



**KAUNO SPORTO MOKYKLA „STARTAS“
PLAUKIMO IR TINKLINIO PADALINYS**

2020-2021 M.M.

PLAUKIMO SPORTO ŠAKOS SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

Plaukimo padalinio vedėja Olga Bulatovienė
Tel. 8694 21279
El. Paštas: plaukimas@smstartas.lt

Plaukimo sporto šakos sportinio ugdymo programa

1. Anotacija

Sportinio ugdymo programa suteikia ir sistemingai gilina ugdytinio pasirinktos sporto šakos žinias, ugdo gebėjimus ir formuoja įgūdžius, plėtoja sporto bendrąsias ir dalykines kompetencijas didelio meistriškumo, pradinio rengimo, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo, didelio meistriškumo etapais.

Programa skirta ugdytiniams nuo 7 m. iki 18 m. (ir vyresniems) amžiaus, norintiems išreikšti save ir įgyti žinių apie plaukimo sporto šaką, ugdyti šios sporto šakos įgūdžius ir stiprinti bendrąsias kompetencijas. Programos trukmė priklausomai nuo ugdymo pakopos svyruoja nuo 2 iki 5 ugdymo metų. Užsiėmimų dažnumas priklausomai nuo meistriškumo ir gali svyruoti nuo 2 iki 6 kartų per savaitę. Programą gali lankyti visi norintys vaikai, kurių tėvai parašo prašymą, pasirašo sutartį ir pateikia sveikatos įstaigos pažymą. Programoje: plaukimo teorijos pagrindai, sporto praktika, varžybinė veikla. Vidutinis ugdytinių skaičius grupėje svyruoja nuo 12 (pradiniam rengime) iki 2 (didelio meistriškumo).

2. Programos kryptis

Sportas kodas 5 (*pagal Neformaliojo vaikų švietimo mokyklų ugdymo kryptių klasifikatorių 2010 m. kovo 29 d. Nr. V-442; Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2012 m. rugpjūčio 16 d. įsakymo Nr. V-1240 redakcija*).

3. Programos ugdymo pakraipa

Plaukimas kodas 563 (*pagal Neformaliojo vaikų švietimo kryptių pakraipų klasifikatorių 2012 m. rugpjūčio 12 d. Nr. V1-102*).

4. Tikslas

Programos tikslas – atsižvelgti į sporto šakos ypatumus, vaiko amžių sistemiskai plėsti vaiko pasirinktos ugdymo srities žinias, stiprinti gebėjimus ir įgūdžius bei suteikti sportuojančiam vaikui bendrųjų ir dalykinių kompetencijų.

5. Uždaviniai:

1. Ugdyti požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
2. Ugdyti, lavinti sveiką asmenybę, puoselėti dvasines ir fizines galias. Diegti poreikį – sportuoti visą gyvenimą;
3. Tobulinti įvairius plaukimo būdus, jų techniką ir taktiką;
4. Siekti suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;

5. Stiprinti teorines ir praktines žinias ir taikyti naujoves sporte;
6. Siekti grupių stabilumo.

5. 1 Kiti specifiniai programos uždaviniai:

1. Puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, tarpusavio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas;
2. Saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų fizinei veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
3. Ugdyti garbingo rungtyniavimo, bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje nuostatas;
4. Puoselėti olimpines sporto vertybes.

6. Programos perimamumo ir tęstinumo galimybės

Baigę plaukimo sporto šakos pradinio ugdymo pakopą ir įvykdę numatytus rodiklius vaikai turi galimybę tęsti ugdymąsi sportinio meistriškumo, o vėliau ir sportinio tobulumo ugdymo pakopose.

7. Programos apimtis, branduolio dalykai ir jiems skiriamos valandos

Programos apimtis pagal ugdymo pakopas:

Ugdymo pakopa	Ugdymo metai	Ugdytinių amžius (mergaitės)	Ugdytinių amžius (berniukai)	Ugdytinių skaičius grupėje	Kontaktinių akademinų ugdymo valandų skaičius per savaitę
Pradinio rengimo	1	7-9	8-10	12	7
	2	8-10	9-11	12	8
Meistriškumo ugdymo	1	9-11	10-12	11	12
	2	9-12	11-13	10	14
	3	10-12	12-14	9	16
	4	11-13	13-15	8	18
	5	12-14	14-16	7	20
Meistriškumo tobulinimo	1	13-15	15-17	6	24
	2	14-16	16-18	5	26
	3	15-17	17-19	5	30
Didelio meistriškumo	-	16 ir vyresni	18 ir vyresni	4	32
	-	17 ir vyresni	19 ir vyresni	2	36

7.1 Pradinio rengimo grupės:

P-1 grupės sudaro pirmamečiai vaikai, kurie nemoka plaukti arba šiek tiek susipažinę su plaukimo įgūdžiais. Grupė susidaro iš 12-15 vaikų. Šios grupės pagrindinis tikslas išmokinti vaikus plaukti ir dalyvauti plaukimo varžybose, vykdyti atranką.

