

BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS KLAIPĖDOS „GINTARO“ SPORTO CENTRO PLAUKIMO SPORTO ŠAKOS TECHNIKOS TOBULINIMO (TT) UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Biudžetinės įstaigos Klaipėdos „Gintaro“ sporto centro (toliau – Centro) plaukimo sporto šakos technikos tobulinimo programa (toliau – TT programa) arba didelio meistriškumo (toliau – DM) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo plaukimo sporto šakos TT programos įgyvendinimą Centre.

2. Programos pavadinimas – plaukimo technikos tobulinimo (toliau – TT).

3. Programos trukmė – TT1, TT2 ir TT3 grupėse – 46 sav. per metus, TT4 grupėse – 48 sav. per metus. Įvykdžius nustatytus kriterijus pagal pajėgumą sportininkai keliaami į aukštesnio meistriškumo grupę.

4. Programos apimtis – 3168 val.:

4.1. technikos tobulinimo 1 (TT1) grupė – 644 val. per metus;

4.2. technikos tobulinimo 2 (TT2) (pažengusiųjų – priešcentrio) grupė – 736 val. per metus;

4.3. technikos tobulinimo 3 (TT3) (pažengusiųjų – priešcentrio) grupė – 828 val. per metus;

4.4. technikos tobulinimo 4 (TT4) grupė (sportininkai, turintys LTU1 ir LTU2 normatyvus, bet atsisakę dalyvauti Mini centro programoje) – 960 val. per metus.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

5. Programos tikslas – suteikti ir sistemingai gilinti sportininkų 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, ugdyti gebėjimus ir formuoti įgūdžius siekti aukšto sportinio meistriškumo. Plėtoti ir tobulinti plaukimo sporto šakos sportininkų rengimą, pastebėti talentingus sportininkus, juos profesionaliai rengti ir sudaryti tinkamas sąlygas atstovauti miestui, šaliai bei dalyvauti tarptautinėse varžybose.

6. Programos uždaviniai:

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

6.2. užtikrinti tinkamą emocinę sveikatą ir socializaciją, gerą sportininko dalyvavimo varžybose psichologinę būseną;

6.3. taikant optimalius fizinius krūvius, užtikrinti jaunuolio fizinio pajėgumo augimą ir brandą;

6.4. tobulinti technikos gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis, varžytis, lenktyniauti;

6.5. lavinti motorinius gebėjimus: suteikti žinių apie judesių mokymą, sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;

6.6. plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti aukšto sportinio meistriškumo rezultatų visose amžiaus grupėse;

6.7. puoselėti jaunuolių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

7. Programos struktūra:

7.1. teorija;

7.2. praktika;

7.3. varžybinė veikla.

8. Programoje dalyvauja merginos ir vaikinai nuo 10 iki 19 metų. Tenkinami jų saviraiškos poreikiai, individualumas, noras tobulėti, varžytis, siekti rezultatų.

9. Ugdomi įgūdžiai: techninis ir taktinis rengimas, organizmo nuovargio ir darbingumo savikontrolė, sportininko asmenybės ugdymas, fizinio krūvio toleravimas, ištvermės ir raumenų jėgos ugdymas, varžybų veiklos efektyvumas ir varžybinės veiklos modeliavimas.

III. PROGRAMOS TURINYS, METODAI IR PRIEMONĖS

Grupės pavadinimas	Amžius metais		Atrankos kriterijus patekimui į grupę	Sport. sk. grupėje	Varžybų sk./sav.	Treniruočių stovyklų skaičius per metus/dienų skaičius	Treniruočių sk./sav. Val. sk./sav.
	Merginos	Vaikinai	Rudolfo taškai visuose olimpinuose nuotoliuose				
TT-1	10-13	10-14	1	10	6	2/5	5/14
TT-2	14-15	15-16	1	8	8	2/5	6/16
TT-3	16-19	16-19	5	6	8	2/5	6/18
TT4 arba DM - sportininkai, turintys LTU1 ir LTU2 normatyvus, bet atsisakę dalyvauti Mini centro programoje	12-19	13-19	LTU Aquatics Meistriškumo centro nustatyti kriterijai	6	10	2/5	10/20

10. Sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė (valandos per metus)			
				TT1	TT2	TT3	TT4 (DM)
Teorija	Gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias, suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją, ugdyti sportininko asmenybę.	Teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas; - treneris išanalizuoja visas teorinį sportininko rengimą sudarančias temas; - paskaitos skaitomos sportininkų grupei.	Paskaita, seminaras, diskusija, naudojant garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.	46	46	46	96
Praktika	Didinti krūvio apimtį ir intensyvumą santykį, tobulinti greitą judesių atlikimo techniką, skatinti judesių individualumą, išlaikyti pasiektą sportinę formą, ugdyti ištvermę, judesių koordinaciją, raumenų	Auklėjimo, mokymo (-si), pažinimo, fizinių savybių lavinimo, treniruočių, klaidų nustatymo ir taisymo, žinių, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo.	Treniruotės, pratybos, aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklos.	586	674	766	844

	jėgą. Vykdyti integruotas į treniruočių procesą aukšto meistriskumo sporto treniruočių stovyklas, kuriose vykdomas tikslingas ir apibrėžtos trukmės sportininko rengimas, siekiant įvertinti sportininko pasiektą parengtumo lygį ir šį lygį pakelti prieš aukšto meistriskumo sporto varžybas.						
Varžybinė veikla	Vertinti sportininko parengtumo kokybę ir varžybų veiklos efektyvumą, modeliuoti varžybinę veiklą. Koordinuoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje.	Varžybos, testų laikymas.	12	16	16	20
Iš viso:				644	736	828	960

IV. PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

11. Sportininkų pasiekimai vertinami vadovaujantis Klaipėdos miesto savivaldybės biudžetinių sporto mokymo įstaigų sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašo 9 priede nustatytais kriterijais ir Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu patvirtintomis rekomendacijomis.

12. Ugdytinių sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, mokslo metų eigoje. Mokslo metų pradžioje atrankos kriterijus patekimui į grupę yra Rudolfo taškai olimpiniam nuotolyje. Metų eigoje ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis sportininkų meistriskumo pakopų rodikliais (pagal varžybose užimtas vietas ir pasiektą rezultatą).

13. Taikomi formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas:

13.1. 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.

13.2. 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 – etapis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais.

13.3. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje. Keliant sportininką į aukštesnę sportinio ugdymo programą, vadovujamasi šio vertinimo informacija.

14. Baigę TT programą, sportininkai, įvykdę sportinio plaukimo 12–18 programos normatyvus pagal asociacijos LTU Aquatics atrankos kriterijus, keliama į aukštesnio meistriskumo LTU programą. Sportininkai, sulaukę 19 ir daugiau metų, turi atitikti Klaipėdos miesto savivaldybės tarybos patvirtintus atrankos kriterijus.