stabilumo ir įvairovės	Auklėjimo, mokymo (-si), pažinimo, fizinių savybių lavinimo, treniruotės, klaidų nustatymo ir taisymo, mokėjimų vertinimo	Treniruotė, pratybos	128
Varžybų veikla	Vertinamas pasirengimas ir varžybų veiklos efektyvumas	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje	Varžybos, testų laikymas	4
Iš viso:				132

IV. PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

16. Sportininkų pasiekimai vertinami vadovaujantis Klaipėdos miesto savivaldybės biudžetinių sporto mokymo įstaigų sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašo 9 priedu.

17. Vertinimo kriterijai: bendrojo ir specialiojo fizinio pasirengimo testų, pasirinktos plaukimo rungties varžybose planuotų rezultatų įvykdymas.

18. Taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimai.

18.1. Formuojamasis vertinimas atliekamas nuolat ir turi suteikti treneriui ir sportininkui grįžtamąją informaciją apie ugdymo (-si) pažangą. Ši informacija turi padėti treneriui tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją, padėti mokytis. Pagrindiniai vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

18.2. Diagnostinis vertinimas padės išsiaiškinti, ar pasiekti ugdymo (-si) tikslai ir uždaviniai. Šis vertinimas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio treniravimo (-si) poreikius. Dažniausias diagnostinio vertinimo metodas – etapinis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

18.3. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo (-si) metų ir ugdymo programos pabaigoje. Keliant ugdytinį į aukštesnę sportinio ugdymo programą vadovaujama šio vertinimo informacija.

19. PR ugdymo programos ugdytiniai, įvykdę vertinimo kriterijus, keliama į sportinio plaukimo U9-13 programą. Jeigu sportininkas neįvykdo vertinimo kriterijų, keliama į FA programą.

20. FA programos eigoje sportininkas, įvykdęs keliamus aukštesnio sportinio meistriškumo grupės normatyvus, gali būti keliamas į aukštesnio sportinio meistriškumo grupę.

21. Sportininkui, baigusiam PR ar FA ugdymo programą, išduodamas pažymėjimas, kuriame nurodomas programos pavadinimas, turinys, apimtis.

22. PR grupių mokiniai vertinami 2-4 kartus per mokslo metus.

23. FA grupių mokiniai vertinami 2 kartus per mokslo metus.