

**BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS KLAIPĖDOS „GINTARO“ SPORTO CENTRO
PLAUKIMO SPORTO ŠAKOS SPORTINIO PLAUKIMO 9-13 M. AMŽIAUS
MOKINIAMS (U) UGDYMO PROGRAMA**

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Biudžetinės įstaigos Klaipėdos „Gintaro“ sporto centro (toliau – Centro) plaukimo sporto šakos sportinio plaukimo 9-13 m. amžiaus mokiniams programa (toliau – U 9-13) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo plaukimo sporto šakos U 9-13 programos įgyvendinimą Centre.

2. Programos pavadinimas – sportinio plaukimo 9-13 m. amžiaus mokiniams programa.
3. Programos trukmė – 4 metai, 44/46 sav. per metus.
4. Programos apimtis – 1920 val.:
 - 4.1. sportinio plaukimo grupė iki 10 m. amžiaus (U10) – 308 val. 44 savaitės;
 - 4.2. sportinio plaukimo grupė iki 11 m. amžiaus (U11) – 440 val. 44 savaitės;
 - 4.3. sportinio plaukimo grupė iki 12 m. amžiaus (U12) – 528 val. 44 savaitės;
 - 4.4. sportinio plaukimo grupė iki 13 m. amžiaus (U13) – 644 val. 46 savaitės.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

5. Programos tikslas – atrinkti gabiausius jaunuosius sportininkus, kurie būtų kryptingai ruošiami tolesnei sportinei karjerai, profesionaliai rengti ir sudaryti tinkamas sąlygas, kad jie galėtų deramai atstovauti šalies ir tarptautiniuose sporto renginiuose. Sportininkai, nevykdantys programos reikalavimų, turi tęsti treniruotes savo amžiaus grupėse su teise treniruotis ne mažiau kaip 3 kartus per savaitę bei turėti galimybę patekti į programą pakartotinai, jei įvykdo programos sportininkams keliamus reikalavimus.

6. Programos uždaviniai:

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

6.2. padėti siekti suinteresuotumo treniruotis, varžytis, lenktyniauti;

6.3. užtikrinti tinkamą emocinį ir socialinį ugdymą – gerą sportininko dalyvavimo varžybose psichologinę būseną, ugdyti bendravimą ir bendradarbiavimą;

6.4. taikant optimalius fizinius krūvius, užtikrinti tinkamą jaunuolio fizinį pajėgumo augimą ir psichologinę brandą;

6.5. tobulinti ugdymo etape įgytus gebėjimus;

6.6. suteikti sportininkams plaukimo sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias;

6.7. plėtoti sporto ir bendrąsias kompetencijas, siekti aukšto sportinio meistriškumo rezultatų savo amžiaus grupėse;

6.8. 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 mergaitės ir berniukai nuo 9 iki 13 metų. Tenkinami jų saviraiškos poreikiai, individualumas, noras tobulėti, siekti rezultatų.

III. PROGRAMOS TURINYS, METODAI IR PRIEMONĖS

9. Sportinio plaukimo 9 – 13 programos grupių formavimo kriterijai:

Grupės pavadinimas	Amžius metais		Atrankos kriterijus patekimui į grupę	Sportininkų skaičius grupėje	Varžybų skaičius per metus	Treniruočių stovyklų skaičius per metus/dienų skaičius	Viso val./sav.
	Mergaitės	Berniukai					
U10	Iki 9	Iki 10	Nuplaukti 50 m dvejais pasirinktais plaukimo būdais	12	3-5	1/5	7
U11	Iki 10	Iki 11	100 m kompl. pl. ir MP9 pasirinktame 100 m arba didesniame nuotolyje	10	5-8	1/5	10
U12	Iki 11	Iki 12	MP8 100 m kompl. pl. arba 100 m pasirinktu pl. būdu (100 kompl. pl./arba 100 m pasirinktu pl. būdu + bet kuris olimp. nuotolis 250-300 WA tšk.)	9	6-9	2/10	12
U13	Iki 12	Iki 13	MP7 200 m kompl. pl. arba 200 m pasirinktu pl. būdu (200 kompl. pl./arba 200 m pasirinktu pl. būdu + bet kuris olimp. nuotolis 450-500 WA tšk.)	8	7-10	2/10	14

10. Formuojant U-11, U-12 ir U-13 grupes, sudaroma galimybė į grupę įtraukti sportininkus, kuriems iki reikiamo grupių formavimo rodiklio – plaukimo MP normatyvo, trūksta kelių dešimtųjų.

