

**BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS KLAIPĖDOS „GINTARO“ SPORTO CENTRO
SPORTINIO PLAUKIMO 12-18 M. AMŽIAUS MOKINIAMS (LTU)
SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA**

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Biudžetinės įstaigos Klaipėdos „Gintaro“ sporto centro (toliau – Centro) sportinio plaukimo 12-18 m. amžiaus mokiniams programa (toliau – LTU1, LTU2) reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo plaukimo sporto šakos 12-18 programos įgyvendinimą Centre.
2. Programos pavadinimas – sportinio plaukimo 12-18 m. ugdymo (toliau – LTU1, LTU2) programa.
3. Programos trukmė – 48 sav./metus.
4. Programos apimtis – 2208 val./metus:
 - 4.1. sportinio plaukimo 12-18 m. LTU1 – 1248 val.;
 - 4.2. sportinio plaukimo 12-18 m. LTU2 – 960 val.

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, kad jie galėtų tinkamai pasirengti aukšto meistriškumo plaukimo varžyboms ir deramai atstovauti miestui ir šaliai svarbiausiuose šalies ir tarptautiniuose sporto renginiuose, prisidėtų prie pozityvaus miesto ir šalies įvaizdžio formavimo.
6. Programos uždaviniai:
 - 6.1. ugdyti sportininko požiūrį į sportą, padėti suvokti kūno kultūros, sporto ir sveikatos ryšį;
 - 6.2. užtikrinti emocinės brandos augimą ir tinkamą socializaciją, gerą sportininko dalyvavimo varžybose psichologinę būseną;
 - 6.3. taikant optimalius fizinius krūvius, siekti jaunuolio fizinio pajėgumo augimo ir brandos;
 - 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;
 - 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 nuo 12 iki 19 metų ir vaikinai nuo 13 iki 19 metų. Tenkinami jų saviraiškos poreikiai, individualumas, noras tobulėti, 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

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
LTU-1	6	12-19 m. merginos 13-19 m. vaikinai	26
LTU-2	6	12-19 m. merginos 13-19 m. vaikinai	20

10. LTU1, LTU2 sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės		
				Trukmė	Trukmė
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	96	96
Praktika	Didinti krūvio apimties ir intensyvumo santykį, tobulinti greitą judesių atlikimo techniką, skatinti judesių individualumą, išlaikyti pasiektą sportinę formą, ugdyti ištvermę, judesių koordinaciją, raumenų jėgą. Vykdyti integruotas į treniruočių procesą aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklas, kuriose vykdomas tikslingas ir apibrėžtos trukmės sportininko rengimas, siekiant įvertinti sportininko pasiektą parengtumo lygį ir šį lygį pakelti prieš aukšto meistriškumo sporto varžybas.	Auklėjimo, mokymo (-si), pažinimo, fizinių savybių lavinimo, treniruotės, klaidų nustatymo ir taisymo, mokėjimų ir įgūdžių vertinimo.	Treniruotės, pratybos, aukšto meistriškumo sporto treniruočių stovyklos.	1122	834

Varžybų veikla	Vertinti sportininko parengtumo kokybę ir varžybų veiklos efektyvumą, modeliuoti varžybinę veiklą. Koordinuoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.	Igytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje.	Varžybos, testų laikymas	30	30
Iš viso:				1248	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 nustatytus kriterijus bei Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro įsakymu patvirtintomis rekomendacijomis.

12. Vertinimo kriterijai: bendrojo ir specialiojo fizinio pasirengimo testų, plaukimo sporto šakos, rungties varžybose planuotų rezultatų įvykdymas.

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, planuoti pasiruošimą atsakingoms varžyboms. 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 vadovaujama šio vertinimo informacija.

14. Sportininkai, sulaukę 19 ir daugiau metų, turi atitikti Klaipėdos miesto savivaldybės tarybos ir asociacijos LTU Aquatics patvirtintus atrankos kriterijus.