



## DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių kalba	Dalyko (modulio) pavadinimas anglų kalba	Kodas
Plaukimas	Swimming	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
<b>Koordinuojantis:</b> Aleksandra Bliumkinienė <b>Kitas (-i):</b>	Sveikatos ir sporto centras

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) lygmuo	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji	-	Pasirenkamasis

Įgyvendinimo forma	Vykdyto laikotarpis	Vykdyto kalba (-os)
Auditorinė	Rudens semestras, pavasario semestras	Lietuvių

Reikalavimai studijuojančiajam	
<b>Išankstiniai reikalavimai</b> Sveikatos patikrinimo medicininė pažyma	<b>Gretutiniai reikalavimai (jei yra):</b> Nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
3	84	62	22

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos		
Supažindinti studentus su sportinio plaukimo atsiradimo ir vystimosi istorija, visų plaukimo būdų technika, varžybų taisyklėmis. Ugdyti bendrąsias ir dalykines kompetencijas: fizinės ypatybės - ištvermę, jėgą, greitumą, koordinaciją.		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Žinos ir supras sporto šakos istoriją, saugą treniruočių ir varžybų metu, plaukimo būdų technikos pagrindus, higieninius reikalavimus ir grūdinimosi reikšmę, treniruočių tikslus, uždavinius ir planavimą. Gebės atlikti ir demonstruoti plaukimo būdų techniką, daryti posūkius ir startus. Dalyvauti ir teisėjauti varžybose.	Aktyvūs mokymo(-si) metodai (nuo visumos prie dalių, nuo dalių prie visumos).	Atsakinėjimas raštu į pateiktas atvirojo ir uždarojo tipo užduotis/klausimus. Savarankiškas darbas, pagal individualią užduotį.

Temos	Kontaktinio darbo valandos						Savarankiškų studijų laikas ir užduotys		
	Paskaitos	Seminarai	Pratybos	Konsultacijos		Vertinimas	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
1. Teorinė paskaita. Plaukimo istorijos raidos bruožai. Plaukimo poveikis žmogaus organizmui. Treniruočių etapai, tikslai, uždaviniai. Varžybų taisyklės, rungtis, teisėjavimo pagrindai. Saugus elgesys vandenyje.	2	2	2	2			62	10	Dalykinės literatūros studijavimas. Užduočių sprendimas
2. Parengiamieji ir specialieji plaukimo mokymo pratimai – “žvaigždutė“, “plūdė“, slinkimai. Supažindinimas su plaukimo būdais. Judesiai rankomis, kojomis, pilna koordinacija. Kvėpavimo technika.		2	2						
3. Plaukimo būdų laisvo stiliaus ir nugara mokymas. Kojų ir rankų judesių pratimai. Kvėpavimo technika. Pilnas judesių suderinimas. Technikos klaidų taisymas.		2	2						
4. Plaukimo būdų krūtine ir peteliške mokymas. Kojų ir rankų judesių pratimai. Kvėpavimo technika. Pilnas judesių suderinimas. Technikos klaidų taisymas.		2	2						
5. Posūkių visais būdais mokymas. Startai nuo bokštelio ir iš vandens.		2	2						
6. Plaukimo būdų technikos tobulinimas. Ilgų, vidutinių ir trumpų nuotolių plaukimas, keičiant atkarpų ilgį bei poilsio intervalus. Aerobinis ir anaerobinis darbas.		2	2						
7. Bendrojo lavinimo ir specialieji fiziniai pratimai. Treniruočių užduočių parinkimas pagal plaukiko individualias galimybes. Kontroliniai startai. Teisėjavimas ir dalyvavimas plaukimo varžybose bei organizacinėje sporto veikloje.	4	10	14	4				1 2	Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas
Viso	6	22	28	6			62	22	

Vertinimo strategija		Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Išstudijavus 1, 2, 3, 4 ir 5 temas - kontrolinis darbas	30 % (kontrolinio darbo įvertinimas)			<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tai 2 valandų trukmės darbas, skirtas patikrinti kaip įvaldytos dalyko programos temos;</li> <li>▪ Kontrolinis darbas atliekamas raštu ;</li> <li>▪ Kontrolinį darbą sudaro 18 atviro ir uždaro tipo klausimų, į kuriuos atsakinėjama raštu, ir 2 praktinės užduotys - organizmo aprūpinimo maistinėmis medžiagomis ir energija skaičiavimas ir vertinimas. Iš viso vertinama 18 klausimų ir 2 praktinės užduotys.</li> </ul> <p>Vertinama taip:  3 balai: Tvirtos žinios ir puikūs gebėjimai; 17 -20 teisingų atsakymų.  2 balai: Geros žinios ir gebėjimai, gali būti neesminių klaidų; 13-16 teisingų atsakymų.  1 balas: Žinios ir gebėjimai tenkina minimalius reikalavimus, yra esminių klaidų; 9-12 teisingų atsakymų.  0 balų: Netenkinami minimalūs reikalavimai. 0-8 teisingi atsakymai.</p>
Individualus darbas (programos rengimas)	70 %	Išstudijavus temas		<p>Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas.</p> <p>Vertinami šie darbo aspektai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rašto darbas – 1,5 balo (pratimų komplekso tikslingumas - 0,5 balo, uždaviniai - 0,5 balo, aprašomosios pratimų modifikacijos fizinėms ypatybėms ugdyti - 0,5 balo</li> <li>• programos pristatymas žodžiu - 1,5 balai (judesio pavadinimas - 0,5balo, pratimo sudėtingumo lygis - 0,5 balo, pratimo atlikimas - 0,5 balo</li> </ul> <p>Įvertinimas nepateikus individualaus darbo – 0 balų.</p>
				-

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
<b>Privalomoji literatūra</b>				
I.Zuožienė	2007	Mokymas plaukti - realijos ir perspektyvos		Vilnius. Lietuvos sporto informacinis centras.
V. Skyrienė, S. Tarūtienė	2004	Mokome plaukti ir saugiai elgtis vandenyje		Vilnius. Lietuvos sporto informacinis centras
B. Statkevičienė	1999	Plaukimo varžybų organizavimas ir taisyklės	Metodinis leidinys	Kaunas
<b>Papildoma literatūra</b>				
G. Sokolovas	1996	Plaukimas	Vadovėlis	Vilnius