

MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO PLAUKIMO UGDYMO PROGRAMA

I. PRADINIO RENGIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Startų skaičius	Kontaktinių valandų per savaitę
PR1	12	7-9	3	6
Viso savaitės per metus: 40 Viso valandų per metus: 240				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10
Bendras fizinis rengimas	40
Plaukimas	160
Techninis rengimas	20
Taktinis rengimas	5
Psichologinis rengimas	5
Viso:	240

PR1 grupės rengimo tikslas:

1. Suteikti pradinės, plaukimo nugara ir l/st. judesių atlikimo technikos ir taktikos žinias.
2. Suteikti bendrąsias ir dalykines plaukimo sporto šakos kompetencijas.

PR1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Stiprinti jaunojo sportininko sveikatą, pratinti sveikai gyventi.
2. Ieškoti talentingų sporto šakai vaikų.
3. Sudaryti galimybę rinktis savo gebėjimus atitinkantį plaukimo stilių.

PR1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Suteikti žinių apie plaukimo sporto šakos kilmę, raidą.
- 1.2. Supažindinti su plaukimo sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika.
- 1.3. Padėti pažinti savo stipriąsias savybes, formuoti atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus.
- 1.4. Suvokti sporto šakos taisykles.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Bendrosios ištvermės lavinimas.
- 2.2. Judesių koordinacijos lavinimas.
- 2.3. Judesių greitumo ir vikrumo lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Pagrindinių padėčių mokymas.
- 3.2. Imituojamųjų ir bendro fizinio parengimo pratimų mokymas.

4. Techninis rengimas vandenyje:

4.1. Kvėpavimo technikos mokymas.

4.2. Plūdumo ir slinkimo mokymas.

4.3. Judesių kojomis mokymas plaukiant ant pilvo ir nugara.

4.4. Judesių kojomis, rankomis ir kvėpavimo derinimo mokymas plaukiant nugara ir laisvuoju stiliumi.

4.5. 25m. plaukimas be sustojimo pasirinktu būdu.

4.6. Šuolio nuo starto bokšteliu ant galvos mokymas.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Visų technikos elementų teisingas atlikimas plaukiant 50m. iš starto.

5.2. Plaukimo tempo kontrolė, plaukiant 25m., 50m., 100m.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Prieš pirmąsias varžybas kylančių jausmų suvokimas ir kontrolė.

6.2. Vidinė distancijos įveikimo technikos kontrolė.

Mokymo metodai:

Rodymas, kartojimas, žaidimų, ištisinio darbo, intervalinis – kartotinis, estafetinis – varžybų.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, žaidimų, ištisinio darbo, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

Parengiamieji pratimai sausumoje. Parengiamieji pratimai vandenyje. Kvėpavimo pratimai, vaikščiojimai vandenyje. Plūdumo, slinkimo pratimai. Plaukimo l/st., ir nugara kojomis judesių mokymas. Plaukimo l/st. ir nugara judesių kojomis ir rankomis derinimo mokymas. 25m. plaukimas iš starto.

Pedagoginė kontrolė:

Pagrindinių plaukimo elementų atlikimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Kvėpavimo sulaikymas	Įkvėpus oro, pasinerti ir mintyse skaičiuoti pvz. iki 10, 20.	Pagrindinis pratimas, be kurio mokymas plaukti negalimas.
2.	Slinkimas vandenyje.	Pradinė padėtis: rankos ištiestos, galva tarp rankų. Stipriai atsispirti nuo sienelės ir slinkti, kuo toliau, vandeniu.	Pagrindinės kūno padėties vandenyje pojūčio formavimas.
3.	Judesių kojomis ir rankomis derinimas	Plaukiant l/st. ar nugara kojomis iš pradinės padėties dar atliekami judesiai rankomis.	Koordinacijos lavinimas.

II. PRADINIO RENGIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Varžybų skaičius	Kontaktinių valandų per savaitę
PR2	12	8-10 mergaitės 8-11 berniukai	3-5	8
Viso savaitžių per metus: 40 Viso valandų per metus: 360				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	5
Bendras fizinis rengimas	80
Plaukimo būdų mokymas	240
Techninis rengimas	20
Taktinis rengimas	10
Psichologinis rengimas	5
Viso:	360

PR2 grupės rengimo tikslas:

1. Suteikti pradines, plaukimo krūtine ir peteliške judesių atlikimo technikos ir taktikos žinias.
2. Suteikti bendrąsias ir dalykines plaukimo sporto šakos kompetencijas.

PR2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Stiprinti jaunojo sportininko sveikatą, pratinti sveikai gyventi.
2. Ieškoti talentingų sporto šakai vaikų.
3. Išmokyti visų 4 plaukimo technikos būdų.

PR2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Suteikti žinių apie plaukimo sporto šakos kilmę, raidą.
- 1.2. Supažindinti su 4 plaukimo būdų judesių atlikimo technika ir taktika.
- 1.3. Formuoti atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus.
- 1.4. Padėti rinktis plaukimo būdus, pagal individualias savybes.

2. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Bendrosios ištvermės lavinimas.
- 2.2. Koordinacijos lavinimas.
- 2.3. Lankstumo lavinimas.
- 2.4. Greitumo lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Imitacinių pratimų atlikimas.
- 3.2. Specialiosios ištvermės lavinimas.

4. Plaukimo būdų technikos mokymas:

- 4.1. Plaukimo būdų technikos tobulinimo pratimai.
- 4.2. Startų mokymas ir tobulinimas.
- 4.3. Posūkių mokymas ir tobulinimas.

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. Visų technikos elementų teisingas atlikimas plaukiant 100m. iš starto.
- 5.2. Plaukimo tempo kontrolė, plaukiant 25m., 50m., 100m.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Prieš pirmąsias varžybas kylančių jausmų suvokimas ir kontrolė.
- 6.2. Vidinė distancijos įveikimo technikos kontrolė.

Mokymo metodai:

Rodymas, kartojimas, žaidimų, ištisinio darbo, intervalinis – kartotinis, estafetinis – varžybų.

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, žaidimų, ištisinio darbo, varžybų.

Savaitės ciklo programa:

Parengiamieji pratimai sausumoje. Parengiamieji pratimai vandenyje. Kvėpavimo pratimai, vaikščiojimai vandenyje. Plūdumo, slinkimo pratimai. Plaukimo l/st., ir nugara kojomis ir rankomis judesių mokymas ir tobulinimas. Plaukimo krūtine ir peteliške judesių kojomis ir rankomis derinimo mokymas. Plaukimas kompleksu kojomis ir pilnu suderinimu. Kontrolinis plaukimas iš starto 25m., 50m., 100m.

