



LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJOS INFORMACIJOS IR PASLAUGŲ BIURAS

LPF SERTIFIKATAS „VAIKŲ PLAUKIMO TRENERIS“

PIRMOJO MOKYMO CIKLO PROGRAMA

2022 m. balandžio 29-30 d. (penktadienis ir šeštadienis)

Kauno sporto mokykla „Startas“, Miško g. 3, Kaunas

Lektoriai:

Rasa Mažutaitienė – Kauno plaukimo mokyklos trenerė, turinti didelę plaukikų ugdymo patirtį nuo pradinio rengimo grupių iki olimpiinių aukštumų. Trenerė yra išugdžiusi mūsų šalies plaukimo žvaigždyną – Ugnę Mažutaitytę, Eimantą Milių, Eriką Grigaitį ir daugelį amžiaus grupių čempionų.

Andrius Raguckas – Kauno miesto greitosios medicinos pagalbos stoties slaugytojas–paramedikas. Lektorius savo žinias ir patirtį skiria žmonių gyvybių gelbėjimui ne tik Lietuvoje, bet ir kariaujančioje Ukrainoje.

Artūras Petrovas – ugniagesys–gelbėtojas, mažiausiai du kartus per savaitę neriantis į vandenį gelbėti žmonių gyvybių.

Milda Šeibokaitė – Lietuvos plaukimo federacijos informacijos ir paslaugų biuro projektų vadovė, grupinių treniruočių ir asmeninė plaukimo trenerė.

Dr. Valentina Skyrienė – Lietuvos sporto universiteto docentė, knygų apie plaukimo mokymą autorė.

Dr. Ilona Judita Zuožienė – Lietuvos sporto universiteto docentė, Treniravimo sistemų programos direktorė, LPF sertifikato „Vaikų plaukimo treneris“ kursų koordinatorė.

Balandžio 29 diena

LAIKAS	PRANEŠIMAI
12:00 – 12:30	Dalyvių registracija
12:30 – 13:00	LPF sertifikato „Vaikų plaukimo treneris“ kursų programa, savarankiško ir praktinio darbo organizavimas, virtuali mokymo platforma <i>Moodle</i> , pasirengimas egzaminui. Kursų kuratorė I.Zuožienė
13:00 – 14:00	Trenerio veiklos filosofija, vaidmuo ir atsakomybės. Lektorė R. Mažutaitienė
14:00 – 16:00	Sauga vykdamas pratimus baseine, pirmoji pagalba, skenduolio gaivinimas. Lektorius Andrius Raguckas
16:00 – 17:00	Pietų pertrauka
17:00 – 19:00	Praktinės pratybos baseine: 1. Baseino aplinka, darbo saugos taisyklės, mokinių instruktavimas dėl saugos pratybų metu. 2. Pagalba skęstančiajam, skenduolio ištraukimas iš vandens – praktiniai mokymai. Lektoriai: M.Šeibokaitė, A.Petrovas
19:00 – 20:00	Diskusijos, savarankiško darbo ir užduočių pateikimas. Kursų kuratorė I.J.Zuožienė

Balandžio 30 diena

LAIKAS	PRANEŠIMAI
09:00 – 10:00	Vandens aplinka ir hidrodinamikos dėsniai. Plaukimo būdų technika. Lektorė I.J.Zuožienė
10:15 – 11:45	Plaukimo mokymo sistemos. Plaukimo pamokos struktūra. Nuo ko pradėti mokytis plaukti? Lektorė V.Skyrienė
12:00 – 15:00	Praktinės pratybos baseine: 1. Adaptacija prie vandens. Žaidimai vandenyje. Lektorė M.Šeibokaitė. 2. Plaukimo būdų mokymas – pratimai, klaidų atpažinimas ir jų taisymas. M.Šeibokaitė, V.Skyrienė
15:00 – 16:00	Diskusijos. Informacija dėl paskaitų per Zoom platformą grafiko, dėl savarankiškos praktikos (18 val.) su mentoriais organizavimo baseinuose, dėl baigiamojo egzamino organizavimo. Kursų kuratorė I.J.Zuožienė

PASKAITŲ PER ZOOM GRAFIKAS GEGUŽĖS MĖNESĮ

Laikai bus tikslinami

LAIKAS	PRANEŠIMAI
GEGUŽĖS 11 DIENA 11:00 – 12:30	LPF programos „Mokausi plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“ tikslai ir uždaviniai. Lektorė M.Šeibokaitė
GEGUŽĖS 13 DIENA 13:00 – 14:30	Talentų identifikavimas plaukimui ankstyvajame periode, gabių vaikų ugdymas ir atranka. Lektorė V.Skyrienė
GEGUŽĖS 19 DIENA 11:00 – 12:30	Motyvacija sportui. Lektorius Š.Šniras
GEGUŽĖS 24 DIENA 11:00 – 12:30	Pradinio mokyklinio amžiaus vaikų raidos ypatumai. Lektorė I.Tilindienė
GEGUŽĖS 26 DIENA 11:00 – 12:30	Bendravimo su vaikais ir jų tėvais psichologiniai ypatumai organizuojant plaukimo pamokas Lektorė I.Tilindienė
GEGUŽĖS 30 DIENA 13:00 – 14:30	Lietuvos plaukimo federacija – veiklos koncepcija, organizacinė struktūra, funkcijos. LPF informacijos ir paslaugų biuro veikla. I.J.Zuožienė, M.Šeibokaitė