

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO BURIAVIMO UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sudalyvauti varžybose	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	9	iki 13	Parenkama individualiai	6,75
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 290,25				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	30
Bendras fizinis rengimas	45
Specialusis fizinis rengimas	30
Specialusis techninis rengimas	30
Laivų ruošimas ir remontas	70
Taktinis rengimas	30
Varžybinė praktika	55,25
Viso:	290,25

PR1 grupės rengimo tikslas:

Išmokyti sportininkus plaukti ir valdyti jachtas.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
2. Populiarinti buriavimo sportą.
3. Ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių buriavimo užsiėmime;
- 1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas
- 1.3. Saugaus elgesio vandenyje taisyklės

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.
- 2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.
- 2.3. Statinės ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Krenavimo pratimai
- 3.2. Kroso bėgimas
- 3.3. Statinių pratimų vykdymas

4. Specialusis techninis rengimas:

- 4.1. Bazinė jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, kurso laikymas).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Jachtos valdymo pagrindai.
- 5.2. Įvadas į varžybinę praktiką.

6. Varžybinė praktika:

- 6.1. Dalyvavimas kontrolinėse varžybose

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis vykdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis vykdymas. Patyriminis mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezone: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens.
- Žiemos sezone: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos pradmenų formavimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos pradmenų formavimas

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	9	8 – 13	Parenkama individualiai	8,25
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 354,75				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	45
Bendras fizinis rengimas	40
Specialusis fizinis rengimas	60
Specialusis techninis rengimas	45
Laivų ruošimas ir remontas	70
Taktinis rengimas	40
Varžybinė praktika	54,75
Viso:	354,75

PR2 grupės rengimo tikslas:

Išmokyti sportininkus plaukti ir valdyti jachtas.

PR2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
2. Populiarinti buriavimo sportą.
3. Ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių buriavimo užsiėmime;
- 1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas
- 1.3. Saugaus elgesio vandenyje taisyklės
- 1.4. Pagrindinių jūrinių mazgų rišimo pagrindai

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.
- 2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.
- 2.3. Statinės ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Krenavimo pratimai
- 3.2. Kroso bėgimas
- 3.3. Statinių pratimų vykdymas

4. Specialusis techninis rengimas:

- 4.1. Bazinė jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, kurso laikymas).

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Jachtos valdymo pagrindai.
- 5.2. Įvadas į varžybinę praktiką.

6. Varžybinė praktika:

- 6.1. Dalyvavimas kontrolinėse varžybose

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis vykdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis vykdymas. Patyriminis mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezone: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens.
- Žiemos sezone: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos pradmenų formavimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos pradmenų formavimas

III. MEISTRIŠKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	9	9 – 13	Parenkama individualiai	9
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 387				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	60
Bendras fizinis rengimas	30
Specialusis fizinis rengimas	70
Specialusis techninis rengimas	40
Laivų ruošimas ir remontas	50
Taktinis rengimas	80
Varžybinė praktika	57
Viso:	387

MU1 grupės rengimo tikslas:

Plaukimo ir bazinių jachtos valdymo įgūdžių tobulinimas.

MU1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,

2. Populiarinti buriavimo sportą.
3. Ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.

MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Susipažindinti ir laikytis saugaus elgesio taisyklių buriavimo užsiėmime;
- 1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas
- 1.3. Saugaus elgesio vandenyje taisyklės
- 1.4. Pagrindinių jūrinių mazgų rišimas

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.
- 2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.
- 2.3. Statinės ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Krenavimo pratimai
- 3.2. Kroso bėgimas
- 3.3. Statinių pratimų vykdymas

4. Specialusis techninis rengimas:

- 4.1. Bazinė jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, starto technika, kurso laikymas).
- 4.2. Jachtos reguliavimo pagrindai.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Jachtos valdymo pagrindai.
- 5.2. Įvadas į varžybinę praktiką.

6. Varžybinė praktika:

- 6.1. Dalyvavimas kontrolinėse varžybose

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis vykdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis vykdymas. Patyriminis mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezone: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens.
- Žiemos sezone: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
3.	Starto technika	Kartotiniai startai	Starto linijos pajautimas ir jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	9	10 – 14	Parenkama individualiai	9,75
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 419,25				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	60
Bendras fizinis rengimas	60
Specialusis fizinis rengimas	60
Specialusis techninis rengimas	60
Laivų ruošimas ir remontas	80
Taktinis rengimas	80
Varžybinė praktika	19,25
Viso:	419,25

MU2 grupės rengimo tikslas:

Plaukimo ir bazinių jachtos valdymo įgūdžių tobulinimas.