Pedagoginė kontrolė:

Stipriųjų sportininko savybių akcentavimas, pasitaikančių klaidų taisymas, lankomumo kontrolė informuojant tėvus.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Plaukimas l/st. tik rankomis, plūduras tarp kojų.	Plaukiama l/st. rankomis, kvėpavimas atliekamas kas 3, 5 grįbšni.	Dėmesys grįbšnio pradžiai, pabaigai.
2.	Plaukimas l/st. kojomis, o rankų padėtis įvairi.	Rankos laikomos šonuose, priekyje, viena prie šono, kita ištiesta, sukabintos už nugaros.	Dėmesys ištiestai rankai skirtingose padėtyse.
3.	Plaukimas l/st. sudedant priekyje rankas.	Plaukimas pilnu suderinimu, akcentuojamas savalaikis ir ilgas grybšnio atlikimas.	Lavinama judesių kojomis ir rankomis koordinacija.
4.	Plaukimas nugara po vieną ar abiem kartu rankomis.	Plaukiama nugara, viena ranka atliekami grybšniai, kita ištiesta prie šono. Plaukiama nugara, grybšniai atliekami abiem rankomis, vienu metu.	Dėmesys ištiestai rankai, grybšnio amplitudei.
5.	Kūlvirstis į priekį.	Plaukiant l/st., nepalietus ranka sienos atliekamas kūlvirstis ir tęsiamas plaukimas.	Lavinama erdvinė koordinacija, mokomasi greitai atlikti posūkį.
6.	Startas ant galvos	Tupima padėtis, rankos apkabina kojas, atliekamas kūlvirstis į vandenį. Stovima ant krašto, rankos ištiestos, galva tarp rankų, šokama ant galvos į vandenį.	Mokomasi taisyklingos kūno padėties, šuolio metu.

III. MEISTRISKUMO UGDYMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Varžybų skaičius	Kontaktinių valandų per savaitę
MU1	11	Mergaitės 9-11 Berniukai 10-12	10	10
Viso savaitės per metus:43 Viso valandų per metus: 258-387				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	10-12
Bendras fizinis rengimas	110-144
Specialusis fizinis rengimas	54-88
Techninis rengimas	70-125
Taktinis rengimas	10-14

Psichologinis rengimas	4
Viso:	258-387

MU1 grupės rengimo tikslas:

Gilinti ir tobulinti plaukimo žinias, mokėjimus ir įgūdžius, siekti aukštesnių sportinių rezultatų.

MU1 grupės rengimo uždaviniai:

Formuoti plaukimo ir nėrimo įgūdžius
Mokyti ir tobulinti plaukimo būdų techniką, pradmės šuolių ir posūkių techniką
Formuoti žinių apie plaukimo techniką, taktiką, varžybų taisykles, siekti aukštų sportinių rezultatų.*

MU1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugus elgesys dirbant saleje, stadione, baseine.
 - 1.2. Saugus elgesys išvykų, kelionių, varžybų metu.

2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Bendrosios ištvermės lavinimas
 - 2.2. Įvairių fizinių savybių lavinimas

3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Jėgos ištvermės lavinimas
 - 3.2. Lankstumo lavinimas

4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Įvairių pratimų atlikimas visiems plaukimo būdams
 - 4.2. Plaukimas naudojant įvairias priemones

5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Tinkamo plaukimo tempo pasirinkimas
 - 5.2. Starto ir posūkio tinkamas atlikimas

6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Startinės baimės suvaldymas
 - 6.2. Supažindinimas su startinėm būsenom

Mokymo metodai:

Informaciniai, aiškinimas, demonstravimas

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, žaidybinis, lavinimo, varžymosi

Savaitės ciklo programa:

Ciklai: įtraukiamasis, smūginis, priešvaržybinis, varžybinis ir atsigavimo.
Pagal tai ir planuojamos treniruotės

Pedagoginė kontrolė:

Skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo, padėti įveikti baimes, ruošiantis startams. Nuolat sekti auklėtinių fizinę ir emocinę būseną, užtikrinti gerą mikroklimatą grupėje. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Tolygus plaukimas	Plaukti be sustojimo 15 min.	Ištvermės lavinimas
2.	Nėrimas	Nerti 25m.be įkvėpimo	Spec. Ištvermės lavinimas
3.	Darbas kojom	Su plaukimo lenta, atsirėmus į sieną plaukti kojomis vietoje 20sek.	Kojų darbo stiprinimas

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Varžybų skaičius	Kontaktinių valandų per savaitę
MU2	10	Mergaitės 10-12 Berniukai 11-13	14-16	7-10
Viso savaitių per metus: 43 Viso valandų per metus: 301/430				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	12-14
Bendras fizinis rengimas	100-148
Specialusis fizinis rengimas	62-93
Techninis rengimas	109-145
Taktinis rengimas	10
Psichologinis rengimas	10
Viso:	311-430

MU2 grupės rengimo tikslas:

Suteikti plaukimo būdų judesių atlikimo, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką, suvokimą.

MU2 grupės rengimo uždaviniai:

- Suteikti žinių apie judesio mokymą, technikos atlikimą, bei jų taikymą varžybose
- Lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines savybes
- Laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą.*

MU2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio taisyklės salėje, baseine stadione.saugus elgesys išvykų ir varžybų metu.
 - 1.2. Varžybų taisyklės, pagalba pervedant varžybas.

2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Bendrosios ištvermės lavinimas
 - 2.2. Jėgos ištvermės lavinimas.

3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Specialios ištvermės lavinimas
 - 3.2. Tempimo, lankstumo lavinimas

4. Techninis rengimas:

4.1. Įvairių pratimų atlikimas visiems plaukimo būdams

4.2. Įvairūs pratimai starto, posūkio mokymui.

5. Taktinis rengimas:

5.1. Tinkamo tempo pasirinkimas įveikiant įvairius nuotolius;

5.2. Jėgų išdėstymas plaukiant 200, 400 distancijas.

6. Psichologinis rengimas:

6.1. Supažindinimas su startinėmis būsenomis;

6.2. Suteikt žinių, kaip valdyt startinį jaudulį.

Mokymo metodai:

- Informaciniai
- Aiškinimas
- Demonstravimas
- Kartojimas

Prioritetiniai rengimo metodai:

Žaidybinis metodas su varžybiniais elementais.

Savaitės ciklo programa:

Išskiriami šie ciklai: įtraukiamas, smūginis, prieš varžybinis, varžybinis ir varžybinis.

