



LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJA

LIETUVOS PLAUKIMO FEDERACIJOS
INFORMACIJOS IR PASLAUGŲ BIURAS

LPF SERTIFIKATAS „VAIKŲ PLAUKIMO TRENERIS“

PIRMOJO MOKYMO CIKLO PROGRAMA

2023 m. gegužės 6–7 d. (šeštadienis ir sekmadienis)

Lietuvos sporto universitetas, Sporto g. 6, Kaunas

GEGUŽĖS 6 DIENA

Laikas	Pranešimai
10:00 – 10:30	Dalyvių registracija
10:30 – 11:00	LPF Prezidento sveikinimas. Trenerio vaidmuo ir atsakomybės mokant vaikus plaukti
11:00 – 11:30	LPF sertifikato „Vaikų plaukimo treneris“ kursų programa. Kursų kuratorė I.J.Zuožienė
11:30 – 12:15	Vaikų mokymo plaukti svarba ir nauda skendimų prevencijai, sveikatai, socializacijai. Plaukimo pratybių įvairovė. Lektorė I.J. Zuožienė
12:30 – 13:15	Pietų pertrauka
13:30 – 15:30	Sauga vykdant pratybas baseine, pirmoji pagalba, skenduolio gaivinimas. Lektorius Andrius Raguckas
16:00 – 18:00	Praktinės pratybos baseine: 1. Baseino aplinka, darbo saugos taisyklės, mokinių instruktavimas dėl saugos pratybių metu. 2. Pagalba skęstančiajam, skenduolio ištraukimas iš vandens – praktiniai mokymai. Lektoriai: M.Šeibokaitė, A.Petrovas
18:00 – 19:00	Diskusijos, savarankiško darbo ir užduočių pateikimas. Savarankiško ir praktinio darbo organizavimas, virtuali mokymo platforma <i>Moodle</i> , Savarankiškas darbas, pasirengimas egzaminui. Kursų kuratorė I.J.Zuožienė

GEGUŽĖS 7 DIENA

Laikas	Pranešimai
9:00 – 9:45	LPF programos „Mokėk plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“ tikslai ir uždaviniai. Įtraukios plaukimo pamokos organizavimas Lektorė M.Šeibokaitė
9:45–10:30	Judėjimo vandenyje pagrindai, fizikos dėsniai ir jėgos. Reikalingi įgūdžiai saugiam buvimui vandenyje. Lektorė Urtė Mankienė

Laikas	Pranešimai
10:30 – 11:15	Plaukimo mokymo sistemos. Plaukimo pamokos dalys. Inventorius plaukimo pamokose. Nuo ko pradėti mokyti plaukti? Lektorė V.Skyrienė
11:15 – 12:00	Plaukimo technikos ir didaktikos pagrindai. Indikacijos ir kontraindikacijos Galimi nerimo požymiai ir jo priežastys mokantis plaukti. Lektorė V.Skyrienė
12:00 – 12:45	Pietų pertrauka
13:00 – 15:00	Praktinės pratybos baseine: <ol style="list-style-type: none"> 1. Adaptacija prie vandens. Žaidimai vandenyje. 2. Judėjimo vandenyje ABC 3. Plaukimo būdų mokymas – pratimai, klaidų atpažinimas ir jų taisymas. M.Šeibokaitė, V.Skyrienė
15:00 – 16:00	Aptarimas. Informacija dėl savarankiškos praktikos (18 val.) su mentoriais organizavimo baseinuose, dėl baigiamojo egzamino organizavimo. Kursų kuratorė I.J.Zuožienė