



LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJOS
INFORMACIJOS IR PASLAUGŲ BIURAS



**VšĮ Lietuvos plaukimo federacijos
informacijos ir paslaugų biuro
Mokymo plaukti ir saugaus elgesio vandenyje
pamokų programa-planas**

2022/23 m. m.



MOKYMO PLAUKTI IR SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE 18 PAMOKŲ PROGRAMA

I pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Pasakojimas apie plaukimo sporto šaką ir pramogas vandenyje.2. Supažindinimas su saugaus elgesio taisyklėmis baseino patalpose ir vandenyje, asmens higiena.3. Parengiamieji pratimai vandenyje.
II pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Mokymasis pasinerti į vandenį, atsimerkimas, daiktų traukimas iš dugno.2. Mokymas tiesiai gulėti vandenyje ir slinkti juo.3. Susipažinti su plaukimo būdo krauliu kojų judesiais.
III pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Slinkimo be judesių ir atliekant kojų judesius mokymasis.2. Plūdumo pratimų mokymasis.3. Nuotolių plaukimas atliekant krauliu kojų judesius.
IV pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Nuotolių plaukimas atliekant kojų judesius.2. Plūdumo pratimų tobulinimas.3. Susipažinti su plaukimo būdo nugara kojų judesiais.
V pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu rankų judesių mokymasis.2. Slinkimo atliekant krauliu kojų judesius ir iškvėpimo į vandenį mokymas.3. Šuolių į vandenį mokymas, žaidimai vandenyje.
VI pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime.2. Plaukimo būda nugara kojų judesių mokymasis.3. Šuolių į vandenį mokymas.4. Kontrolinis vaikų gebėjimų patikrinimas.
VII pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime.2. Plaukimo būdo nugara kojų judesių mokymas be pagalbinės priemonės.3. Šuolių į vandenį mokymasis.
VIII pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo nugara kojų ir rankų judesių mokymas .2. Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime.3. Šuolių į vandenį mokymas.
IX pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu kojų ir rankų judesių derinimas slinkime.2. Plaukimo būdo krauliu judesių derinimas su kvėpavimu.3. Žaidimai vandenyje.
X pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu judesių derinimas su kvėpavimu.2. Plaukimo būdo nugara judesių derinimas.3. Šuolių į vandenį tobulinimas.
XI pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krūtine rankų judesių mokymas.2. Plaukimo būdo nugara judesių derinimas.3. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymas.
XII pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas.2. Plaukimo būdo krūtine rankų judesių mokymas.3. Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas.
XIII pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas.2. Plaukimo būdo krūtine rankų judesių mokymas, nuotolio plaukimas.3. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymasis, plaukimas su kojine.
XIV pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas.2. Be sustojimo 4 x 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu.
XV pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu judesių tobulinimas.2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, krauliu kojomis judesių tobulinimas.



	3. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymasis, plaukimas su kojineimis.
XVI pamoka	1. Nuotolių plaukimas krauliu ir nugara. 2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, krauliu kojomis judesių tobulinimas.
XVII pamoka	1. Plaukimo būdo krauliu judesių tobulinimas. 2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, krauliu kojomis judesių tobulinimas. 3. Pradmės šuolio mokymas
XVIII pamoka	1. Nuotolių plaukimas krauliu, nugara, krūtine rankomis+krauliu kojomis. 2. Kontrolinio nuotolio plaukimas pasirinktu plaukimo būdu. 3. Rezultatų vertinimas ir aptarimas.

MOKOMOSIOS MEDŽIAGOS DĖSTYMO PLANAS

1 mokymo pakopos (1-6 mokymo plaukti pamokos) turinys

Pamokos-pratybos	1	2	3	4	5	6
Pratimai sausumoje (bendrojo lavinimo ir plaukimo judesių imitaciniai)						
Adaptacija vandens aplinkoje						
Pasinerti sulaukius kvėpavimą						
Atsimerkti ir orientuotis po vandeniu						
Kvėpavimo pratimų mokymas						
Plūduriavimo pratimai						
Žaidimai vandenyje						
Slinkimo pratimų mokymas (įvairi kūno ir rankų padėtis)						
Plaukimo būdu krauliu, nugara technikos mokymas						
Kontrolinis pratimų tikrinimas						

2 mokymo pakopos (7-18 mokymo plaukti pamokos) turinys

Pamokos-pratybos	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Pratimai sausumoje (bendrojo lavinimo ir plaukimo judesių imitaciniai)												
Kvėpavimo pratimų tobulinimas (pavieniai ir derinant su plaukimo judesiais)												
Slinkimo pratimai (įvairi kūno padėtis, aptaki forma)												
Kojų judesiai krauliu ir nugara												
Rankų judesiai nugara, krauliu, krūtine												
Plaukimas pilnai derinant judesius												
Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymas												
Žaidimai vandenyje												
Šuoliukai į vandenį												
Kontrolinis pratimų tikrinimas												