Pedagoginė kontrolė:

Skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo. Sekti vaikų fizinę ir psichologinę būseną. Sistemingas sveikatos tikrinimas. Skirti dėmesį žalingų įpročių prevencijai.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Nėrimas be kvėpavimo.	25 m. Nėrimas nekvėpuojant.	Spec. Ištvėrmės lavinimas.
2.	Plaukimas iš starto 25 m	25 m. plaukimas iš starto be įkvėpimų.	Greičio lavinimas
3.	25 min. plaukimas	Plaukti 25 min. be sustojimo.	Ištvėrmės lavinimas

V. MEISTRISKUMO UGDYMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Varžybų skaičius	Kontaktinių valandų per savaitę
MU3	9	Mergaitės 11-13 Berniukai 12-14	16-18	14
Viso savaitinių per metus: 43 Viso valandų per metus: 344/473				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	14-16
Bendras fizinis rengimas	114-163
Specialusis fizinis rengimas	82-109

Techninis rengimas	114-163
Taktinis rengimas	10
Psichologinis rengimas	10
Viso:	364-473

MU3 grupės rengimo tikslas:

Lavinti fizines savybes, tobulinti visų plaukimo būdų techniką.

MU3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Gilinti žinias apie plaukimo būdų technikos ypatumus.
2. Gerinti plaukimo technikos atlikimą.
3. Puoselėti paauglių bendravimo įgūdžius, ugdyti pagarbą kitam asmeniui.

MU3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugus elgesys dirbant stadione, salėje, baseine.
 - 1.2. Varžybų taisyklės, teisėjavimas jose.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pratimai su savo kūno svoriu.
 - 2.2. Ištvėmės lavinimas
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Darbas su gumom (jėgos ištvėmės ugdymas)
 - 3.2. Tempimo, lankstumo lavinimas
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. įvairių pratimų atlikimas, technikos gerinimui.
 - 4.2. vidutinio, intensyvaus, pakaitinio tempo plaukimas
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Varžybinių elementų taikymas.
 - 5.2. Startų, posūkių atlikimo gerinimas.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Startinių būsenų aptarimas.
 - 6.2. Startinio jaudulio valdymas.

Mokymo metodai:

- Vaizdinis
- Techninės mokymo priemonės
- Specialūs treniruokliai

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, lavinimo, mokymosi, varžymosi.

Savaitės ciklo programa:

įtraukiamasi, smūginis, prieš varžybinis, varžybinis ir atsigavimo. Pagaltai planuojamos atitinkamos treniruotės

Pedagoginė kontrolė:

Išlaikyti draugiškus santykius su sportininku, jo tėvais. Stebėti auklėtinių fizinę, psichologinę būseną, Skatinti auklėtinius įvertinti savo pasiekimus.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Nėrimas be kvėpavimo	Nerti 25 m be kvėpavimo.	Ištvermės lavinimas
2.	30 min plaukimas	Plaukti krauliu 30 min. Be sustojimo	Ištvermės lavinimas
3.	Plaukimas su laštais	Greitas trumpo nuotolio įveikimas su laštais.	Greičio lavinimas

VI. MEISTRISKUMO UGDYMO IV METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Varžybų skaičius	Kontaktinių valandų per savaitę
MU4	8	Mergaitės 12-14 Berniukai 13-15	18-22	16
Viso savaitžių per metus: Viso valandų per metus:				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	16-18
Bendras fizinis rengimas	123-166
Specialusis fizinis rengimas	92-129
Techninis rengimas	124-175
Taktinis rengimas	10
Psichologinis rengimas	10
Viso:	397-516

MU4 grupės rengimo tikslas:

1. Gilinti, tobulinti žinias, mokėjimus ir įgūdžius.
2. Siekti aukštesnių rezultatų.

MU4 grupės rengimo uždaviniai:

1. Skatinti domėtis plaukimo raida, plaukimo naujausia technika.
2. Tobulinti plaukimo techniką, fizinio išsivystymo galias
3. Formuoti sportininko specializaciją, kuri atitiktų jo fizinį, techninį ir emocinį pasirengimą.*

MU4 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. saugus elgesys dirbant stadione, salėje, baseine su sportiniu inventoriumi ir be jo. Saugus elgesys išvykų ir varžybų metu;
 - 1.2. Organizmo darbingumo savikontrolė.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. bendrosios ištvermės lavinimas
 - 2.2. lankstumo lavinimas
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. spec. ištvermės lavinimas
 - 3.2. jėgos ištvermės lavinimas
4. Techninis rengimas:

- 4.1. įvairių pratimų atlikimas
- 4.2. spec. priemonių naudojimas

5. Taktinis rengimas:

- 5.1. jėgos paskirstymas plaukiant vidutinius nuotolius
- 5.2. plaukimo dinamika varžybų metu.

6. Psichologinis rengimas:

- 6.1. Pasirengimas startui.
- 6.2. Statinių būsenų savikontrolė

Mokymo metodai:

Vaidiniai, informaciniai, aiškinimas, demonstravimas

Prioritetiniai rengimo metodai:

Kartojimo, lavinimo, mokymosi, varžymosi, žaidybinis

Savaitės ciklo programa:

Ciklai: įtraukiamasis, smūginis, prieš varžybinis, varžybinis ir atsigavimo, pagal tai ir planuojamas atitinkamas darbas.

Pedagoginė kontrolė:

Reguliarūs pokalbiai su auklėtiniais motyvacijos išlaikymui ir skatinimui. Sekti sportininko fizinę ir emocinę būseną. Stebėti sveikatą, kontroliuoti sistemingą sveikatos tikrinimą.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Tolygus plaukimas	Plaukiama krauliu su vamzdeliu.	Lavinama ištvermė ir grybšnys.
2.	Nėrimas	Neriama 25m.be kvėpavimo	Spec. Ištvermės lavinimas
3.	Darbas kojom	Kojos dirba, kai kūnas yra vertikaloje padėtyje	Stiprinamas kojų darbas

VII. MEISTRISKUMO UGDYMO V METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Pagrindinių varžybų	Kontaktinių valandų per savaitę
MU5	7: 4-MP4, 3-MP5	M. 13-15 B. 14-16	4	20
Viso savaitių per metus: 47 Viso valandų per metus: 940				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	16
Bendras fizinis rengimas	200
Specialusis fizinis rengimas	200
Techninis rengimas	2
Taktinis rengimas	2
Psichologinis rengimas	4
Viso:	940
Vandenyje:	516

MU5 grupės rengimo tikslas:

1. Siekti aukštų sportinių rezultatų, patekti į atitinkamo amžiaus Respublikos rinktines, atstovauti miestą ir Respubliką.
2. Gabiausiems – priartėti prie MP-3 rezultatų.

MU5 grupės rengimo uždaviniai:

1. Tinkamai pasirengti respublikinėms varžyboms.
2. Tinkamai sudalyvauti respublikinėse varžybose.
3. Patekti į Lietuvos jaunių rinktinę.