Uždaviniai:

- Mokinti vaikus plaukti visais plaukimo būdais;
- Reikalauti iš sportininkų kasmetinės, savalaikės sveikatos patikros;
- Dalyvauti mokyklos ir miesto varžybose;
- Vykdyti atranką.

P-2 grupės sudaro antrus ar trečius metus lankantys sportininkai. Šią grupę sudaro 12-13 sportininkų. Šios grupės pagrindinis tikslas sistemingai mokinti ir tobulinti plaukimo būdų techniką bei dalyvauti plaukimo varžybose.

Uždaviniai:

- Gerinti sportininkų plaukimo techniką;
- Plėsti sportininkų plaukimo sporto šakos teorines ir praktines žinias;
- Dalyvauti miesto ir šalies plaukimo varžybose;
- Reikalauti iš sportininkų kasmetinės, savalaikės sveikatos patikros;
- Ugdyti sportininkų gerą tarpusavio bendravimą.

7.2 Meistriškumo ugdymo (MU) grupės sudaro vaikai, kurie lanko 5-7 metus. Šioje grupėje sportuoja 11-13 sportininkų, kurie sieks aukštų sportinių rezultatų. Šios grupės tikslas paruošti sportininkus dalyvauti ir siekti aukštų sportinių rezultatų šalies ir tarptautinėse plaukimo varžybose.

Uždaviniai:

- Gerinti sportininkų bendrą ir specialųjį pasiruošimą;
- Tobulinti techninį ir psichologinį pasirengimą;
- Stiprinti teorines ir praktines žinias;
- Reikalauti iš sportininkų kasmetinės, savalaikės sveikatos patikros;
- Kelti sportinį meistriškumą.

7.3 Meistriškumo tobulinimo (MT) ir Didelio meistriškumo (DM) grupės sudaro vaikai daug metų lankantys plaukimo treniruotes. Šioje grupėje sportuoja 7-9 sportininkai, kurie sieks

kuo aukštesnių sportinių rezultatų. Šios grupės tikslas paruošti sportininkus dalyvauti ir siekti kuo aukštesnių sportinių rezultatų šalies ir tarptautinėse plaukimo varžybose.

Uždaviniai:

- Kelti sportinį meistriškumą tobulinant sportininkų techninį ir psichologinį pasirengimą, didinant bendrą ir spec. fizinį parengtumą;
- Stiprinti teorines ir praktines žinias ir taikyti naujoves sporte;
- Vykdyti sporto medicininius tyrimus, dalyvauti sportinių testų moksliniuose tyrimuose.

Plaukime planuojama grupių, sportininkų ir darbo valandų savaitėje skaičius 2020-2021 m. m.

Sporto šaka	Grupių skaičius	Sportininkų skaičius grupėje
Pradinio rengimo	21	290
Meistriškumo ugdymo	8	95
Meistriškumo tobulinimo	0	0
Didelio meistriškumo	2	16
Viso:	31	401

Pagrindinės sportininkų ugdymo formos yra šios: teorinis ir praktinis mokymas. Praktinis mokymas vyksta KSM "Startas" sporto bazėje, nuomojamose patalpose ir sporto stovyklose.

Teorinis mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienos tvarkės, mitybos reikalavimus, asmens higienos taisykles, elgesio ir kultūros žinias; fizinių pratimų įtakos atskirų organų ir sistemų veiklai, bendrųjų treniruotės dėsningumą, sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą.

8. Laisvai pasirenkami dalykai

Laisvai pasirenkami dalykai, ugdytiniui nėra privalomi, juos sudaro šie dalykai:

- MTS – mokomosios treniruočių stovyklos
- atsistatymas (atsigavimas)
- teisėjavimas ir varžybų organizavimo praktika
- psichologinis rengimas.

9. Programoje taikomi ugdymo metodai (veiklos būdai):

Ir teoriniam ir praktiniam ugdymui taikomi tokie metodai:

Žodiniai : aiškinimas, pasakojimas, analizavimas, aptarimas.

Vaizdiniai: technikos rodymas, vaizdo įrašo rodymas, situacijos rodymas.

Praktiniai: kartojimo, intervalinis, pakaitinis, žaidimo, varžybų, pratimų kompleksų.

