

PLAUKIMO SPORTINIO UGDYMO IR (AR) RENGIMO PROGRAMA**1. Vaikų mokymo plaukti lygmuo.**

Vaikai supažindinami su vandeniu ir saugaus elgesio vandenyje taisyklėmis, mokosi kvėpavimo pratimų vandenyje, gulėti vandenyje, keisti kūno padėtį, plaukti nugara, krauliu, krūtine rankomis + krauliu kojomis technikos, nesudėtingų šuolių į vandenį ir daiktų traukimo iš tam tikro gylio.

Lygis	Pagrindiniai ugdymo tikslai ir uždaviniai	Kontroliniai normatyvai po 3 mėn.	Kontroliniai normatyvai po 8 mėn.	Skaičius grupėje ir treniruočių trukmė	Privaloma apranga
I lygis	Supažindinimas su vandeniu, įkvėpimo/iškvėpimo vandenyje mokymas, plūduriavimo vandenyje, kūno padėties keitimo vandenyje mokymas, plaukimo nugara ir krauliu, krūtine rankomis + krauliu kojomis technikų mokymas, daiktų iš dugno traukimas, šuolių į vandenį mokymas, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų.	1. „Žvaigždutė“ ant nugaros, pilvo; 2. 10 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu be pagalbinių priemonių; 3. Daikto iš 80 cm gylio traukimas; 4. Šuolis nuo baseino krašto; 5. Kūno padėties keitimas nuo nugaros ant pilvo ir atvirkščiai; 6. „Motorinis laivelis“.	1. Starto šuolis; 2. 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 3. Daikto iš 140 cm gylio traukimas; 4. Saugus savarankiškas išlipimas iš vandens. 5. 12 m plaukimas su marškinėliais ir kojineėmis; 6. Judantis „sraigtas“; 7. 10 m plaukimas trimis skirtingais būdais.	Maksimalus vaikų skaičius grupėje: 15 Treniruočių trukmė: 45 min. 2 kartai per savaitę	Plaukimo kostiumėlis (vientisas) / glaudės, plaukimo kepuraitė, akinukai, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės.
II lygis	Supažindinimas su vandeniu, įkvėpimo/iškvėpimo vandenyje mokymas, plūduriavimo vandenyje, kūno padėties keitimo vandenyje mokymas, plaukimo nugara ir krauliu, krūtine rankomis + krauliu kojomis technikų mokymas, daiktų iš dugno traukimas, šuolių į vandenį mokymas,	1. 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 2. Daikto iš 140 cm gylio traukimas; 3. Šuolis nuo baseino krašto; 4. Kūno padėties keitimas nuo nugaros ant pilvo ir atvirkščiai; 5. Judantis „sraigtas“;	1. Starto šuolis nuo starto bokštelio; 2. 25 m plaukimas krūtine; 3. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 4. Nėrimas į tolį iki 12 m; 5. Posūkio krūtine atlikimas.	Maksimalus vaikų skaičius grupėje: 15 Treniruočių trukmė: 45 min. 2 kartai per savaitę	Plaukimo kostiumėlis (vientisas) / glaudės, plaukimo kepuraitė, akinukai, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės.

	prevencija nuo nelaimingų atsitikimų.	6. Slalomas pro tunelį.			
--	---------------------------------------	-------------------------	--	--	--

2. Vaikų plaukimo įgūdžių tobulinimo lygmuo.

Pažengę plaukikai jau turi visus plaukimo įgūdžius ir toliau juos tobulina, mokosi plaukimo „delfinu“ būdo, dalyvauja varžybose, mokosi pirmosios pagalbos pagrindų.