MU5 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Fiziologiniai treniruotės pagrindai.
 - 1.2. Valios ugdymo psichologiniai pagrindai.
 - 1.3. Plaukimo technikos pagrindai ir geriausiųjų plaukikų technikos analizė.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Pratimai pagrindinėms raumenų grupėms stiprinti be pagalbinių priemonių .
 - 2.2. Pratimai su partneriu.
 - 2.3. Pratimai atremtyse ir kybojimuose.
 - 2.4. Pratimai su kimštiniais kamuoliais, kitais svoriais.
 - 2.5. Atsipalaidavimo pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Imitaciniai plaukimo pratimai prieš veidrodį plaukimo būdų technikos įsisavinimui.
 - 3.2. Pratimai ant treniruoklių jėgai ir išsvermei lavinti.
 - 3.3. Tempimo pratimai.
 - 3.4. Lankstumo pratimai.
 - 3.5. Išvermės pratimai, atitinkantys plaukimo būdą ir nuotolio įveikimo laiką.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Apranga treniruotėms, apranga varžyboms.
 - 4.2. Kepuraičių, akinių, plaukimo vamzdelių priežiūra ir dėvėjimas.
 - 4.3. Asmeninės plaukimo priemonės.
5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Pasirengimas startui, optimalus laiko paskirstymas po apšilimo iki starto.
 - 5.2. Taktinis jėgų paskirstymas individualiame nuotolyje.
6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Varžovų rezultatų ir elgesio analizė.
 - 6.2. Asmeninių privalumų stiprinimas.
 - 6.3. Minimalių ir maksimalių asmeninių tikslų išdėstymas.
 - 6.4. Nusiteikimas varžytis, elgesys varžybų metu, pozityvaus mąstymo ir susitelkimo mokymas.

Mokymo metodai:

1. Kartojimo
2. Mokymosi
3. Varžymosi.
4. Analizavimo.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Individualus

Savaitės ciklo programa:

I-ojo mikrociklo treniruočių planas

1 diena

I treniruotė – sausumoje 2 val.

II treniruotė – vandenyje:

1. 600 m techn. prat. I int.z.
2. 4x50, 100 pasirinktu būdu IV int.z.P- 120 s.
3. 800 m techn.prat., I int.z.
4. 50, 400, 50, 300, 50, 200, 50, 100, 50 pasir.b., III int.z.P-45 s.
5. 400 m techn.prat. I int.z.
6. 8-12 k. iš starto.V int.z.

2 diena

I treniruotė – vandenyje:

1. 100 m peteliške, 200 m nugara, 300 m krūtine, 400 m l.st. x 2, II int.z.P-45 s.
2. 100 rank., 200 koj., 100 r., 300 k., 100 r. savo būdu.II int.z. P-45 s.
3. 5x(200 m savo b. + 100 m kompl.), II int.z.

II treniruotė – vandenyje:

1. 800 m techn.prat.
2. 10x200 m kompl.b. III int.z.P-45 s.
3. 4x200 m kompl. kojom, II int.z.
4. 2x50 m petel., 3x100 m krūt., 4x150 m nugara, 500m l.st. II int.z.P-45s.
5. Starto tobulinimo pratimai – 10-15 min.

3 diena

I treniruotė – sausumoje – 2 val.

II treniruotė – vandenyje:

1. 600 m techn. prat. I int.z.
2. 50, 100, 150 savo būdu, IV int.z.P-120 s.
3. 800 m tech.prat. I int.z.
4. 50+100+50+200+50+300+50+400 m pasir.b. III int.z. P-60s.
5. 400 m techn.prat. I int.z.
6. 8x15 m nuo posūkio išėjimai, V int.z.

4 diena

I treniruotė – sausumoje – 2 val.

II treniruotė – vandenyje:

1. 800 techn. prat.
2. 100 kompl.b., 200, 300 s.b. x 8. II int.z. P- 60 s.
3. 100 r., 100 s.b., 100 k. x 6. S.b.- III int.z.
4. 400 pratimai atsip.
5. Posūkių tobulin. prat.20 min.

5 diena

I treniruotė – vandenyje:

1. 800 m apšilimo pratimai.
2. 400 kompl.+100 s.b. x 4 II int.z.P-60s
3. Išėjimų pratimai 600 m
4. 200 k.s.b., 200 r.s.b., 200 pilnu suderinimu x2.II int.z.
5. 300 atsip.prat.

II treniruotė – vandenyje:

1. 1000 st. tolygiu ind. tempu.
2. 200 kompl., 200 kompl.k., 200 kompl. r. x3. II int.z.

3. 200 s.b. max+100 l.st.laisvai x5.
4. Startų tobulinimo prat. 15-20 min.

6 diena

I treniruotė – 60 min. sausumoje

Vandenyje – 2 val.:

1. 600 tech. prat.
2. 800x2 su pelėkais l.st. III int.z.
3. 200 krūt.k., 200 krūt.p.s., 200 krūt.k. I int.z.
4. 600 su pel.k.l.st., r.-ant lentos.
5. 400 su vamz. išėjimai krūtine su mažom letenėlėm.
6. 1000 l.st. su pel. ir d.letenom.
7. 12x30 m iš starto savo būdu.

Pedagoginė kontrolė:

Nuolatiniai asmeniniai pokalbiai motyvacijos išlaikymui, skatinimui. Sportininkui leisti dalyvauti treniruotės plano tobulinime. Suteikti daugiau savarankiškumo renkantis varžybinius nuotolius, prisiimant asmeninę atsakomybę. Individualiai analizuoti varžybų nuotolius. Reguliariai pagirti draugų akivaizdoje. Palaikyti, nuraminti nesėkmių metu.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Išėjimų tobulinimas	Nuo negylios sienelės išėjimas po vandeniu pet. k. max greičiu iki vidurio, iššokus spėti įkvėpti, apsisukti, grįžti po vandeniu pet.k.	Lavinamas išėjimų greitis.
2.	„	Tą patį, tik l.st. kojom	„
3.	Starto tobulinimo	Startai pakaitom nuo vienos kojos su 10 s pauze.	Lavinama atsispyrimo jėga ir greitis

VIII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO I METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Pagrindinių varžybų	Kontaktinių valandų per savaitę
MT1	6: 4 MP-4 2 MP-3	M. 14-16 B. 15-17	4	22
Viso savaitinių per metus: 48 Viso valandų per metus: 1056				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	6
Bendras fizinis rengimas	200
Specialusis fizinis rengimas	200
Techninis rengimas	3
Taktinis rengimas	3
Psichologinis rengimas	4
Viso:	1056
Plaukimas:	640

MT1 grupės rengimo tikslas:

1. Tęsti stiprių specialių sportinio pasirengimo pagrindų ugdymą, siekti aukštų sportinių rezultatų respublikinėse ir tarptautinėse varžybose.