VAIKŲ PLAUKIMO GEBĖJIMŲ IR SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE IR PRIE VANDENS VERTINIMAS

VI ir XVIII plaukimo pamokose vykdomi kontroliniai vaikų įgūdžių vertinimai. Juose vaikai atlieka pratimus, plaukia pasirinktu plaukimo būdu 25 m nuotolį. Plaukimo treneriai stebi vaikų plaukimo techniką ir vertina jų gebėjimus.



Vaikų gebėjimai vertinami:

Ugdymo pasiekimai ir kontroliniai pratimai po 6 pamokų ciklo	<ol style="list-style-type: none">1. Bendras pripratimas prie vandens aplinkos;2. Gebėjimas sulaukyti kvėpavimą ir orientacija po vandeni (ištraukti nuskendusį daiktą);3. Gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikalioje padėtyje, keisti kūno padėtį (7 sek.);4. Kvėpavimo vandenyje įgūdžiai (5-6 įkvėpimai ir iškvėpimai į vandenį „vandens pompa“); gebėjimas slinkti ant krūtinės ir nugaros, kai skirtinga rankų padėtis;5. Gebėjimas atlikti šuoliuką į vandenį nuo baseino krašto ant kojų (negilioje baseino dalyje).
--	---

I lygis – 5 pratimai atlikti puikiai.

II lygis – 3-4 pratimai atlikti puikiai.

III lygis – 2 pratimai atlikti puikiai.

Ugdymo pasiekimai ir kontroliniai pratimai po 18 pamokų ciklo	<ol style="list-style-type: none">1. Gebėjimas plūduriuoti horizontalioje ir vertikalioje padėtyje, keisti kūno padėtį nuo nugaros ant pilvo ir atvirkščiai (15 sek.);2. Gebėjimas panerti po vandeni ir ištraukti ant dugno gulintį daiktą iš ne mažiau kaip 1,5 m gylio;3. Gebėjimas judėti į priekį atliekant kojų judesius krauliu su lenta ir iškvėpant į vandenį (25 m);4. Gebėjimas judėti į priekį atliekant kojų judesius nugara (25 m);5. Nuplaukti 25 m nugara arba krauliu, arba krūtine rankomis krauliu kojomis.
---	--

I lygis – 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu ir 9 pratimų atlikimas puikiai.

II lygis – 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu su pagalbinėmis priemonėmis (lenta ir pan.), 5-8 pratimų atlikimas puikiai.

III lygis – 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu su 2 pagalbinėmis priemonėmis (lenta + rankovės + plūduras), 3-5 pratimų atlikimas puikiai.

Pateikiamos rekomendacijos kaip tobulinti plaukimo techniką.

Įteikiami sertifikatai pagal lygius (sertifikatai 16-18 psl.).

Saugaus elgesio taisyklių patikrinimas vykdomas naudojant klausimyną:

<https://mokauplaukti.lt/2020/05/28/saugi-vasara-prie-vandens-misija-imanoma>



MOKYMO PLAUKTI IR SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE 19-32 PAMOKŲ PROGRAMA

19 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas.2. Be sustojimo 4 x 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu.
20 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Nuotolių plaukimas krauliu ir nugara.2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, krauliu kojomis judesių tobulinimas.3. Starto šuolių į vandenį mokymasis
21 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krūtine rankomis, krauliu kojomis judesių tobulinimas.2. Nuotolių plaukimas krauliu ir nugara.3. Žaidimai vandenyje
22 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu rankomis tobulinimas.2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, krauliu kojomis judesių tobulinimas.3. Starto šuolių į vandenį mokymasis
23 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu technikos tobulinimas.2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, krauliu kojomis judesių tobulinimas.3. Starto šuolių į vandenį mokymasis
24 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo nugara technikos tobulinimas.2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, krauliu kojomis judesių tobulinimas.3. Starto šuolių į vandenį mokymasis
25 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krūtine rankomis, krauliu kojomis judesių tobulinimas.2. Kontrolinis pratimų atlikimas
26 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo nugara ir krauliu judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas.2. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymasis, saugaus elgesio vandenyje taisyklių aiškinimas.
27 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. 25 m plaukimas įvairiais plaukimo būdais2. Žaidimai vandenyje.
28 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu technikos tobulinimas.2. Plaukimo būdo krūtine rankomis+ krauliu kojomis judesių tobulinimas.3. Starto šuolių į vandenį mokymasis
29 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo krauliu judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas.2. Plaukimo būdo krūtine rankų judesių tobulinimas, nuotolio plaukimas.3. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymasis, plaukimas su kojine.
30 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo nugara technikos tobulinimas.2. Plaukimo būdo krūtine rankomis, krauliu kojomis judesių tobulinimas.3. Starto šuolių į vandenį mokymasis
31 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Plaukimo būdo nugara judesių tobulinimas, nuotolių plaukimas.2. Plaukimo būdo krūtine rankų judesių mokymas, nuotolio plaukimas.3. Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymasis, plaukimas su kojine.
32 pamoka	<ol style="list-style-type: none">1. Kontrolinis pratimų atlikimas.2. Rezultatų aptarimas