Klaidų nustatymo ir taisymo: ieškoma klaidos priežastis ir ji šalinama.

Organizavimo: individualusis, grupinis, srautinis (ratu), savarankiškas, kombinuotų ir įtemptų situacijų.

Žinių mokėjimų ir įgūdžių tikrinimo ir vertinimo: parengiamoji, einamoji, suvestinė.

10. Ugdomos kompetencijos

Asmeninės kompetencijos – valdyti emocijas ir jausmus, kryptingai siekti savo tikslų.

Socialinės kompetencijos – pozityviai bendrauti, būti atsakingam, valdyti konfliktus, gerbti kito jausmus, padėti kitiems, priimti pagalbą.

Iniciatyvumo ir kūrybingumo kompetencijos – inicijuoti idėjų įgyvendinimą, aktyviai kūrybingai veikti, pagrįstai rizikuoti.

Komunikavimo kompetencijos – išsakyti mintis, išklaudyti.

Pažinimo kompetencijos – daryti išvadas, stebėti, vertinti.

11. Pažangos vertinimas

Ugdytinių sportiniai pasiekimai vertinami mokslo metų pradžioje sudarant sportinio ugdymo grupes, mokslo metų pabaigoje ir esant poreikiui mokslo metų eigoje.

12. Pažangos ir pasiekimų įrodymai

Baigus pradinio, meistriškumo ugdymo, meistriškumo tobulinimo bei didelio meistriškumo rengimo etapus ugdytiniai įgyja KSM „Startas“ pažymėjimą apie baigtą ugdymo pakopą bei pasiektus rezultatus. Varžybų metu sportininkai gauna diplomus, medalius, asmeninius prizus. Kiekvienų metų pabaigoje renkamas geriausių padalinio sportininkų dešimtukas, kurie vėliau gali pretenduoti ir į mokyklos geriausių sportininkų dešimtuką.

13. Tikslinė grupė

Vaikų dalijimo į grupes principai : programa rekomenduojama vaikams nuo 7 m. (berniukams ir mergaitėms), turintiems sportinių gabumų.

14. Atrankos į programą būdai

Plaukimo sporto šakos sportinio ugdymo programos grupes lankyti gali visi sveiki, motyvuoti, sportuoti ir tobulėti norintys vaikai, paaugliai ir jaunuoliai, pateikę reikalingus dokumentus:

- prašymą, kuriame nurodytas raštiškas tėvų arba globėjų sutikimas, gyvenamoji vieta, telefonas, elektroninis paštas, mokymosi įstaiga, gimimo data.
- gydytojo pažymą apie sveikatos būklę, leidimą lankyti sporto pratybas ir dalyvauti varžybose.

15. Ištekliai ugdymui

Ugdymo procesas vyksta:

- Patalpose, priklausančiose nuosavybės teise – Kauno sporto mokyklos „Startas“ baseinas (Miško g. 3, Kaunas).
- Nuomojamose patalpose: Kauno Girstučio baseine (Kovo 11-osios g. 26, Kaunas).

Ugdymo medžiaga: trenerių ugdomųjų grupių sportinio ugdymo planai pagal ugdymo pakopas, metiniai planai, metodiniai lediniai, video medžiaga.

Vaikai ugdomi sveikoje ir saugioje aplinkoje. Už vaikų saugumą treniruočių metu atsako treneriai.

16. Ugdytojai

Sportinio ugdymo treneriu gali dirbti pedagogo kvalifikaciją turintis asmuo.

Plaukimo padalinyje dirba 9 treneriai turintys išsilavinimą ir kvalifikaciją.

Eil. Nr.	Trenerio Vardas Pavardė	Sporto šaka, darbo pobūdis	Išsilavinimas	Turima trenerio kategorija
1	Jolanta Dulevičienė	Plaukimo trenerė	Aukštasis	IV kategorija
2	Jūratė Statkevičienė	Plaukimo trenerė	Aukštasis	III kategorija
3	Vilma Kučiakienė	Plaukimo trenerė	Aukštasis	I kategorija
4	Inga Pravdinskienė	Plaukimo trenerė	Aukštasis	III kategorija
5	Esmeralda Škutienė	Plaukimo trenerė	Aukštasis	III kategorija
6	Daiva Krašauskienė	Plaukimo trenerė	Aukštasis	Be kategorijos
7	Vilma Čepaitienė	Plaukimo trenerė	Aukštasis	Be kategorijos
8	Lukas Pranckevičius	Plaukimo treneris	Aukštasis	Be kategorijos
9	Mantas Plečkaitis	Plaukimo treneris	III kurso stud.	Be kategorijos