

PATVIRTINTA

Rokiškio rajono kūno kultūros ir
sporto centro direktoriaus

2025 m. gruodžio 31 d. įsakymu Nr. V-17

ROKIŠKIO KKSC PLAUKIMO MEISTRISKUMO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Programos trukmė 5 metai.
2. Meistriškumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą mokinių amžių, varžybų rezultatus, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
3. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje 7-11 vaikų.
4. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga, ugdymo bazės turi atitikti higienos normas, įranga ir inventorius - pritaikyti teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui bei varžybų organizavimui.
5. Ypatingas dėmesys turi būti skiriamas užtikrinant mokinių saugumą.

II. PROGRAMOS TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas – ugdyti įgautas pradinės plaukimo judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių plaukimo sporto šakos kompetencijų.
7. Programos uždaviniai:
 - ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
 - taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti paauglio organizmo augimą ir brandą;
 - tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniuotis ir varžytis;
 - suteikti žinių apie judesių mokymą, žaidimo technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
 - lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
 - puoselėti paauglių bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

8. Minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę vienerius lavinimosi metus numatoma atsižvelgiant į jaunųjų plaukikų ugdymo metus ir parengtumą:

Ugdymo metai	Minimalus ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę	Akademinų valandų skaičius per metus
--------------	--------------------------------------	------------------	--	--------------------------------------

I	11 sportininkų	Mergaitės 9-11 metų amžiaus Berniukai 10-12 metų amžiaus	10 val.	460 val.
II	10 sportininkų	Mergaitės 10-12 metų amžiaus Berniukai 11-13 metų amžiaus	12 val.	552 val.
III	9 sportininkų	Mergaitės 11-13 metų amžiaus Berniukai 12-14 metų amžiaus	14 val.	644 val.
IV	8 sportininkų	Mergaitės 12-14 metų amžiaus Berniukai 13-15 metų amžiaus	16 val.	736 val.
V	7 sportininkų	Mergaitės 13-15 metų amžiaus Berniukai 14-16 metų amžiaus	20 val.	920 val.

9. Programoje rekomenduojamas ir sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriama kontaktinių akademinų valandų apimtis pagal ugdymosi metus:

Sportinio rengimo rūšys	Įgdymosi metai				
	1	2	3	4	5
	Valandos				
Bendrasis fizinis	184	221	258	295	276
Specialus fizinis	69	83	98	110	230
Techninis	138	165	192	220	276
Taktinis	23	28	32	37	46
Teorinis	23	28	32	37	46
Testavimas	9	11	13	15	18
Varžybos	14	16	19	22	28
Iš viso:	460	552	644	736	920

10. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio mokinių rengimo prielaidas, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio plaukiko rengimo etape, lavinti sportininko plaukimo judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, taikant įvairius mokymo metodus, plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

11. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriškumo ugdymosi grupėje motyvų yra jo noras lavinti plaukimo judesius, patirti malonumą varžantis. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV. PLAUKIMO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

12. Plaukimo teorijos paskirtis - įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizavimo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.

13. Plaukimo teorijos uždaviniai:

- gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;
- suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą;
- gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

- supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais rungtyniaujant;

- ugdyti garbingo rungtyniavimo nuostatas

14. Teorinį sportininko parengtumą lemia jo pastangos įsisavinant judesių atlikimo būdų ypatumus, jų poveikio organizmo sistemoms žinios bei trenerio vedamų paskaitų kokybė.

PLAUKIMO TEORIJA		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Plaukimo sporto kilmė ir raida		
Lietuvos sporto istorija	Žinos sporto istorijos pagrindus	Asmeninė, pažinimo, socialinė
Plaukimo sporto istorija pasaulyje ir Lietuvoje	Žinos plaukimo kilmę ir raidą	
Socialinė plaukimo reikšmė	Žinos socialinę plaukimo reikšmę	
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, hidroprocedūrų poveikio principus ir taikys juos rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervųraumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijų kaitą.	
Plaukimo varžybų taisyklės		
Plaukimo varžybų taisyklės	Žinos pagrindines plaukimo būdų taisykles	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai	Žinos plaukimo rungtis ir dalyvavimo varžybose taisykles (starto protokolai, dalyvių susirinkimo vietos ir kt.).	
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Plaukimo būdų judesių technika	Žinos plaukimo būdų technikos judesius	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Judesių taikymo varžybose technika	Numatys galimus veiksmų taikymo būdus varžybose	
Techninio ir taktinio rengimo planavimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus	
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per pratybas	
Asmenybės ugdymas		
Sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo, kūrybingumo
Garbingos kovos principai	Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas	

Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant	Suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę	
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su draugų interesais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas	
Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės		
Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo	Pažinimo, asmeninė, socialinė, motyvacijos
	augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus	

V. PLAUKIMO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

15. Plaukimo praktikos paskirtis: sukurti tikslingo sportinio paauglių rengimo pagrindus.

16. Plaukimo praktikos uždaviniai:

- ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus; - mokyti kūno valdymo technikos veiksmų.

PLAUKIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus judėjimo judesius	Asmeninė, technologinė
Bendrosios ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai įveikti 20-40 min. nuotolį	
Specialiosios ištvermės lavinimas	Gebės 8–10 min. atlikti besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą	
Maksimalios jėgos lavinimas	Atliks trumpalaikį maksimalaus ir beveik maksimalaus intensyvumo darbą	
Greitumo jėgos lavinimas	Atliks submaksimalaus intensyvumo, 10-30 sek. trukmės darbą	
Jėgos ištvermės lavinimas	Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą, veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą	

Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius didele amplitude	
Judesių koordinacijos lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose dinamiu ir kinematinu požiūriu sąlygose	
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus	Asmeninė, iniciatyvinė, kūrybingumo

VI. PLAUKIMO VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

17. Dalyvavimo varžybose paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį;

18. Varžybinės veiklos uždaviniai:

- taikyti išmokus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir kitas sąlygas;
- įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;
- skatinti paauglius siekti užsibrėžto tikslo;
- išmokyti plaukikus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą.

19. Plaukimo būdų technikos veiksmai turėtų būti modeliuojami (pagal judesių atlikimo greitį, dažnį, galingumą, trukmę, raumenų sukuriamąsias jėgas) ir per pratybas.

20. Varžybinės veiklos turinys lemia programą įvykdžiusių plaukikų gebėjimus ir pasiekimus:

PLAUKIMO VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksnių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Komunikavimo
Kontrolinės pratybos		
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmokus plaukimo judesius veikdami priartintose varžybose sąlygose. Analizuos varžybų veiklos veiksmingumą, teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos	Asmeninė, kūrybingumo
Pagrindinės varžybos		
Dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmokus plaukimo judesius varžybose. Analizuos varžybų veiklos veiksmingumą, teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos	Asmeninė, komunikavimo