

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

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

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

2. Programos pavadinimas – plaukimo sporto šakos technikos tobulinimo (TT) sportinio ugdymo programa.

3. TT programos paskirtis – ugdyti sportininkų gebėjimus ir formuoti įgūdžius siekti aukšto sportinio meistriškumo, rengti juos dalyvauti šalies čempionatuose, pirmenybėse bei tarptautinio lygio varžybose, atstovaujant Klaipėdos miestui ir Lietuvos Respublikai.

4. Programos dalyviai – pagal bendrojo ugdymo programas besimokantys ir plaukimo sporto šaką pasirinkę 15–19 metų sportininkai, atitinkantys Klaipėdos miesto savivaldybės biudžetinių sporto mokymo įstaigų sportinio ugdymo organizavimo tvarkos aprašo 9 priede nustatytus TT grupių formavimo kriterijus bei sportininkai virš 19 metų, įvykdę Klaipėdos miesto savivaldybės tarybos patvirtintus atrankos kriterijus.

5. Programos trukmė – 46 savaitės per metus.

6. Programos apimtis:

6.1. TT1 grupė – 22 val. per savaitę, 1012 val. per 46 savaitių ugdymo laikotarpį;

6.2. TT2 grupė – 24 val. per savaitę, 1104 val. per 46 savaitių ugdymo laikotarpį.

7. Grupei skiriamų valandų skaičius gali būti mažinamas iki 20 proc., atsižvelgiant į sportininkams keliamus tikslus, rengimąsi asociacijos LTU Aquatics kalendoriuje numatytoms varžyboms ir sporto bazės užimtumą.

8. Treniruočių skaičius salėje per savaitę planuojamas neviršijant 20 proc. visų grupei skiriamų valandų skaičiaus, išskyrus atvejus, kai pagal patvirtintus kriterijus numatytas intervalas ir treniruočių planas derinamas prie sportininkų rengimo ciklo.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI IR STRUKTŪRA

9. Programos tikslas – sistemingai gilinti sportininkų plaukimo technikos, taktikos, fizinio rengimo, savikontrolės ir varžybinės veiklos gebėjimus, ugdyti aukšto sportinio meistriškumo siekiančius plaukikus, rengti juos šalies ir tarptautinėms varžyboms bei sudaryti sąlygas deramai atstovauti Klaipėdos miestui ir Lietuvos Respublikai.

10. Programos uždaviniai:

10.1. gilinti plaukimo technikos ir taktikos žinias bei gebėjimą jas taikyti skirtingose plaukimo rungtyse ir varžybinėse situacijose;

10.2. kryptingai ugdyti sportininkų fizines ypatybes: ištvermę, greitį, jėgą, lankstumą, koordinaciją ir krūvio toleravimą;

10.3. formuoti sportininkų gebėjimą planuoti, stebėti ir vertinti savo fizinę būklę, nuovargį, darbingumą ir pasirengimą varžyboms;

10.4. tobulinti individualią plaukimo techniką, starto, posūkių, finišo ir tempo palaikymo veiksmus;

10.5. modeliuoti varžybinę veiklą, analizuoti rezultatus ir pagal juos koreguoti sportinio rengimo procesą;

10.6. ugdyti sportininko atsakomybę, motyvaciją, savidiscipliną, bendravimo, bendradarbiavimo ir garbingo varžymosi nuostatus;

10.7. sudaryti prielaidas sportininkams siekti aukštesnių meistriško pakopų ir, įvykdžius nustatytus kriterijus, pereiti į aukštesnio meistriško grupes.

11. Programos struktūra:

11.1. teorinis rengimas;

11.2. praktinis rengimas vandenyje ir salėje;

11.3. varžybinė veikla, testavimai ir sportinio rengimo rezultatų analizė.

III. PROGRAMOS TURINYS, METODAI IR PRIEMONĖS

12. TT grupių formavimo kriterijai:

Grupė	Amžius	Ugdytinių sk. grupėje / galimas mažėjimas	Varžybų / stovyklų sk. per metus	Ugdymo trukmė savaitėmis	Grupei skiriamų val. sk. per savaitę	Treniruočių sk. vandenyje per savaitę	Treniruočių sk. salėje per savaitę	Atrankos kriterijai pagal MP
TT1	15–18	5 / 4	10 / 2	46	22	18–19	3–4	3 sportininkai – MP4; 2 sportininkai – MP3
TT2	16–19	5 / 4	12 / 2	46	24	19–21	3–5	1 sportininkas – MP4; 3 sportininkai – MP3; 1 sportininkas – MP2

13. Sudarant TT grupes taikomi šie papildomi kriterijai:

13.1. sportininkų pasiekimai vertinami pagal meistriško pakopų rodiklius, nustatytus Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro patvirtintomis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijose;

13.2. į TT grupes gali būti įtraukiami sportininkai, kuriems iki nustatyto meistriško pakopos rodiklio trūksta ne daugiau kaip 0,10 šimtosios dalies;

13.3. sudarant TT grupę, vietoje vieno ugdytinio gali būti įtrauktas viena pakopa žemesnės meistriško pakopos rodiklius atitinkantis sportininkas;

13.4. papildomai į TT grupę gali būti priimti 3 ugdytiniai, vykdantys viena pakopa žemesnę meistriško pakopą, ir 1 ugdytinis, vykdantis viena pakopa žemesnę meistriško pakopą bei esantis 1 metais vyresnis;

13.5. jeigu jaunesnio amžiaus ugdytinis atitinka nurodytos aukštesnės meistriško pakopos rodiklius, jis gali būti įtrauktas į vyresnio amžiaus TT grupę.