MU2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
2. Populiarinti buriavimo sportą.
3. Ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.
4. Varžybinės praktikos kaupimas.

MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Varžybų analizė

1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas

1.3. Įvairių jūrinių mazgų rišimas

2. Bendras fizinis rengimas:

2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.

2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.

2.3. Statinės ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

3.1. Krenavimo pratimai

3.2. Kroso bėgimas

3.3. Statinių pratimų vykdymas

4. Specialusis techninis rengimas:

4.1. Bazinė jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, starto technika, kurso laikymas).

4.2. Jachtos reguliavimo pagrindai.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Jachtos valdymo pagrindai.

5.2. Įvadas į varžybinę praktiką.

6. Varžybinė praktika:

6.1. Dalyvavimas kontrolinėse varžybose

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis vykdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis vykdymas. Patyriminis mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezone: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens.
- Žiemos sezone: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
3.	Starto technika	Kartotiniai startai	Starto linijos pajautimas ir jachtos

			valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
--	--	--	--

V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	8	11 – 15	Parenkama individualiai	10,5
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 451,5				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	80
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	80
Specialusis techninis rengimas	100
Laivų ruošimas ir remontas	60
Taktinis rengimas	25,5
Varžybinė praktika	26
Viso:	451,5

MU3 grupės rengimo tikslas:

Plaukimo ir bazinių jachtos valdymo įgūdžių tobulinimas.

MU3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
2. Populiarinti buriavimo sportą.
3. Ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.
4. Varžybinės praktikos kaupimas.

MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Varžybų analizė
- 1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas
- 1.3. Įvairių jūrinių mazgų rišimas

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.
- 2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.
- 2.3. Statinės ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Krenavimo pratimai
- 3.2. Kroso bėgimas

3.3. Statinių pratimų vykdymas

4. Specialusis techninis rengimas:

- 4.1. Bazinė jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, starto technika, kurso laikymas).
- 4.2. Jachtos reguliavimo pagrindai.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Jachtos valdymo pagrindai.
- 5.2. Įvadas į varžybinę praktiką.

6. Varžybinė praktika:

- 6.1. Dalyvavimas kontrolinėse varžybose

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis vykdymas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis vykdymas. Patyriminis mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezone: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens.
- Žiemos sezone: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
3.	Starto technika	Kartotiniai startai	Starto linijos pajautimas ir jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas

VI. MEISTRIŠKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	7	12 – 16	Parenkama individualiai	12
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 516				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	80
Bendras fizinis rengimas	800
Specialusis fizinis rengimas	40
Specialusis techninis rengimas	100
Laivų ruošimas ir remontas	120
Taktinis rengimas	50
Varžybinė praktika	46
Viso:	516

MU4 grupės rengimo tikslas:

Plaukimo ir jachtos valdymo įgūdžių tobulinimas.

MU4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
2. Populiarinti buriavimo sportą.
3. Ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.
4. Varžybinės praktikos kaupimas.
5. Tobulinti taktinius sprendimus.

MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Varžybų analizė
- 1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas
- 1.3. Įvairių jūrinių mazgų rišimas
- 1.4. Buriavimo varžybų interpretavimas

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.
- 2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.
- 2.3. Statinės ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Krenavimo pratimai
- 3.2. Kroso bėgimas
- 3.3. Statinių pratimų vykdymas

4. Specialusis techninis rengimas:

- 4.1. Bazinė jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, starto technika, kurso laikymas).
- 4.2. Jachtos reguliavimo pagrindai.
- 4.3. Laviruotės taktika
- 4.4. Pavėjiniai kursai plaukiant su genakeriu.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Jachtos valdymas.
- 5.2. Varžybinė praktika.
- 5.3. Savianalizė

6. Varžybinė praktika:

6.1. Dalyvavimas kontrolinėse ir Respublikinėse varžybose

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis vykdymas. Individualus darbas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis vykdymas. Patyriminis mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezono: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens.
- Žiemos sezono: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
3.	Starto technika	Kartotiniai startai	Starto linijos pajautimas ir jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
4.	Vestibuliarinio aparato pratimas	Galvos sukimas užsimerkus, stovint ant vienos kojos	Koordinacinių įgūdžių gerinimas

VII. MEISTRISKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	6	13 – 17	Parenkama individualiai	13,5
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 580,5				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	90
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	80
Specialusis techninis rengimas	80
Laivų ruošimas ir remontas	60
Taktinis rengimas	100
Varžybinė praktika	90,5
Viso:	580,5

MU5 grupės rengimo tikslas:

Plaukimo ir jachtos valdymo įgūdžių tobulinimas.

