

PATVIRTINTA

Rokiškio rajono kūno kultūros ir
sporto centro direktoriaus

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

ROKIŠKIO KKSC PLAUKIMO PRADINIO UGDYMO PROGRAMA

I BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Programos trukmė – 2 metai.
2. Plaukimo pradinio rengimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą mokinių amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
3. Minimalus mokinių skaičius grupėje – 12.
4. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga, ugdymo bazės turi atitikti higienos normas, įranga ir inventorių 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 - suteikti pradines plaukimo judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių plaukimo kompetencijų.
7. Programos uždaviniai:
 - suteikti pagrindinius elgesio, teisingo kvėpavimo vandenyje įgūdžius, gebėjimus tinkamai elgtis, esant ekstremaliai situacijai;
 - ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
 - mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų plaukimo judesių;
 - puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

III PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

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

| Ugdymo metai | Minimalus ugdytinių skaičius grupėje | Ugdytinių amžius | Maksimalus kontaktinių valandų skaičius per savaitę | Akademinių valandų skaičius per metus |
|--------------|--------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| I | 12 mokinių | Mergaitės 7-9 metų amžiaus Berniukai 7-10 metų amžiaus | 6 val. | 264 val. |
| II | 12 mokinių | Mergaitės 8-10 metų amžiaus Berniukai 8-11 metų amžiaus | 8 val. | 352 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 | Ugdymosi metai | | | |
|----------------------------|----------------|------|------|------|
| | 1 | | 2 | |
| | Valandos | | | |
| | Min. | Max. | Min. | Max. |
| Bendrasis fizinis rengimas | 88 | 132 | 100 | 176 |
| Techninis | 62 | 92 | 70 | 123 |
| Teorinis | 18 | 26 | 24 | 35 |
| Parengtumo vertinimas | 7 | 8 | 9 | 11 |
| Varžybos | 5 | 6 | 6 | 7 |

10. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio mokinių rengimo prielaidas, mokyti plaukimo technikos judesių, taikant amžiaus tarpsnio ypatumus atitinkančius mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaikui plaukimo pratimo, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius

11. Svarbiausia vaikų kvietimo į plaukimo pradinio rengimo grupes idėja yra jo noras lavinti plaukimo judesius, patirti kokybiško judesių atlikimo teikiamą malonumą, palyginti savo ir bendraamžių sportinius pasiekimus varžantis. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

IV PLAUKIMO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

12. Plaukimo teorijos paskirtis - suteikti jaunajam sportininkui plaukimo judesių mokymo ir lavinimo tikslingumo, bei jų poveikio specifiškumo žinių.

13. Plaukimo teorijos uždaviniai:

- suteikti žinių apie plaukimo kilmę ir raidą;
- suvokti plaukimo varžybų taisykles;
- supažindinti su plaukimo pratimų atlikimo technika ir taikymo varžybose taktika;
- padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus; - ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

| PLAUKIMO TEORIJA | | |
|--------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Igytos kompetencijos |
| Plaukimo sporto kilmė ir raida | | |
| Lietuvos sporto istorija | Žinos sporto istorijos pagrindus | |

| | | |
|--|--|--|
| Plaukimo sporto istorija pasaulyje ir Lietuvoje | Žinos plaukimo kilmę ir raidą | Asmeninė, pažinimo, socialinė |
| Socialinė plaukimo reikšmė | Žinos socialinę plaukimo reikšmę | |
| Žaidimų taktika | Žinos socialines plaukimo funkcijas | |
| Plaukimo varžybų taisyklės | | |
| Plaukimo varžybų taisyklės | Žinos pagrindines plaukimo būdų taisykles | Pažinimo, asmeninė |
| Varžybų organizavimo pagrindai | Žinos plaukimo rungtis ir dalyvavimo varžybose taisykles | |
| 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 | |
| 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 | |
| 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 augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus | Pažinimo, asmeninė, socialinė, motyvacijos |

V PLAUKIMO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

14. Plaukimo praktikos uždaviniai:

- ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines savybes;
- mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;
- išmokyti pagrindinių judesių technikos ir taikymo varžybose būdų.

| | | |
|--------------------------|--|-------------------------|
| PLAUKIMO PRAKTIKA | | |
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Fizinių ypatybių ugdymas | | |
| Greitumo lavinimas | Demonstruos greitus ir laisvus judėjimo judesius | Asmeninė, komunikavimo, |

| | | |
|---|--|--------------------------------------|
| Bendrosios ištvermės lavinimas | Gebės nepertraukiamai įveikti (plaukdamas, bėgdamas) ilgą nuotolį | iniciatyvumo, kūrybingumo |
| Koordinacijos lavinimas | Gebės atlikti suderintus technikos judesius | |
| Kitų sporto šakų pratimų, žaidimų atlikimas | Sugebės tinkamai ugdyti bendruosius fizinio lavinimo poreikius | |
| Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas | Gebės koordinuoti judesius veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose dinaminiais ir kinematiniais požiūriais sąlygose | |
| Taktinis rengimas | | |
| Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas | Taikys tinkamus technikos veiksmus | Asmeninė, komunikavimo, iniciatyvinė |
| Judėjimo būdų mokymas | Žinos pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti | Asmeninė, iniciatyvinė |

VI VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

15. Dalyvavimo varžybinėje veikloje paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.

16. Varžybinės veiklos uždaviniai:

- realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant;
- taikyti išmokus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas rungtyniaujant;
- įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį; - skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.

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

| VARŽYBINĖ VEIKLA | | |
|---|---|-------------------------------------|
| Veiklos kryptis | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Varžybinių veiksnių įsisavinimas | | |
| Modeliuoti varžybų elementus pratybose | Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius | Komunikavimo |
| Kontrolinės pratybos | | |
| Pratinimasis prie varžybų veiklos | Realizuos išmokus plaukimo judesius veikdami priartintose varžybos sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą, teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos | Asmeninė, iniciatyvumo, kūrybingumo |
| Pagrindinės varžybos | | |

| | | |
|---|---|------------------------|
| Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išminktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas | Realizuos išmokus plaukimo judesius varžybose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą, teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos | Asmeninė, komunikavimo |
|---|---|------------------------|
