

**BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS KLAIPĖDOS „GINTARO“ SPORTO CENTRO PLAUKIMO
SPORTO ŠAKOS PRADINIO RENGIMO IR FIZINIO AKTYVUMO 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. PR1 programa skirta ugdytiniais, siekiantiems išmokti plaukti ir patekti į sportinio plaukimo grupę;

2.2. PR2 programa skirta ugdytiniais, siekiantiems patekti į sportinio plaukimo grupę;

2.3. FA1 programa skirta ugdytiniais, nesiekiantiems sportinio meistriškumo;

2.4. FA2 – fizinio aktyvumo grupė sportininkams, įvykdžiusiems meistriškumo pakopų rodiklius, tačiau neatitinkantys grupių formavimo kriterijų patekimui į meistriškumo ugdymo ir technikos tobulinimo grupes. Įvykdžius kitų sportinio ugdymo programų kriterijus, turi galimybę būti perkelti į kitą sportinio ugdymo programą.

3. Programos trukmė ir apimtis:

Grupė	Amžius	Ugdytinių skaičius grupėje / galimas mažėjimas	Varžybų / stovyklų skaičius per metus	Ugdymo trukmė savaitėmis	Grupei skiriamų val. sk. per savaitę	Treniruočių sk./sav. vandenyje	Treniruočių sk./sav. salėje	Grupei skiriamų val. sk. per metus
PR1	6–9	12 / 9	2	44	4	3	1	176
PR2	8–11	12 / 9	4	44	5	4	1	220
FA1	9–12	12 / 10	2	44	2	2	-	88
FA1	12–18	10 / 8	2	44	3	3	-	132

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

4. PR programos tikslas – suteikti pradines 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 U11-16 programos kriterijus.

5. Programos uždaviniai:

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

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

5.3. įvairiapusiškai kompleksiskai lavinti mokinio pajėgumo komponentus, mokyti parengiamųjų ir specialiųjų plaukimo sporto šakos judesių.

6. 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.

7. Programos struktūra:
 - 7.1. teorinis rengimas, integruojant į sporto pratybas;
 - 7.2. praktinis rengimas vandenyje ir salėje/stadione;
 - 7.3. varžybinė veikla, testavimai.
8. FA1 programos tikslas – ugdyti mokinių plaukimo įgūdžius, tenkinti jų saviraiškos poreikius, skatinti individualumą, motyvaciją tobulėti ir aktyvų laisvalaikio praleidimą, nesiekiant sportinio meistriškumo.
9. FA2 programos tikslas – užtikrinti fizinio aktyvumo ir sportinio pasirengimo tęstinumą sportininkams, kurie yra įvykdę meistriškumo pakopų rodiklius, tačiau neatitinka grupių formavimo kriterijų meistriškumo ugdymo ar technikos tobulinimo grupėms, sudarant galimybes ateityje pereiti į aukštesnio lygio sportinio ugdymo programą.
10. Programos uždaviniai:
 - 10.1. ugdyti požiūrį į sportą, padėti suvokti kūno kultūros, sporto ir sveikatos ryšį;
 - 10.2. ugdyti emocinę sveikatą ir gerinti socialinius įgūdžius;
 - 10.3. taikant tinkamą fizinį krūvį, užtikrinti ugdytinio organizmo augimą ir brandą;
 - 10.4. tobulinti įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, interesų treniruotis, varžytis, lenktyniauti.
 - 10.5. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.
11. Programos struktūra:
 - 11.1. teorija, integruojant į sporto pratybas;
 - 11.2. praktika vandenyje;
 - 11.3. varžybinė veikla, testavimai.
12. 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

13. PR grupių sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės / veiklos formos	Trukmė (valandos per metus)
Teorija	Suteikiami plaukimo sporto šakos pradmenys, kiejijama sveikos gyvensenos samprata	Pokalbiai, diskusijos, integruojant į sporto pratybas	Pokalbis, diskusija, naudojant garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą	-
Praktika	Spec. judesių technikos, taktikos mokymas, formuojami fizinės veiklos įgūdžiai	Auklėjimo, mokymo (-si), pažinimo, fizinių savybių lavinimo, treniruotės, klaidų nustatymo ir taisymo, mokėjimų vertinimo	Treniruotė, pratybos, individualios ir grupinės užduotys, demonstravimas ir kartojimas	172-212
Varžybų veikla	Realizuojami išmokti technikos ir taktikos veiksmai varžantis ir lenktyniaujant	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje	Varžybos, testų laikymas	4-8
Iš viso:				176-220

14. FA grupių sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės / veiklos formos	Trukmė (valandos per metus)
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	88-132
Varžybų veikla	Vertinamas pasirengimas ir varžybų veiklos efektyvumas	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje	Varžybos, testų laikymas	4
Iš viso:				84-128

IV. PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

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

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

17. Taikomas formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimai.

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. 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 ugdytinį į aukštesnę sportinio ugdymo programą vadovaujamosi šio vertinimo informacija.

18. PR ugdymo programos ugdytiniai, įvykdę vertinimo kriterijus, keliami į sportinio plaukimo U11-16 programą. Jeigu sportininkas neįvykdo vertinimo kriterijų, keliamas į FA programą. FA programos eigoje sportininkas, įvykdamas keliamus aukštesnio sportinio meistriškumo grupės normatyvus, gali būti keliamas į aukštesnio sportinio meistriškumo grupę.

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

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

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

V. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

22. Programa tvirtinama Centro direktoriaus įsakymu. Programos pakeitimai ir papildymai atliekami pasikeitus teisės aktams, sportinio ugdymo organizavimo kriterijams arba atsiradus poreikiui tikslinti programos įgyvendinimą.