MU5 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
2. Populiarinti buriavimo sportą.
3. Ieškoti gabių, talentingų vaikų ir jaunimo, sudaryti sąlygas jiems kryptingai tobulėti.
4. Varžybinės praktikos kaupimas.
5. Tobulinti taktinius sprendimus.
6. Techninių ir taktinių įgūdžių tobulinimas didelėje akvatorijoje.

MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Varžybų analizė
- 1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas
- 1.3. Įvairių jūrinių mazgų rišimas
- 1.4. Buriavimo varžybų interpretavimas

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.
- 2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.
- 2.3. Statinės ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Krenavimo pratimai
- 3.2. Kroso bėgimas
- 3.3. Statinių pratimų vykdymas

4. Specialusis techninis rengimas:

- 4.1. Bazinė jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, starto technika, kurso laikymas).
- 4.2. Jachtos reguliavimo pagrindai.
- 4.3. Laviruotės taktika
- 4.4. Pavėjiniai kursai plaukiant su genakeriu.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Jachtos valdymas.
- 5.2. Varžybinė praktika.
- 5.3. Savianalizė

6. Varžybinė praktika:

6.1. Dalyvavimas kontrolinėse ir Respublikinėse varžybose

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis vykdymas. Individualus darbas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis vykdymas. Patyriminis mokymasis.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezone: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens.
- Žiemos sezone: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
3.	Starto technika	Kartotiniai startai	Starto linijos pajautimas ir jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
4.	Vestibuliarinio aparato pratimas	Galvos sukimas užsimerkus, stovint ant vienos kojos	Koordinacinių įgūdžių gerinimas

VIII. MEISTRISŪKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	5	14 – 18	Parenkama individualiai	15
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 645				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	90
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	100
Specialusis techninis rengimas	100
Laivų ruošimas ir remontas	40
Taktinis rengimas	115
Varžybinė praktika	100
Viso:	645

MT1 grupės rengimo tikslas:

Plaukimo ir jachtos valdymo įgūdžių tobulinimas ir varžybinės patirties kaupimas.

MT1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
2. Varžybinės patirties kaupimas,
3. Laivų reguliavimo specifinių žinių kaupimas
4. Taktinių sprendimų analizė ir tobulinimas.
5. Techninių ir taktinių įgūdžių tobulinimas didelėje akvatorijoje.

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Varžybų analizė
- 1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas
- 1.3. Mokymasis plaukti pagal kompasą
- 1.4. Buriavimo varžybų interpretavimas
- 1.5. Konfliktinių situacijų, protestų teorinis analizavimas

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.
- 2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.
- 2.3. Statinės ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Krenavimo pratimai
- 3.2. Kroso bėgimas
- 3.3. Statinių pratimų vykdymas
- 3.4. Jėgos ištvermės lavinimas

4. Specialusis techninis rengimas:

- 4.1. Jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, starto technika, kurso laikymas).
- 4.2. Jachtos reguliavimo subtilybės.
- 4.3. Laviruotės taktika
- 4.4. Pavėjiniai kursai plaukiant su genakeriu.
- 4.5. Laivų remonto mokymai

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Jachtos valdymas.
- 5.2. Varžybinė praktika.
- 5.3. Savianalizė

6. Varžybinė praktika:

6.1. Dalyvavimas kontrolinėse, Respublikinėse ir tarptautinėse varžybose

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis vykdymas. Individualus darbas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis vykdymas. Patyriminis mokymasis. Analizė.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezono: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens.
- Žiemos sezono: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
3.	Starto technika	Kartotiniai startai	Starto linijos pajautimas ir jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
4.	Vestibiuliarinio aparato pratimas	Galvos sukimas užsimerkus, stovint ant vienos kojos	Koordinacinių įgūdžių gerinimas
5.	Kazokas	Išlaikyti sėdimą ant kėdės poziciją 1 minutę. Kojos 90 laipsnių kampu. Nugara atremta į sieną.	Koordinacinių ir fizinių savybių gerinimas

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	4	15 – 18	Parenkama individualiai	16,5
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 709,5				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	100
Bendras fizinis rengimas	80
Specialusis fizinis rengimas	60
Specialusis techninis rengimas	120
Laivų ruošimas ir remontas	150
Taktinis rengimas	120
Varžybinė praktika	79,5
Viso:	709,5

MT2 grupės rengimo tikslas:

Plaukimo ir jachtos valdymo įgūdžių tobulinimas ir varžybinės patirties kaupimas.

