

**BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS KLAIPĖDOS „GINTARO“ SPORTO CENTRO
PLAUKIMO SPORTO ŠAKOS ASMENŲ SU NEGALIA
UGDYMO PROGRAMA**

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Biudžetinės įstaigos Klaipėdos „Gintaro“ sporto centro (toliau – Centro) plaukimo sporto šakos asmenų su negalia (toliau – NĮ) sportinio ugdymo programa reglamentuoja formalųjį švietimą papildančio sportinio ugdymo plaukimo sporto šakos NĮ programos įgyvendinimą Centre.
2. Programos pavadinimas – plaukimo sporto šakos asmenų su negalia (toliau – NĮ) ugdymo programa.
3. Programos apimtis – 2-4 val./sav., ne mažiau kaip 2 k./sav., 40/44 sav./per metus.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI, STRUKTŪRA

4. Programos tikslas – atsižvelgiant į ugdytinių amžių, negalios pobūdį, sveikatos galimybes ir individualų fizinį pasirengimą, ugdyti plaukimo sporto šakos gebėjimus, formuoti saugaus judėjimo vandenyje, technikos ir fizinio aktyvumo įgūdžius, sudaryti sąlygas dalyvauti asmenų su negalia varžybose arba palaikyti fizinį aktyvumą ir stiprinti bendrąsias bei dalykines kompetencijas.

5. Programos uždaviniai:

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

5.2. užtikrinti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

5.3. taikant optimalius fizinius krūvius, siekti tinkamo mokinio fizinio pajėgumo augimo ir emocinės brandos;

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

5.5. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes.

6. Programos struktūra:

6.1. teorija;

6.2. praktika;

6.3. varžybinė veikla.

7. Programoje dalyvauja ugdytiniai su negalia nuo 7 iki 21 m. Tenkinami jų saviraiškos poreikiai, individualumas, noras tobulėti, siekti rezultatų.

8. Ugdomi įgūdžiai: požiūris į sportą, puoselėjami bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiai, savigarbos, pagarbos kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais.

III. PROGRAMOS TURINYS, METODAI IR PRIEMONĖS

9. NĮ grupės užsiėmimai organizuojami ne rečiau kaip 2 kartus per savaitę, skiriant 2–4 kontaktines valandas per savaitę, atsižvelgiant į ugdytinių amžių, negalios pobūdį, sveikatos galimybes, individualų pasirengimą ir galimus skirti laikus pagal užsiėmimų tvarkaraštį.

Ugdymo programa	Ugdytinių skaičius grupėje / galimas mažėjimas	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
NĮ	6-8/4-6	7-21	2-4

10. NĮ grupių sportininkų rengimas:

Turinys	Tikslai	Taikomi metodai	Naudojami metodai / veiklos formos	Trukmė (valandos per metus)
Teorija	Skiepijama sveikos gyvensenos samprata, suteikiama techninio ir taktinio rengimo žinių, supažindinama 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, žaidimai, individualios ir grupinės veiklos, demonstravimas ir kartojimas.	88-174
Varžybų veikla	Varžybinė veikla organizuojama pagal ugdytinių sveikatos galimybes ir individualų pasirengimą, numatant dalyvavimą testavimuose, kontroliniuose plaukimuose ir, esant galimybėms, bent vienoje varžybose ar sportinio ugdymo renginyje per metus.	Įgytų žinių ir įgūdžių pritaikymas varžybinėje veikloje	Varžybos, testų laikymas	0-2
Iš viso:				88-176

IV.PASIEKIMAI IR JŲ VERTINIMAS

11. Vertinami mokinių pasiekimai ir padaryta pažanga.

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

13. Taikomi formuojamasis 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. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metu ir ugdymo programos pabaigoje.

14. Baigę NĮ programą, sportininkai keliama į kitus mokslo metus.

V. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

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