MT1 grupės rengimo uždaviniai:

1. Tobulinti meistriškumo ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės.
2. Taikant optimalius fizinius krūvius realizuoti plaukiko organizmo augimo ir brendimo genetines prielaidas.
3. Ugdyti visapusišką sportininko požiūrį į sportą.

MT1 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Fiziologiniai treniruotės pagrindai.
 - 1.2. Sportininko rezultatų tikslai ir analizė.
 - 1.3. Varžybų taisyklės ir teisėjavimas.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Jėgos ugdymo pratimai.
 - 2.2. Lankstumo ugdymo pratimai.
 - 2.3. Ištvermės ugdymo pratimai.
 - 2.4. Greičio ugdymo pratimai.
 - 2.5. Greičio ištvermės ugd. Pratimai.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Sausumoje pratimai su štanga, svoriais, kimštiniais kamuoliais.
 - 3.2. Imitaciniai pratimai prie veidrodžio.
 - 3.3. Įv. intensyvumo ir trukmės pratimai su gumom.
 - 3.4. Vandenyje: atkarpų plaukimas pilnu suderinimu technikai, atskirai rankom, atskirai kojom.
 - 3.5 Plaukimas su pelekais, su gumom, su letenom, su svoriais, su „parašiotais“ ir kitomis pasunkinimo priemonėmis.
4. Taktinis rengimas:
 - 4.1. Estafečių perdavimo mokymas ir tobulinimas.
 - 4.2. Savo nuotolio įveikimo tobulinimas.
 - 4.3. Savo ir varžovų teigiamų ir neigiamų savybių analizė.
5. Psichologinis rengimas:
 - 5.1. Streso valdymas prieš varžybas ir jų metu.
 - 5.2. Valios ugdymo psichologiniai pagrindai.

Mokymo metodai:

1. Kartojimo.
2. Intervalinis.
3. Varžybinis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Individualus darbas su sportininku.

Savaitės ciklo programa:

1 diena

I treniruotė sausumoje BFP – 2 val. +Vandenyje:

1. 600 prat. techn. I int.z.
2. (4x50, 100) pasirinkt., IV int.z.P-120s.
3. 800 prat. techn.I int.z.
4. (50;400;50;20;50;100;50) pagal būdą, III int.z.P-60s.
5. 400 prat. techn.I int.z.

6. 8x10;12 iš starto. V int.z.

2 diena

I treniruotė – vandenyje:

1. 300 petel., 600 krūt., 900 l.st.II int.z. P-45
2. 100 r., 200 k., 100 r., 400 k.II int.z.P-45. 1000 l.st.
3. 5x200 nug., 800 r., 100 kompl.b.

II treniruotė – vandenyje:

1. 100 pet., 200 l.st., 300 krūt., 400 nug., 800(50 kompl.). II int.z.P-45
2. 3x300 r., 900 k. II int.z.P-45
3. 2x50 pet., 2x100 krūt., 2x300 nug., 500 l.st.II int.z.P-45

3 diena

I treniruotė – sausumoje – BFP 2 val.

II treniruotė vandenyje:

1. 800 prat. techn.I int.z.
2. (50, 100, 150) s.b.IV int.z.P-120s
3. 800 prat. techn.I int.z.
4. (50;100;50;200;50;400;50) s.b.III int.z.P-60s
5. 400 prat. techn. I int.z.
6. 10x15 nuo posūkio. V int.z.

4 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 500 l.st., 400 nug., 300 krūt., 200 l.st., 8x50 petel.II int.z.P-45
2. 400 k., 600 r., 800 k.II int.z.P-45
3. (500 l.st., 300 nug., 100 krūt.)x2 II int.z.P-45

II treniruotė vandenyje:

1. (150 pet., 300 nug.)x4 II int.z.P-45
2. 600 k., 2x50 r., 400 k., 2x50 r., 200 k., 8x50 r.II int.z.P-45
3. 4x450 l.st. II int.z.P-45

5 diena

I treniruotė sausumoje BFP – 2 val.

II treniruotė vandenyje:

1. 800 prat. techn. apšilimui
2. (2x50, 100, 2x50) s.b.IV int.z.P-120
3. 800 prat. techn. I int.z.
4. (200, 100)x3 s.b.III int.z.P-60
5. 400 prat. techn.I int.z.
6. 8x10 iš starto. V int.z.
7. Prat. startų tobulinimui.

6 diena

I treniruotė sausumoje BFP – 2 val.

Vandenyje:

1. 600 apšilimo pratimais savarankiškai.
2. 6x50 pet., 3x100 nug., 2x150 krūt., 300 nug., 600 l.st.II int.z.P-45
3. 400 k., 200 r., 2x150 k., 2x100 r., 14x50 k.II int.z.P-45
4. 1800 (po 50 kompl.). II int.z.
5. Išėjimų tobulinimas pratimais 20-30 min.

6. Posūkių tobulinimas 20 min.

Pedagoginė kontrolė:

1. Plaukimo testai individualiai.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Posūkių tobulinimas	Posūkiiai nuo vidurio baseino ir atgal iki vidurio be sustojimo 85% pajėgumu 20 kartų.	Savo būdo posūkio tobulinimas
2.	Savo b. techn. tob.	(200 m s.b. pilnu sud.+200 s.b. k.+200s.b.r.)x3	Savo b. techn. tob.
3.	Starto techn.	Startas be rankų (rankos prispaustos prie šonų)x15-20 kartų	Koordinacijos ugd., liemens raumenų stipr.

IX. MEISTRISKUMO TOBULINIMO II METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Svarbiausių varžybų	Kontaktinių valandų per savaitę
MT2	5: MP4-1, MP3-3, MP2-1	M. 15-17 B. 16-18	3	24
Viso savaitė per metus: 48 Viso valandų per metus: 1152				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	6
Bendras fizinis rengimas	200
Specialusis fizinis rengimas	200
Techninis rengimas	4
Taktinis rengimas	4
Psichologinis rengimas	6
Viso:	1152
Vandenyje:	732

MT2 grupės rengimo tikslas:

Suteikti pasirinktos plaukimo rungties judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinių, toliau gerinti plaukimo techniką, siekiant kuo aukštesnių rezultatų respublikinėse ir tarptautinėse varžybose.

MT2 grupės rengimo uždaviniai:

1. Taikant optimalius fizinius krūvius realizuoti sportininko organizmo augimo ir brendimo genetines prielaidas.
2. Tobulinti MU5 ir MT1 etapuose įgytus gebėjimus, siekti technikos kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis.
3. Ugdyti visapusišką požiūrį į plaukimo sportą, padėti suvokti sporto, sveikatos sąsajas ir vertybes.

MT2 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:

- 1.1. Saugaus elgesio sporto salėje, baseine ir dušuose taisyklės.
- 1.2. Treniruočių, poilsio, mitybos paros ritmas, fizinės būsenos savistaba.
- 1.3. Trenerių ir auklėtinių bendravimo ir bendradarbiavimo stiprinimas.
- 1.4. Savo ir varžovų rezultatų analizė.

1. Bendras fizinis rengimas:

- 2.1. Jėgos ugdymo pratimai.
- 2.2. Lankstumo ugdymo pratimai.
- 2.3. Specialiosios ištvermės ugdymas.
- 2.4. Greičio ugdymo pratimai.
- 2.5. Greičio ištvermės ugdymo pratimai.

3. Specialusis fizinis rengimas:

- 3.1. Mankštos pratimai, atitinkantys individualios rungties poreikius.
- 3.2. Imitaciniai pratimai prieš veidrodį.
- 3.3. Pratimai su štanga, svoriais, kimštiniais kamuoliais, gumomis.
- 3.4. Vandenyje techniškai atkarpų, nuotolių plaukimas pilnu suderinimu, tik kojom , tik rankom, su įvairiais pasunkinimais.

4. Taktinis rengimas:

- 4.1. Individualaus nuotolio įveikimo taktika.
- 4.2. Jėgų išdėstymo nuotolyje tobulinimas.

5. Psichologinis rengimas:

- 5.1. Psichologinis nusiteikimas varžytis.
- 5.2. Motyvacijos treniruotis ir dalyvauti varžybose stiprinimas.

Mokymo metodai:

1. Kartojimo.
2. Mokymosi.
3. Intervalinis.
4. Varžybinis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Individualus.

Savaitės ciklo programa:

1 diena

I treniruotė - sausumoje – 2 val.

II treniruotė vandenyje:

1. 600 prat. techn.
2. 10x10 iš starto. V int.z.
3. (4x50, 100) pasir.b. IV int.z. P-90s
4. 400 prat.techn.
5. (150, 100, 50) savo b. IV int.z.P-90
6. 400 prat.techn
7. (150, 100, 50) savo b. V int.z. P-60
8. 400 prat.techn.
9. (50, 400, 50, 20, 50, 100, 50) pasir. III int.z.
10. Atsip.pl.

2 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 300 pet., 600 krūt., 900 l.st.III int.z.P-30

2. 100 r., 200 k., 100 r., 400 k., 1000 l.st. II int.z.P-30
3. 5x200 nug., 800 r.+k.(kas 100) II int.z.P-30

II treniruotė vandenyje:

1. 100, 200, 400 kompl.x2 I int.z
2. (25 p., 50 n., 25 p., 50 kr., 25p., 50l.st.)x6 II int.z.
3. (200 kom pl., 200 kompl.r., 200 kompl.k.)x4 III int.z.P-45
4. 600 prat.techn.
5. 3x300 r., 900 k. II int.z.P-30
6. 600 prat.techn.
7. 1500 su pel. III int.z.
8. 10x20 posūkliai nuo vidurio.

3 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 800 apšilimas
2. (200 kompl., 200 s.b.)x5 II int.z.P-30
3. 600 prat.techn.
4. (300 s.b., 100 kompl.)x5 II int.z. P-30
5. Pratimai startams tobulinti 20-30 min.

II treniruotė sausumoje – 1 val.

Vandenyje:

1. 50 kompl., 100 kompl., 200 kompl., 300 kompl., 400 kompl. I int.z.
2. 16x100 s.b. IV int.z.P-45
3. 600 prat.techn.
4. 1500 l.st. su pel. III int.z.
5. Išėjimų tobulinimo pratimai 20-30 min.

4 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 400 prat.techn.
2. 1000 l.st., kas antras 50 III int.z.
3. 600 prat.techn.
4. 1000 l.st., kas antras 100 III int.z.
5. 400 su vamz., su m.lop., vientisi išėjimai krūtine.

II treniruotė vandenyje:

1. 20x50 kompl. I int.z.
2. (400 l.st. III int.z.+ 100 krūt. laisvai)x4
3. 600 prat. techn.
4. 1000 l.st su pel., su vamz., kojom, rankos – ant lentos
5. 600 prat.techn.
6. Posūkių tobulinimo pratimai 20-30 min.

5 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 800 prat.techn.
2. 400 l.st .x4 II int.z.P-60
3. 800 prat.techn.
4. 200 s.b.x4 II int.z.P-60
5. 600 prat.techn.
6. 10x25 iš starto kompl. tvarka. V int.z.
7. 200 asipal. pl.

II treniruotė sausumoje -1, 5 val.

Vandenyje:

1. 800 prat.techn.
2. Kontroliniai testai 30 min.
3. 600 prat.techn.
4. (100 r., 100 k., 100 ps. savo b.)x5 III int.z. P-60
5. 600 m prat. išėjimų tobulinimui.
6. (200 kompl., 200 s.b.)x4 II int.z.
7. Startų tob. Pratimai 20 min.

6 diena

I treniruotė sausumoje – 2 val.

Vandenyje:

1. 800 prat. techn. savo būdui tob.
2. 16x50 iš starto, kompl. tvarka.V int.z.
3. 600 prat.techn
4. 4x400 l.st. III int.z.P-120
5. Nuėjimai iki vidurio 10 k.
6. 800 l.st.x2 III int.z. P-120
7. Individualūs pratimai startų tob.

Pedagoginė kontrolė:

1. Kas savaitiniai kontroliniai testai.
2. Varžybų rezultatų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Su guma vandenyje	Startas nuo bokštelio su pririšta prie liemens pl.guma. x10 k.Max greitai ir max ilgai išplaukti galiniame taške.	Lavinama greičio jėga
2.	Nėrimai	4x25 m nėrimai peteliške k., p-60s	Išėjimų tob.
3.	400, 300, 200, 100, 50	Atkarpos į veikiamos greitėjant	Lavinama greičio ištvėrmė

X. MEISTRISKUMO TOBULINIMO III METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Pagrindinių varžybų	Kontaktinių valandų per savaitę
MT3	5: MP3-3, MP2-2	M-16-18 B1-17-19	3	28
Viso savaitinių per metus: 48 Viso valandų per metus: 1344				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	8
Bendras fizinis rengimas	210

Specialusis fizinis rengimas	210
Techninis rengimas	6
Taktinis rengimas	6
Psichologinis rengimas	8
Viso:	1344
Vandenyje:	896

MT3 grupės rengimo tikslas:

1. Siekti išlaikyti motyvaciją treniruotis ir varžytis, atstovaujant respublikinėse ir tarptautinėse varžybose.

MT3 grupės rengimo uždaviniai:

1. Toliau tobulinti MT1 ir MT2 etapuose įgytas kompetencijas.
2. Taikant optimalius krūvius realizuoti sportininko organizmo augimo ir brendimo genetines prielaidas.
3. Ugdyti visapusišką požiūrį į plaukimo sportą, puoselėti moralines vertybes.