MT2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
2. Varžybinės patirties kaupimas,
3. Laivų reguliavimo specifinių žinių kaupimas
4. Taktinių sprendimų analizė ir tobulinimas.
5. Techninių ir taktinių įgūdžių tobulinimas didelėje akvatorijoje.

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Varžybų analizė
- 1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas
- 1.3. Mokymasis plaukti pagal kompasą
- 1.4. Buriavimo varžybų interpretavimas
- 1.5. Konfliktinių situacijų, protestų teorinis analizavimas

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.
- 2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.
- 2.3. Statinės ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Krenavimo pratimai
- 3.2. Kroso bėgimas
- 3.3. Statinių pratimų vykdymas
- 3.4. Jėgos ištvermės lavinimas

4. Specialusis techninis rengimas:

- 4.1. Jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, starto technika, kurso laikymas).
- 4.2. Jachtos reguliavimo subtilybės.
- 4.3. Laviruotės taktika
- 4.4. Pavėjiniai kursai plaukiant su genakeriu.
- 4.5. Laivų remonto mokymai

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Jachtos valdymas.
- 5.2. Varžybinė praktika.
- 5.3. Savianalizė

6. Varžybinė praktika:

6.1. Dalyvavimas kontrolinėse, Respublikinėse ir tarptautinėse varžybose

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis vykdymas. Individualus darbas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis vykdymas. Patyriminis mokymasis. Analizė.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezono: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens.
- Žiemos sezono: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
3.	Starto technika	Kartotiniai startai	Starto linijos pajautimas ir jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
4.	Vestibiuliarinio aparato pratimas	Galvos sukimas užsimerkus, stovint ant vienos kojos	Koordinacinių įgūdžių gerinimas
5.	Kazokas	Išlaikyti sėdimą ant kėdės poziciją 1 minutę. Kojos 90 laipsnių kampu. Nugara atremta į sieną.	Koordinacinių ir fizinių savybių gerinimas

X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
MT3	3	16 ir vyresni	Parenkama individualiai	18
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 774				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	100
Bendras fizinis rengimas	100
Specialusis fizinis rengimas	100
Specialusis techninis rengimas	160
Laivų ruošimas ir remontas	120
Taktinis rengimas	100
Varžybinė praktika	94
Viso:	774

MT3 grupės rengimo tikslas:

Plaukimo ir jachtos valdymo įgūdžių tobulinimas ir varžybinės patirties kaupimas.

MT3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą bei fizinį raštingumą,
2. Varžybinės patirties kaupimas,
3. Laivų reguliavimo specifinių žinių kaupimas
4. Taktinių sprendimų analizė ir tobulinimas.
5. Techninių ir taktinių įgūdžių tobulinimas didelėje akvatorijoje.

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Varžybų analizė
- 1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas
- 1.3. Mokymasis plaukti pagal kompasą
- 1.4. Buriavimo varžybų interpretavimas
- 1.5. Konfliktinių situacijų, protestų teorinis analizavimas

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.
- 2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.
- 2.3. Statinės ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Krenavimo pratimai
- 3.2. Kroso bėgimas
- 3.3. Statinių pratimų vykdymas
- 3.4. Jėgos ištvermės lavinimas

4. Specialusis techninis rengimas:

- 4.1. Jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, starto technika, kurso laikymas).
- 4.2. Jachtos reguliavimo subtilybės.
- 4.3. Laviruotės taktika
- 4.4. Pavėjiniai kursai plaukiant su genakeriu.
- 4.5. Laivų remonto mokymai

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Jachtos valdymas.
- 5.2. Varžybinė praktika.
- 5.3. Savianalizė

6. Varžybinė praktika:

6.1. Dalyvavimas kontrolinėse, Respublikinėse ir tarptautinėse varžybose

Mokymo metodai:

Darbas grupėse. Abipusis mokymasis. Atkaklus klausinėjimas. Praktinis vykdymas. Individualus darbas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Praktinis vykdymas. Patyriminis mokymasis. Analizė.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezono: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens.
- Žiemos sezono: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
3.	Starto technika	Kartotiniai startai	Starto linijos pajautimas ir jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
4.	Vestibiuliarinio aparato pratimas	Galvos sukimas užsimerkus, stovint ant vienos kojos	Koordinacinių įgūdžių gerinimas
5.	Kazokas	Išlaikyti sėdimą ant kėdės poziciją 1 minutę. Kojos 90 laipsnių kampų. Nugara atremta į sieną.	Koordinacinių ir fizinių savybių gerinimas

XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Sužaisti rungtynių	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	2	17 ir vyresni	Parenkama individualiai	19,5 – 21
Viso savaitžių per metus: 43 Viso valandų per metus: 838,5 - 903				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	120 – 120
Bendras fizinis rengimas	120 – 140
Specialusis fizinis rengimas	140 – 140
Specialusis techninis rengimas	180 – 200
Laivų ruošimas ir remontas	100 – 100
Taktinis rengimas	78,5 - 103
Varžybinė praktika	100 – 100
Viso:	838,5 - 903

AM grupės rengimo tikslas:

Plaukimo ir jachtos valdymo įgūdžių tobulinimas ir tarptautinės varžybinės patirties kaupimas.

AM grupės rengimo uždaviniai:

1. Didinti mokinių fizinį pajėgumą,
2. Tarptautinės varžybinės patirties kaupimas,
3. Laivų reguliavimo specifinių įgūdžių tobulinimas
4. Taktinių sprendimų analizė ir tobulinimas.
5. Techninių ir taktinių įgūdžių tobulinimas įvairiose akvatorijose.

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Varžybų analizė
- 1.2. Buriavimo taisyklių susipažinimas
- 1.3. Mokymasis plaukti pagal kompasą
- 1.4. Tarptautinių buriavimo varžybų interpretavimas ir analizė
- 1.5. Konfliktinių situacijų, protestų teorinis analizavimas

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Lavinti ugdytinių bendras fizines savybes.
- 2.2. Koordinaciniai ir vikrumo pratimai.
- 2.3. Statinės ištvermės lavinimas.
- 2.4. Jėgos ištvermės ugdymas

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Krenavimo pratimai
- 3.2. Kroso bėgimas
- 3.3. Statinių pratimų vykdymas
- 3.4. Darbas treniruoklių salėje.

4. Specialusis techninis rengimas:

- 4.1. Jachtos valdymo technika. (vendas, halzas, starto technika, kurso laikymas).
- 4.2. Jachtos reguliavimo subtilybės.
- 4.3. Laviruotės taktika
- 4.4. Pavėjiniai kursai plaukiant su genakeriu.
- 4.5. Laivų remonto mokymai

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Specifinis jachtos valdymas.
- 5.2. Tarptautinė varžybinė praktika.
- 5.3. Savianalizė ir konkurentų analizė
- 5.4. Varžovo laikymas vėjo užuovėjoj, technika ir taktika
- 5.5. Darbas su psichologu

6. Varžybinė praktika:

- 6.1. Dalyvavimas Respublikinėse ir tarptautinėse varžybose

Mokymo metodai:

Abipusis mokymasis. Savianalizė. Praktinis specifinių jachtos manevrų tobulinimas. Individualus darbas.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Savianalizė. Praktinis specifinių jachtos manevrų tobulinimas.

Savaitės ciklo programa:

- Vasaros sezone: teorinis mokymas, praktinių elementų mokymasis ant vandens, praktinių plaukimų vykdymas ant vandens, savianalizė.
- Žiemos sezone: teorijos mokymasis, vaizdo įrašų analizė, plaukimo įgūdžių gerinimas baseine, fizinis pasirengimas, savianalizė.

Pedagoginė kontrolė:

Du kartus į mokslo metus fizinio parengimo testai ir jų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo ugdymo metodų aprašymas	Pratimo nauda
1.	Vendas	Kartotinis posūkis prieš vėją	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
2.	Halzas	Kartotinis posūkis pavėjui	Jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
3.	Starto technika	Kartotiniai startai	Starto linijos pajautimas ir jachtos valdymo technikos įgūdžių tobulinimas
4.	Vestibiuliarinio aparato pratimas	Galvos sukimas užsimerkus, stovint ant vienos kojos	Koordinacinių įgūdžių gerinimas
5.	Kazokas	Išlaikyti sėdimą ant kėdės poziciją 1 minutę. Kojos 90 laipsnių kampu. Nugara atremta į sieną.	Koordinacinių ir fizinių savybių gerinimas
6.	Priešininko dengimas	Priešininko dengimas pavėjinėje pusėje, panaudojant vendas, halzus bei kitus taktinius ir techninius elementus.	Priešininko pastatymo į nenaudingą padėtį mokymasis, pozicijos užsiėmimas vėjo atžvilgiu

Programą parengė:
Marijampolės sporto centro buriavimo treneris:
1. Linas Eidukevičius.