MOKOMOSIOS MEDŽIAGOS DĖSTYMO PLANAS

3 mokymo pakopos (19-25 mokymo plaukti pamokos) turinys

Pamokos-pratybos	19	20	21	22	23	24	25
Pratimai sausumoje (bendrojo lavinimo ir plaukimo judesių imitaciniai)							
Kvėpavimo pratimų tobulinimas							
Plaukimo būdu krauliu technikos mokymas							
Plaukimo būdu nugara technikos mokymas							
Nuotolių plaukimas pasirinktu plaukimo būdu							
Plaukimo būdo krūtine rankų+krauliu mokymas, tobulinimas							
Žaidimai vandenyje							
Starto šuolių į vandenį mokymasis, tobulinimas							
Kontrolinis pratimų tikrinimas							

4 mokymo pakopos (26-32 mokymo plaukti pamokos) turinys

Pamokos-pratybos	26	27	28	29	30	31	32
Pratimai sausumoje (bendrojo lavinimo ir plaukimo judesių imitaciniai)							
Kvėpavimo pratimų tobulinimas							
Plaukimo būdu krauliu technikos tobulinimas							
Plaukimo būdu nugara technikos tobulinimas							
Plaukimo būdo krūtine rankų+krauliu tobulinimas							
Nuotolių plaukimas pasirinktu plaukimo būdu							
Skęstančiojo gelbėjimo pradinių įgūdžių mokymas							
Žaidimai vandenyje							
Starto šuolių į vandenį tobulinimas							
Kontrolinis pratimų tikrinimas							

VAIKŲ PLAUKIMO GEBĖJIMŲ IR SAUGAUS ELGESIO VANDENYJE IR PRIE VANDENS VERTINIMAS

25 ir 32 plaukimo pamokose vykdomi kontroliniai vaikų įgūdžių vertinimai. Juose plaukia pasirinktu plaukimo būdu 25 m (25 ir 32 pamokose) ir 50 m (32 pamokoje) nuotolį, starto šuolius, pasako kokias žino saugaus elgesio taisykles. Plaukimo treneriai stebi vaikų plaukimo techniką ir vertina jų gebėjimus.

Vaikų gebėjimai vertinami:

Ugdymo pasiekimai ir kontroliniai pratimai po 25 pamokų	<ol style="list-style-type: none"> 25 m plaukimas nugara; 25 m plaukimas krauliu; 25 m plaukimas krūtine rankomis + krauliu kojomis; Starto šuolio nugara atlikimas; 4 saugaus elgesio taisyklių žinojimas.
---	--

I lygis – visus pratimus atlieka puikiai, plaukia be sustojimo ir be priemonių, žino 4 saugaus elgesio taisykles



II lygis – 1,2,3 pratimus atlieka su sustojimais, starto šuolis su klaidomis, žino 4 saugaus elgesio taisykles.

III lygis – 1,2,3 pratimus atlieka su pagalbiniėmis priemonėmis, starto šuolio nepadaro, žino 4 saugaus elgesio taisykles.

Ugdymo pasiekimai ir kontroliniai pratimai po 32 pamokų	<ol style="list-style-type: none">1. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu;2. 25 m plaukimas keičiant plaukimo būdus;3. Starto šuolio nuo baseino krašto atlikimas;4. 10 saugaus elgesio taisyklių žinojimas.
---	--

I lygis – visus pratimus atlieka puikiai, plaukia be sustojimo ir be priemonių, žino 10 saugaus elgesio taisyklių.

II lygis – 1,2 pratimus atlieka su sustojimais, starto šuolis su klaidomis, žino 10 saugaus elgesio taisyklių.

III lygis – 1,2 pratimus atlieka su pagalbiniėmis priemonėmis, starto šuolio nepadaro, žino 10 saugaus elgesio taisyklių.

Pateikiamos rekomendacijos kaip tobulinti plaukimo techniką.