MT3 grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.1. Saugaus elgesio baseine, sporto salėje, dušuose taisyklės.
 - 1.2. Praėjusio sezono rezultatų analizė, naujų tikslų išsikėlimas.
 - 1.3. Aukšto lygio sportininkų mityba, papildai.
 - 1.4. Trenerių ir auklėtinių bendradarbiavimo stiprinimas.

2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Asmeninio būdo pramankštos pratimai.
 - 2.2. Pratimai bendrosioms raumenų grupėms stiprinti.
 - 2.3. Lankstumo ugdymo pratimai.
 - 2.4. Spec. Ištvėrmės ugdymas.

3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Imitaciniai pratimai prieš veidrodį, siekiant įsivertinti ir tobulinti plaukimo techniką.
 - 3.2. Individualios rungties raumenyno stiprinimas.
 - 3.3. Spec. ištvėrmės ugdymas.
 - 3.4. Vandenyje plaukimas su pel., su vamzd., su gumom, su parašiuotais, su d. ir m. lopetėlėm, su marškinėliais ir t.t.

4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Aprangos, kepuraičių, akinukų rūšys, priežiūra, optimalus naudojimas.

5. Taktinis rengimas:
 - 5.1. Jėgų išdėstymo nuotolyje tobulinimas.
 - 5.2. Skirtingų nuotolių įveikimo taktika.

6. Psichologinis rengimas:
 - 6.1. Psichologinio nusiteikimo varžytis stiprinimas.
 - 6.2. Motyvacijos treniruotis stiprinimas.

Mokymo metodai:

1. Kartojimo.
2. Nuolatinio mokymosi
3. Intervalinis.
4. Varžybinis.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Individualus

Savaitės ciklo programa:

1 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 800 prat.techn.
2. 100 pet., 200 nug., 300 krūt., 500 l.st. II int.z.P-45
3. 400x4 l.st. III int.z. P-60
4. 600 prat.techn.
5. 50, 100, 200, 400 kompl, didinant greitį.
6. 600 prat.techn.
7. 400, 200, 100, 50 kompl., didinant greitį.
8. Posūkių tob.prat. 20 min.

2 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 600 apšilimo pratimai.
2. 400x4 l.st. II int.z. P-60
3. 800 prat.techn.
4. 800x2 l.st. II int.z.P-120
5. Nuėjimai iki vidurio ir atgal 12 k.
6. Startai su posūkiu savo būdu 14 k.

II treniruotė sausumoje – 1,5 val.

Vandenyje:

1. 1000 prat.techn
2. 6x50 iš starto V int.z.
3. 1000 prat.techn.
4. 18x50 s.b. III int.z. P-45
5. 1000 prat. techn.
6. Prat. išėjimų tob.
7. Kontroliniai testai

3 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 600 prat.techn.
2. (400k., 300 r., 200 kompl.)x4 II int.z. P-60
3. 800 prat.techn.
4. Kontrolinis startas pagrindiniam nuotoliui.
5. 800 prat.techn.

II treniruotė – sausumoje 1,5 val.

Vandenyje:

1. 1000 prat. techn.
2. 10x10 iš starto. V int.z.
3. 1000 prat.techn.
4. 400 kompl., 400 s.b., 200 kompl., 200 s.b. III int.z. P-90
5. 800 prat.techn.
6. 300 s.b.r., 300 k., 300 p.s.II int.z. P-60
7. Pratimai posūkių tobulinimui 15-20 min.

4 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 5x200 kompl. I int.z.
2. 1600 l.st (kas 200 r., k.) II int.z.
3. 600 prat.techn.
4. (400 k., 300 r., 200 p.s.s.b.)x2 II int.z.
5. 16x50 kompl.tvarka. IV int.z. P-30
6. Startų tob. Prat.

II treniruotė sausumoje – 1,5 val.

Vandenyje:

1. (100, 200, 400 kompl)x2 I int.z.
2. (100, 200) x4 s.b. III int.z. P-60
3. 1000 prat.techn
4. 3x200 r., 900 k. II int.z. P-30
5. Pratimai išėjimams tob.

5 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 4000 prat. techn. tob.

II treniruotė – sausumoje – 2 val.

Vandenyje:

1. 800 varž. apšilimas
2. Pagrindinio nuotolio kontrolinis pl.
3. 600 prat.techn
4. 600 s.b. k.
5. 600 s.b.r.
6. Posūkių tob.prat.

6 diena

I treniruotė – sausumoje – 2 val.

Vandenyje:

1. 600 prat.techn
2. (200 s.b., 200 kompl.)x5. III int.z.
3. 800 prat.techn.
4. 1000 l.st. ps., pakaitom su nug.k., kas 100
5. 600 prat.techn
6. 36x50 r., k., II int.z.P-15
7. 1000 prat.techn.
8. 6x15 nuo posūkio V int.z.
9. Atsip. Pl.

Pedagoginė kontrolė:

1. Kontroliniai startai.
2. Varžybų rezultatų analizė.

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Trumpi, l.greiti išėjimai	6x15 nuo sienelės išėjimai s.b. max greičiu	Išėjimo tobul.
2.	1500 m l.st su pel.	Tolygus pl. II int.z.	Aerob.ištvermės ugd.
3.	Startai kareivėliu	20 startų (rankos prispaustos prie šonų)	Liemens raumenų lav., koordinacijos lav., reak

XI. AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos metai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Pagrindinių varžybų	Kontaktinių valandų per savaitę
AM	3	M. 17 ir vyr. B. 18 ir vyr.	3	32
Viso savaitių per metus: 48 Viso valandų per metus: 1536				

Rengimas	Valandų skaičius
Teorinis rengimas	8
Bendras fizinis rengimas	280
Specialusis fizinis rengimas	280
Techninis rengimas	8
Taktinis rengimas	6
Psichologinis rengimas	10
Viso:	1536
Vandenyje:	942

AM grupės rengimo tikslas:

1. Siekti išlaikyti motyvaciją treniruotis ir dalyvauti varžybose, atstovaujant sporto centrą respublikinėse ir tarptautinėse varžybose.

AM grupės rengimo uždaviniai:

1. Tobulinti MT 3 etape įgytas kompetencijas.
2. Taikant optimalius krūvius realizuoti plaukikų organizmo augimo ir brendimo genetines prielaidas.
3. Ugdyti visapusišką požiūrį į plaukimo sportą, puoselėti moralines ir dorovines vertybes.