11. U-10 sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė (val.)
Teorija	Įsisavinti techninio ir taktinio rengimo žinias visuose plaukimo būduose, suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją, supažindinti su aerobine ištverme.	Teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas.	Paskaita, naudojant garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą, diskusija.	44
Praktika	Formuoti bazinius koordinacijos ir technikos įgūdžius visais plaukimo būdais, technikos pagrindus atliekant startus ir posūkius visais plaukimo būdais. Vystyti greitį 25– 50 m distancijose, efektyvinti kojų darbą. Lavinti motorikos gabumus, lankstumą, greitį, išlaikyti pasiektą sportinę formą.	Auklėjimo, mokymo (-si), pažinimo, fizinių savybių lavinimo, treniruotės, klaidų nustatymo ir taisymo, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo.	Treniruotė, aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklos.	256
Varžybinė veikla	Vertinti savo parengtumo ir varžybų veiklos efektyvumą, modeliuoti varžybinę veiklą	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje.	Varžybos, testų laikymas	8
Iš viso:				308

12. U-11 sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė (val.)
Teorija	Gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias visuose plaukimo būduose, suvokti organizmo nuovargio, darbingumo savikontrolės, funkcinio rengimo technologiją, kelti motyvaciją	Teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas.	Paskaita, naudojant garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą, diskusija, bendri pokabiai su tėvais.	44
Praktika	Tobulinti technikos įgūdžius visais plaukimo būdais, technikos pagrindus, atliekant startus ir posūkius visais plaukimo būdais, supažindinti su aerobine ištverme, demonstruoti varžybinį greitį treniruotėse, vystant greitį 25– 50 m distancijose, efektyvinti	Auklėjimo, mokymo (-si), pažinimo, fizinių savybių lavinimo, treniruotės, klaidų nustatymo ir	Treniruotės, aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklos.	384

	kojų darbą. Lavinti motorikos gabumus, lankstumą, greitį, koordinaciją.	taisymo, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo.		
Varžybinė veikla	Modeliuoti varžybinę veiklą, vystyti greitį 50 m ir tolimesnėse distancijose	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje.	Varžybos, testų laikymas	12
Iš viso:				440

13. U-12 sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė (val.)
Teorija	Gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias: stabilios psichologinės būsenos išlaikymas varžybų metu, greičio vystymas, liemens raumenų jėgos ugdymo svarba	Teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas arba integruojamas į sporto pratybas.	Paskaita, naudojant garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą, diskusija, bendri pokabiai su tėvais.	44
Praktika	Lavinti specifinius technikos elementus visuose plaukimo būduose, tobulinti technikos pagrindus, atliekant startus ir posūkius visais plaukimo būdais, demonstruoti varžybinį greitį treniruotėse, vystant greitį 50 m ir ilgesnėse distancijose, ugdyti liemens raumenų jėgą, lavinti motorikos gabumus, lankstumą, greitį, koordinaciją, lavinti aerobinę bei anaerobinę ištvermę.	Auklėjimo, mokymo (-si), pažinimo, fizinių savybių lavinimo, treniruotės, klaidų nustatymo ir taisymo, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo	Treniruotė, aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklos.	470
Varžybinė veikla	Modeliuoti varžybinę veiklą, vystyti greitį 50 m ir ilgesnėse distancijose	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje.	Varžybos, testų laikymas.	14
Iš viso:				528

14. U-13 sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	Trukmė (val.)
Teorija	Gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias: stabilios psichologinės būsenos išlaikymas varžybų metu, technikos įvaldymas visuose	Teorinis sportininkų rengimas realizuojamas per paskaitas	Paskaita, naudojant garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto	46

	plaukimo būduose, specializacija tam tikrose plaukimo rungtyse, intensyvaus intervalinio krūvio toleravimas	arba integruojamas į sporto pratybas.	prieigą, diskusiją, bendri pokalbiai su tėvais.	
Praktika	Tobulinti specifinius technikos elementus, technikos įvaldymą visuose plaukimo būduose, specializuoti sportininkus tam tikrose plaukimo rungtyse, ugdyti intensyvaus krūvio toleravimą, lavinti emocinį brendimą. Tobulinti motorikos gabumus, lankstumą, greitį, koordinaciją, lavinti aerobinę bei anaerobinę ištvermę.	Auklėjimo, mokymo (-si), pažinimo, fizinių savybių lavinimo, treniruotės, klaidų nustatymo ir taisymo, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo	Treniruotė, aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklos treniruotė, pratybos, stovyklos	580
Varžybinė veikla	Vertinti ir gerinti varžybų veiklos efektyvumą, modeliuoti varžybinę veiklą	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje.	Varžybos, testų laikymas	18
Iš viso:				644

IV. PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

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

16. Ugdytinių sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, mokslo metų eigoje. Metų eigoje ugdytinių sportinių pasiekimų vertinimas atliekamas vadovaujantis sportininkų meistriškumo pakopų rodikliais (pagal varžybose užimtas vietas ir pasiektą rezultatą).

17. Taikomi formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas:

17.1. 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 ir tobulėti. Pagrindiniai vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas.

17.2. 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.

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

18. Baigę sportinio plaukimo U9-13 programą, sportininkai, įvykdę sportinio plaukimo programos normatyvus pagal asociacijos LTU Aquatics atrankos kriterijus reikalavimus, keliami į aukštesnio meistriškumo (LTU) arba į technikos tobulinimo (TT) grupes. Neįvykdžius vertinimo kriterijų – keliami į fizinio aktyvumo (FA) grupę.