14. TT grupių sportininkų rengimo turinys, metodai ir priemonės:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojamos priemonės	TT1 trukmė, val. per metus	TT2 trukmė, val. per metus
Teorija	Gilinti techninio ir taktinio rengimo, sportininko savikontrolės, nuovargio, darbingumo, funkcinio rengimo ir varžybinės veiklos analizės žinias.	Paskaitos, pokalbiai, diskusijos, vaizdo analizė, teorinių temų integravimas į sporto pratybas.	Paskaita, seminaras, diskusija, vaizdo ir garso įrašymo įranga, interneto prieiga, varžybų rezultatų analizė.	46	46
Praktika	Tobulinti plaukimo techniką, startus, posūkius, finišą, ugdyti ištvermę, greitį, jėgą, koordinaciją, lankstumą, krūvio toleravimą ir individualų sportinį meistriškumą.	Mokymo (-si), treniruotės, fizinių savybių lavinimo, klaidų nustatymo ir taisymo, individualizavimo, kontrolinių testų ir grįžtamojo ryšio metodai.	Treniruotės vandenyje, pratybos salėje, funkcinio rengimo priemonės, inventorių, vaizdo analizė, treniruočių stovyklos.	946	1034
Varžybinė veikla	Vertinti sportininko parengtumą ir varžybų veiklos efektyvumą, modeliuoti varžybinės situacijas, koordinuoti rengimą pagal pasiektus rezultatus.	Įgytų žinių ir įgūdžių taikymas varžybose, kontroliniai plaukimai, testavimai, rezultatų analizė.	Varžybos, kontroliniai plaukimai, testų laikymas, Swimmrankings.net ir LTU Aquatics rezultatų analizė.	20	24
Iš viso				1012	1104

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 plaukimo sporto šakos sportinio ugdymo programos kriterijais ir Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro patvirtintomis Sportinio ugdymo organizavimo rekomendacijomis.

16. Ugdytinių sportiniai pasiekimai vertinami iki einamųjų metų rugpjūčio 25 d., formuojant sportinio ugdymo grupes. Sportiniai pasiekimai taip pat gali būti vertinami mokslo metų pabaigoje ir, esant poreikiui, bet kuriuo metu mokslo metų eigoje.

17. Vertinant sportininkų pasiekimus, atsižvelgiama į meistriskumo pakopų rodiklius, kontrolinių testų rezultatus, pasirinktų plaukimo rungčių rezultatus, dalyvavimą varžybose, treniruočių lankomumą, individualią pažangą ir sportinio rengimo tikslų įgyvendinimą.

18. Plaukimo varžybų rezultatai suvedami ir tikrinami Swimrankings.net duomenų bazėje.

19. Taikomi formuojamasis, diagnostinis ir apibendrinamasis vertinimas:

19.1. formuojamasis vertinimas atliekamas nuolat, teikiant sportininkui ir treneriui grįžtamąją informaciją apie ugdymo(si) pažangą. Ši informacija turi padėti treneriui tinkamai planuoti tolesnio ugdymo strategiją. Pagrindiniai vertinimo būdai: stebėjimas, informacijos rinkimas, analizė, informacijos pateikimas;

19.2. diagnostinis vertinimas taikomas treniruočių ciklo pradžioje ir pabaigoje, siekiant nustatyti sportininko pasirengimo lygį ir tolesnio rengimo poreikius. Dažniausias diagnostinio vertinimo metodas – etapinis kontrolinių normatyvų (testų) vykdymas ir palyginimas su ankstesniais rezultatais;

19.3. apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo metų ir programos pabaigoje, priimant sprendimus dėl sportininko perkėlimo į kitą sportinio ugdymo grupę.

20. Sportininkai, atitinkantys aukštesnio meistriskumo kriterijus, gali būti keliami į aukšto meistriskumo grupę. LTU grupė - Aukšto meistriskumo grupė formuojama pagal Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerijos nustatytus kriterijus bei asociacijos LTU Aquatics rekomendacijas.

21. Sportininkai, neatitinkantys TT grupės formavimo ir pasiekimų kriterijų, gali būti perkelti į jų amžių, pasirengimą ir pasiektus rezultatus atitinkančią sportinio ugdymo grupę.

22. Viena suformuota TT grupė ugdoma vieno trenerio. Su viena suformuota TT1, TT2 ar LTU grupe gali dirbti du treneriai, kai iš ankstesniais mokslo metais trenerių ugdytų U16, TT1 ar TT2 grupių sportininkų formuojama viena nauja grupė ir į ją kiekvienas treneris perkelia ne mažiau kaip 1/3 naujai formuojamos ugdymo grupės sportininkų.

V. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

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