Lygis	Pagrindiniai ugdymo tikslai ir uždaviniai	Kontroliniai normatyvai po 3 mėn.	Kontroliniai normatyvai po 8 mėn.	Skaičius grupėje ir treniruočių trukmė	Privaloma apranga
III lygis	Fizinių savybių lavinimas ir ugdymas, 3 plaukimo būdų technikos tobulinimas, ilgų nuotolių plaukimas, dalyvavimas varžybose (bent vienerios varžybos per mokslo metus), šuolių į vandenį, posūkių tobulinimas, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų vandenyje, pirmosios pagalbos mokymas.	1. 50/100 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 2. Kito žmogaus transportavimas 12 m; 3. 10 saugaus elgesio vandenyje taisyklių pakartojimas; 4. Plaukimas „delfinu“ 12 m; 5. Nugarinė „varlytė“.	1. 100/200 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 2. Dalyvavimas min. vienos plaukimo varžybose; 3. Pirmosios pagalbos teikimo vandenyje ir prie vandens pagrindai. 4. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu laikui; 5. 25 m. plaukimas trimis skirtingais būdais.	Maksimalus vaikų skaičius grupėje: 15 Treniruočių trukmė: 45 min. 2 kartai per savaitę	Plaukimo kostiumėlis (vientisas) / glaudės, plaukimo kepuraitė, akinukai, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės.
IV lygis	Fizinių savybių lavinimas ir ugdymas, trijų plaukimo būdų technikos tobulinimas, ilgų nuotolių plaukimas, dalyvavimas varžybose (min. 2 varžybos per mokslo metus), šuolių į vandenį, posūkių tobulinimas, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų vandenyje, pirmosios pagalbos mokymas.	1. 100/200 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 2. Kito žmogaus transportavimas 12 m; 3. 10 saugaus elgesio vandenyje taisyklių pakartojimas; 4. Plaukimas „delfinu“ 12 m; 5. Nugarinė „varlytė“; 6. „Delfino“ variacijos.	1. 100 m kompleksu plaukimas; 2. 100 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu laikui; 3. Dalyvavimas min. dvejose plaukimo varžybose; 4. Pirmosios pagalbos teikimo vandenyje ir prie vandens pagrindai.	Maksimalus vaikų skaičius grupėje: 15 Treniruočių trukmė: 60 min. 2-3 kartus per savaitę	Plaukimo kostiumėlis (vientisas) / glaudės, plaukimo kepuraitė, akinukai, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės.

3. Suaugusiųjų mokymo plaukti lygmuo.

Suaugusieji, kurie neturėjo galimybių mokytis plaukti būdami vaikais, supažindinami su vandeniu ir saugaus elgesio vandenyje taisyklėmis, mokosi kvėpavimo pratimų vandenyje, gulėti vandenyje, keisti kūno padėtį, mokosi plaukimo nugara, krūtine, nesudėtingų šuolių į vandenį ir daiktų traukimo iš tam tikro gylio.

Pagrindiniai ugdymo tikslai ir uždaviniai	Kontroliniai normatyvai po 3 mėn.	Kontroliniai normatyvai po 8 mėn.	Skaičius grupėje ir treniruočių trukmė	Privaloma apranga
Supažindinimas su vandeniu, įkvėpimo/iškvėpimo vandenyje mokymas, plūduriavimo, kūno padėties vandenyje keitimo mokymas, 3 plaukimo būdų technikos mokymas, daiktų iš dugno traukimas, šuolių į vandenį, posūkių mokymas, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų.	1. 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 2. 25 m plaukimas antru plaukimo būdu; 3. Daikto iš 140 cm gylio traukimas; 4. Šuolis nuo baseino krašto; 5. Kūno padėties keitimas nuo nugaros ant pilvo ir atvirkščiai; 6. Judantis „sraigtas“; 7. Slalomas pro tunelį; 8. Plaukimas „puse varlytės“.	1. 25/50 m plaukimas pasirinktu būdu; 2. Starto šuolis nuo starto bokštelio; 3. 25 m plaukimas nugara; 4. 25 m plaukimas krūtine; 5. Nėrimas į tolį iki 12 m; 6. Posūkio atlikimas; 7. 25 m plaukimas su marškinėliais.	Maksimalus suaugusiųjų skaičius grupėje: 10 Treniruočių trukmė: 60 min. 2 kartai per savaitę	Plaukimo kostiumėlis (vientisas) / glaudės, plaukimo kepuraitė, akinukai, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės.

4. Suaugusiųjų įgūdžių tobulinimo lygmuo.

Suaugusieji, kurie moka plaukti, tobulina plaukimo įgūdžius, mokosi pirmosios pagalbos pagrindų.

Pagrindiniai ugdymo tikslai ir uždaviniai	Kontroliniai normatyvai po 3 mėn.	Kontroliniai normatyvai po 8 mėn.	Skaičius grupėje ir treniruočių trukmė	Privaloma apranga
Fizinių savybių lavinimas ir ugdymas, 4 plaukimo būdų technikos tobulinimas, ilgų nuotolių plaukimas, dalyvavimas varžybose, šuolių į vandenį, posūkių tobulinimas, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų vandenyje, pirmosios pagalbos mokymas.	1. 50/100 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu laikui; 2. Kito žmogaus transportavimas 12 m; 3. 10 saugaus elgesio vandenyje taisyklių pakartojimas; 4. 100 m kompleksu plaukimas; 5. 12 m nėrimas. 6. 100 m plaukimas su marškinėliais ir kojiniųėmis.	1. 200/400 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 2. Dalyvavimas plaukimo varžybose. 3. 25 m nėrimas; 4. Pirmosios pagalbos teikimo vandenyje ir prie vandens pagrindai. 5. 100/200 m kompleksu plaukimas;	Maksimalus suaugusiųjų skaičius grupėje: 10 Treniruočių trukmė: 60 min. 2 kartai per savaitę	Plaukimo vientisas kostiumėlis / glaudės, plaukimo kepuraitė, akinukai, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės.