

Plaukimo užsiėmimų grupės

Vaikų mokymo plaukti – pradedančiųjų lygmuo

Vaikai supažindinami su vandeniu, 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, saugaus elgesio vandenyje taisyklių.

Grupė	<i>Pagrindiniai ugdymo tikslai ir uždaviniai</i>	<i>Kontroliniai normatyvai po 3,5 mėn.</i>	<i>Kontroliniai normatyvai po 6 mėn.</i>	<i>Kontroliniai normatyvai po 9 mėn.</i>	<i>Vaikų skaičius grupėje ir treniruočių trukmė</i>	<i>Privaloma apranga</i>
5–7 m. amžiaus vaikų mokymas plaukti	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 90 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 110 cm gylio traukimas; 4. saugus savarankiškas išlipimas iš vandens.	1. Starto šuolis; 2. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 3. 5 saugaus elgesio taisyklių vandenyje žinojimas; 4. 15 m plaukimas su marškinėliais ir kojineėmis; 5. judantis „sraigtas“.	Maksimalus vaikų skaičius grupėje: 10 Treniruočių trukmė: 30 min. 2 kartus per savaitę. Po 3,5 mėn. 45 min. 2 kartus per savaitę.	Plaukimo kostiumėlis (vientisas) / glaudės, plaukimo kepuraitė, akinukai, guminės šlepetės, pripučiamos rankovės, asmens higienos priemonės.
Tėvų kartu su 5–7 m. amžiaus vaikais mokymo plaukti grupė	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. 15 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu be pagalbinių priemonių; 3. daikto iš 90 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 110 cm gylio traukimas, 4. saugus savarankiškas išlipimas iš vandens.	1. Starto šuolis; 2. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 3. 5 saugaus elgesio vandenyje žinojimas; 4. 15 m plaukimas su marškinėliais ir kojineėmis; 5. judantis „sraigtas“.	Maksimalus vaikų skaičius grupėje: 12 Treniruočių trukmė: 45 min. 2 kartus per savaitę.	
7–9 m. amžiaus vaikų	Supažindinimas su vandeniu, įkvėpimo/iškvėpimo	1. 25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu;	1. Starto šuolis nuo pradmės bokštėlio;	1. Starto šuolis nuo pradmės bokštėlio;	Maksimalus vaikų skaičius grupėje: 12	

<p>mokymas plaukti</p>	<p>vandenyje mokymas, plūduriavimo, kūno padėties vandenyje keitimo mokymas, 4 plaukimo būdų technikos mokymas, daiktų iš dugno traukimas, šuolių į vandenį, posūkių mokymas, atranka į sportinio plaukimo grupes, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų.</p>	<p>2. daikto iš 100-120 cm gylio traukimas; 3. šuolis nuo baseino krašto; 4. kūno padėties keitimas nuo nugaros ant pilvo ir atvirkščiai; 5. judantis „sraigtas“; 6. slalomas pro tunelį.</p>	<p>2. 25 m plaukimas antru plaukimo būdu; 3. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 4. daikto iš 120 cm gylio traukimas; 5. posūkio plaukiant krauliu, nugara atlikimas; 6. plaukimas krauliu + nugara; 7. puse „varlyte“.</p>	<p>2. 25 m plaukimas krūtine; 3. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu laiku; 4. nėrimas į tolą iki 15 m; 5. posūkio krūtine atlikimas; 6. 25 m plaukimas su marškinėliais.</p>	<p>Treniruočių trukmė: 45 min. 2 kartus per savaitę.</p>
<p>10–12 m. amžiaus vaikų mokymas plaukti</p>	<p>Supažindinimas su vandeniu, įkvėpimo/iškvėpimo vandenyje mokymas, plūduriavimo, kūno padėties keitimo vandenyje mokymas, 4 plaukimo būdų technikos mokymas, daiktų iš dugno traukimas, šuolių į vandenį, posūkių mokymas, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų vandenyje.</p>	<p>1.50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu, posūkio atlikimas; 2. daikto iš 110-130 cm gylio traukimas; 3. šuolis nuo baseino krašto; 4. kūno padėties keitimas nuo nugaros ant pilvo ir atvirkščiai; 5. judantis „sraigtas“; 6. slalomas pro tunelį.</p>	<p>1. Starto šuolis nuo pradmės bokštelio; 2. 50 m plaukimas antru plaukimo būdu; 3. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu laiku; 4. daikto iš 150 cm gylio traukimas.</p>	<p>1. Starto šuolis nuo pradmės bokštelio; 2. 100 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 3. nėrimas į tolą iki 15 m; 4. posūkių atlikimas 2 plaukimo būdais; 5. 25 m plaukimas su marškinėliais; 6. 10 saugaus elgesio vandenyje žinojimas.</p>	<p>Maksimalus vaikų skaičius grupėje: 12</p> <p>Treniruočių trukmė: 45 min. 2 kartus per savaitę.</p>
<p>13-18 m. amžiaus vaikų mokymas plaukti</p>	<p>Supažindinimas su vandeniu, įkvėpimo/iškvėpimo vandenyje mokymas, plūduriavimo, kūno padėties vandenyje mokymas, 4 plaukimo būdų technikos mokymas, daiktų iš dugno traukimas, šuolių į vandenį mokymas, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų vandenyje.</p>	<p>1.25 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 2. daikto iš 130–150 cm gylio traukimas; 3. šuolis nuo baseino krašto; 4. kūno padėties keitimas nuo nugaros ant pilvo ir atvirkščiai; 5. judantis „sraigtas“; 6. slalomas pro tunelį.</p>	<p>1. Starto šuolis nuo pradmės bokštelio; 2. 50 m plaukimas antru plaukimo būdu; 3. 75 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 4. daikto iš 180 cm gylio traukimas.</p>	<p>1. Starto šuolis nuo pradmės bokštelio; 2. 100 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 3. nėrimas į tolą iki 15 m; 4. posūkių atlikimas 3 plaukimo būdais; 5. 25 m plaukimas su marškinėliais ir kojineėmis; 6. 10 saugaus elgesio vandenyje žinojimas.</p>	<p>Maksimalus vaikų skaičius grupėje: 12</p> <p>Treniruočių trukmė: 45 min. 2 kartus per savaitę.</p>

Vaikų plaukimo įgūdžių tobulinimo grupė – fizinio aktyvumo veikla

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

Grupė	<i>Pagrindiniai ugdymo tikslai ir uždaviniai</i>	<i>Kontroliniai normatyvai po 3,5 mėn.</i>	<i>Kontroliniai normatyvai po 6 mėn.</i>	<i>Kontroliniai normatyvai po 9 mėn.</i>	<i>Vaikų skaičius grupėje ir treniruočių trukmė</i>	<i>Privaloma apranga</i>
<p>Vaikų, lankančių antrus ir daugiau metų, plaukimo treniruotės, ugdymas</p> <p>11-13 m., 14-16 m., 15-18 m. amžiaus grupės</p>	<p>Fizinių savybių lavinimas ir ugdymas, 4 plaukimo būdų technikos tobulinimas, ilgų nuotolių plaukimas, dalyvavimas varžybose (min. 4 varžybos per mokslo metus), šuolių į vandenį, posūkių tobulinimas, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų vandenyje, ugdymas ir pirmosios pagalbos mokymas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 100/200 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; kito žmogaus transportavimas 15 m; 10 saugaus elgesio vandenyje taisyklių pakartojimas; plaukimas „delfinu“ 15 m; nugarinė „varlytė“. 	<ol style="list-style-type: none"> 100/200 m plaukimas antru plaukimo būdu; „delfino“ variacijos; 200/400 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 50 m plaukimas su marškinėliais ir kojineėmis; dalyvavimas min. 2 plaukimo varžybose. 	<ol style="list-style-type: none"> 100 m kompleksu plaukimas; 100 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu laikui; dalyvavimas min. 4 plaukimo varžybose; pirmosios pagalbos teikimo vandenyje ir prie vandens pagrindai. 	<p>Maksimalus vaikų skaičius grupėje: 12</p> <p>Treniruočių trukmė: 45 min. 2-3 kartus per savaitę.</p>	<p>Plaukimo kostiumėlis (vientisas) / glaudės, plaukimo kepuraitė, akinukai, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės.</p>

Suaugusiųjų mokymas plaukti – fizinio aktyvumo veikla

Mokymo plaukti grupė skirta suaugusiems, kurie neturėjo galimybių mokytis plaukti būdami vaikais.