AM grupės darbo turinys, rengimo procesai:

1. Teorinis rengimas:
 - 1.2. Saugaus elgesio baseine, sporto salėje, dušuose, išvykose taisyklės.
 - 1.3. MT 3 etapo rezultatų analizė. Naujo sezono tikslų išsikėlimas.
 - 1.4. Aukšto lygio sportininkų mityba, papildai, dienotvarkė.
 - 1.5. Trenerių ir auklėtinių bendradarbiavimo stiprinimas.
2. Bendras fizinis rengimas:
 - 2.1. Individualaus-asmeninio pobūdžio pramankštos pratimai.
 - 2.2. Bendrųjų raumenų grupių stiprinimas.
 - 2.3. Individualūs lankstumo pratimai.
 - 2.4. Specialiosios ištvermės ugdymas.
3. Specialusis fizinis rengimas:
 - 3.1. Imitaciniai pratimai prieš veidrodį, siekiant įsivertinti ir tobulinti plaukimo techniką.
 - 3.2. Individualios rungties raumenyno stiprinimas.
 - 3.3. Specialiosios ištvermės ugdymas.
 - 3.4. Plaukimas su pelekais, su vamzd., su gumom, su „parašiotais“, marškinėliais, su d. ir m. lopetėlėmis, su svoreliais ir t.t.
4. Techninis rengimas:
 - 4.1. Aprangos, kepuraičių, akinukų rūšys, priežiūra, optimalus naudojimas.

5. Taktinis rengimas:
5.1. Jėgų išdėstymo rungties nuotolyje tobulinimas.
5.2. Skirtingų nuotolių individuali įveikimo taktika.

6. Psichologinis rengimas:
6.1. Psichologinio nusiteikimo varžytis stiprinimas.
6.2. Motyvacijos treniruotis stiprinimas.
6.3. Priešvaržybinių emocijų valdymo mokymas.
6.4. Sėkmių ir nesėkmių analizė.

Mokymo metodai:

1. Kartojimo.
2. Nuolatinio mokymosi.
3. Intervalinis.
4. Varžybinis.
5. Individualaus darbo.

Prioritetiniai rengimo metodai:

1. Individualaus darbo.
2. Darbas su tėvais.

Savaitės ciklo programa:

1 diena

I treniruotė vandenyje:

1. 800 prat. techn
2. 100 pet., 200 nug., 300 krūt., 500 l/st/ II int.z.P 45
3. 400 x 4 l.st. III int.z.P 60
4. 600 prat. tech.
5. 400, 200, 100, 50 kompl., didinant greitį
6. Posūkių tobulinimas 20 min.

2 diena

I treniruotė vandenyje

1. 600 apšil. prat.
2. 400 x 4 l.st. II int.z. P 60
3. 800 prat. techn.
4. 800 x 2 l.st. II int. z. P 120
5. Nuėjimai iki vidurio ir atgal 12 k.
6. Startai su posūkiu savo būdu 14 k.

II treniruotė sausumoje – 1,5 val.

Vandenyje:

1. 1000 m prat. techn.
2. 6 x 50 iš starto V intens. Z.
3. 1000 m prat. technikai
4. 18 x 50 s.b. III int.z. P 45
5. 1000 m prat. techn.
6. Prat. išėjimų tobulinimui
7. Kontroliniai testai

3 diena

I treniruotė vandenyje

1. 600 prat. tech.

2. (400 k., 300 r., 200 kompl.) x 4 II int.z.
3. 800 prat.techn.
4. Kontrolinis startas pagrindiniam nuotoliui
5. 800 prat. techn.

II treniruotė – sausumoje 1, 5 val.

Vandenyje:

1. 1000 prat. techn.
2. 10 x 10 iš starto V int.z.
3. 1000 prat. techn.
4. 400 kompl., 400 s.b., 200 kompl., 200 s.b. III int.z. P 90
5. 800 prat. techn.
6. 300 s.b.r., 300 s.b.k., 300 pilnu suderinimu II int.z. P 60
7. Pratimai posūkių tobulinimui

4 diena

I treniruotė vandenyje

1. 5 x200 kompl. I intens.z.
2. 1600 l.st. kas 200 r., k. II intens.z.
3. 600 prat. techn
4. (400 r.sb., 300 k.sb, 200 pilnu sud. Sb) x 2 II int.z.
5. 16 x 50 kompl. tvarka IV int.z.P 30
6. Startų tobulinimo prat. 20 min.

II treniruotė – sausumoje 1, 5 val.

Vandenyje:

1. (100, 200, 400 kompl.) x 2 I intens.z.
2. (100, 200 s.b.) x 4 III intens.z.P 60
3. 1000 prat. techn.
4. 3 x 200 r., 900 k., sb. II intens.z. P 30
5. Prat. išėjimų tobulinimui 20 min.

5 diena

I treniruotė

1. 4000 m prat. technikos tobulinimui

II treniruotė – sausumoje 2 val.

Vandenyje:

1. 800 varžybinis apšilimas
2. Pagrindinio nuotolio kontrolinis plaukimas
3. 600 prat. tech.
4. 600 s.b. k.
5. 600 s.b. r.
6. Posūkių tob. prat.

6 diena

I treniruotė sausumoje – 2 val.

Vandenyje:

1. 600 prat. tech.
2. (200 s.b., 200 kompl.) x 5 III int.z.
3. 800 prat. techn.
4. 1000 l.st., pakaitom kas 100 m nug.k.
5. 600 prat. techn.
6. 26 x 50 r., k. II int.z.P 15

7. 1000 prat. techn.
8. 6 x 15 nuo posūkio V int.z.
9. Atsipalaidavimo plauk.

II treniruotė

1. 800 prat. techn.
2. 16 x 50 iš starto, kompl. tvarka V in t.z.
3. 600 prat. techn.
4. 4 x 400 l.st. III intens.z. P 120
5. Nuėjimai iki vidurio 10 k.
6. 800 x 2 l.st. III intens.z.
7. Individualūs pratimai startų tobulinimui

Pedagoginė kontrolė:

1. Kas savaitiniai kontroliniai testai
2. Varžybų rezultatų analizė

Pavyzdiniai pratimai ir jų nauda:

Eil. Nr.	Pratimo pavadinimas	Pratimo aprašymas	Pratimo nauda
1.	Su guma vandenyje	Startas su guma, pririšta prie liemens, max. plaukimas savo būdu. Max ilgai išplaukti galiniame taške.	Lavinama greičio jėga
2.	Nėrimai	4 x 25 m nėrimai pet.k. p-60 s	„Išėjimų“ tobulinimas
3.	„Kalneliai“	8 x 25 m, 6 x 50 m, 4 x 100 m, 4 x 50 m, 2 x 25 m l.st.	Ugdoma greičio ištvėrmė

Programą parengė:

Marijampolės sporto centro plaukimo treneriai:

1. Dalia Kadūnienė
2. Aurimas Kadūnas
3. Dalia Sagaitienė
4. Edvardas Kedys.