Grupė	Pagrindiniai ugdymo tikslai ir uždaviniai	Kontroliniai normatyvai po 3,5 mėn.	Kontroliniai normatyvai po 6 mėn.	Kontroliniai normatyvai po 9 mėn.	Žmonių skaičius grupėje ir treniruočių trukmė	Privaloma apranga	Kaina mėnesiui
Suaugusiųjų, kurie neturi jokių plaukimų įgūdžių, mokymas plaukti	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, atranka į sportinio plaukimo grupes, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų.	1. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 2. daikto iš 100–120 cm gylio traukimas; 3. šuolis nuo baseino krašto; 4. kūno padėties keitimas nuo nugaros ant pilvo ir atvirkščiai; 5. judantis „sraigtas“; 6. slalomas pro tunelį.	1. Starto šuolis nuo pradmės bokšteliu; 2. 25 m plaukimas antru plaukimo būdu; 3. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 4. daikto iš 120 cm gylio traukimas; 5. posūkio plaukiant krauliu, nugara atlikimas; 6. plaukimas krauliu + nugara; 7. puse „varlyte“	1. Starto šuolis nuo pradmės bokšteliu; 2. 25 m plaukimas krūtine; 3. 50 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu laikui; 4. nėrimas į tolį iki 15 m; 5. posūkio krūtine atlikimas; 6. 25 m plaukimas su marškinėliais.	Maksimalus žmonių skaičius grupėje: 12 Treniruočių trukmė: 45 min. 2 kartus per savaitę.	Plaukimo kostiumėlis (vientisas) / glaudės, plaukimo kepuraitė, akinukai, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės.	50 Eur

Suaugusiųjų plaukimo įgūdžių tobulinimo grupė – fizinio aktyvumo veikla

Mokymo plaukti grupė skirta suaugusiems, kurie moka plaukti ir nori savo plaukimo įgūdžius tobulinti, nori pasiruošti plaukimo varžyboms. Primenama nelaimingų atsitikimų vandenyje prevencija, pirmosios pagalbos vandenyje ir prie vandens teikimas.

	Pagrindiniai ugdymo tikslai ir uždaviniai	Kontroliniai normatyvai po 3,5 mėn.	Kontroliniai normatyvai po 6 mėn.	Kontroliniai normatyvai po 9 mėn.	Žmonių skaičius grupėje ir treniruočių trukmė	Privaloma apranga	Kaina mėnesiui
Suaugusiųjų plaukimo įgūdžių tobulinimas	Fizinių savybių lavinimas ir ugdymas, 4 plaukimo būdų technikos tobulinimas, ilgų nuotolių plaukimas, dalyvavimas varžybose (min. 4 varžybos per mokslo metus), šuolių į vandenį, posūkių tobulinimas, prevencija nuo nelaimingų atsitikimų vandenyje, ugdymas ir pirmosios pagalbos mokymas.	1. 200/400 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu laikui; 2. Kito žmogaus transportavimas 15 m; 3. 10 saugaus elgesio vandenyje taisyklių pakartojimas; 4. 100 m kompleksu plaukimas; 5. 15 m nėrimas.	1. 400/800 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu laikui; 2. 200/400 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 3. 100 m plaukimas su marškinėliais ir kojineėmis; 4. dalyvavimas min. 2 plaukimo varžybose.	1. 800/1500 m plaukimas pasirinktu plaukimo būdu; 2. 200 m kompleksu plaukimas; 3. 25 m nėrimas; 4. pirmosios pagalbos teikimo vandenyje ir prie vandens pagrindai.	Maksimalus žmonių skaičius grupėje: 12 Treniruočių trukmė: 45 min. 2 kartus per savaitę.	Plaukimo kostiumėlis (vientisas) / glaudės, plaukimo kepuraitė, akinukai, guminės šlepetės, asmens higienos priemonės.	50 Eur