

PATVIRTINTA
Birštono sporto centro direktoriaus
2020 m. rugsėjo 30 d.
Įsakymu Nr. VĮ-102

IRKLAVIMO MEISTRISKUMO UGDYMO 2020/2021 METŲ PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios irklavimo meistriskumo ugdymo 4 metų programos paskirtis – ugdyti mokinio pasirinktus irklavimo judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, taikant įvairius mokymo metodus.
2. Programos trukmė 2 metai.
3. Meistriskumo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Sportininkų skaičius grupėje ne mažiau – 7
5. Programos įgyvendinimui reikalingos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: upė ar ežeras, pontoninis tiltelis, elingas, valtys, slidės, stadionas, parkas, sporto salė, treniruoklių salė.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas – suteikti pasirinktos irklavimo judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinkto irklavimo sporto kompetencijų.
7. Programos uždaviniai:
 - 7.1. ugdyti teigiamą asmens požiūrį į sportą, padėti mokiniui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
 - 7.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;
 - 7.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti organizmo augimą ir brandą;
 - 7.4. tobulintis pradinio ugdymo programoje įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis ir varžytis;
 - 7.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, irklavimo technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;
 - 7.6. ugdyti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;
 - 7.7. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

8. Minimali ir maksimali kontaktinių akademinų valandų apimtis per savaitę ir vienerius metus:

Ugdymo(si) metai	Minimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius		Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius	
	Per savaitę	Per metus	Per savaitę	Per metus
4	18	676	22	826

9. Sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriama kontaktinių akademinų valandų apimtis pagal ugdymo(si) metus:

Sportinio rengimo rūšys		4 Ugdymo metai	
		Ketvirtį	
		Apimtis (valandos)	
		Min.	Max.
Teorinis		16	20
Fizinis	Bendrasis	220	248
	Specialusis	270	278
Techninis		104	160
Taktinis		22	52
Integralusis		18	34
Varžybos		22	30
Parengtumo vertinimas		4	4
Iš viso:		676	826

10. Racionalus sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriamo laiko procentinis santykis:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo metai	
		Ketvirtį	
		Rengimo rūšių procentinė raiška	
		Min.	Max.
Teorinis		2,3	2,4
Fizinis	Bendrasis	34,1	30,2
	Specialusis	20,5	19,8
Techninis		23,9	24,4
Taktinis		5,7	8,7
Integralusis		5,1	7,0
Varžybos		6,3	6,2
Parengtumo vertinimas		1,1	0,8

11. Programa siekiama:

- 11.1. sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus;
- 11.2. formuoti fizinės veiklos įpročius;
- 11.3. plėtoti judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius;
- 11.4. ugdytis bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Vienas iš svarbiausių sportininko ugdymosi meistriškumo 4 metų ugdymo grupėje motyvų yra jo noras lavinti irklavimo judesius, patirti malonumą varžantis.

IV. IRKLAVIMO TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

13. Irklavimo teorija – Programos branduolio dalykas.

14. Irklavimo teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti mokinio asmenybę.

15. Irklavimo teorijos uždaviniai:

- 15.1 gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

15.2 suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą;

15.3 gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;

15.4 supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmiais bei jų taikymo būdais rungtyniaujant.

16. Irklavimo teorijos dalyko turinys:

IRKLAVIMO TEORIJA		
Sveikos gyvensenos samprata		
Temos	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Kūno priežiūra, taisyklinga laikysena	Žinos sveikos mitybos, darbo ir poilsio režimo, hidroprocedūrų poveikio principus ir taikys juos rengdamasis varžyboms. Žinos pagrindines širdies kraujagyslių, kvėpavimo, nervų – raumenų, termoreguliacijos, energijos tiekimo sistemų funkcijų kaita.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Sveika gyvensena		
Sveika mityba		
Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimasis, savikontrolė		
Ligų ir traumų prevencija		
Asmenybės ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje gebėjimų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su draugų interesais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociniu požiūriu sąlygose. Įsisąmonins motyvacijos fizinei veiklai ir varžybų rezultatui svarbą. Suvoks trenerio veiklos motyvus. Gebės valdyti emocijas ir veiksmus per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, veiklos derinimo, motyvacijos fizinei saviugdai, emocijų ir veiksmų valdymo
Garbingo rungtyniavimo nuostatų ugdymas		
Organizmo adaptacija prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Organizmo nuovargis, atsigavimas po pratybų ir varžybų	Suvoks fizinio krūvio poveikio pedagoginius komponentus: pratimo atlikimo trukmę ir intensyvumą, pratimų kartojimų skaičių, poilsio intervalų trukmę ir pobūdį. Žinos nuovargio priežastis atliekant įvairaus kryptingumo pratimus. Suvoks greitojo ir lėtojo atsigavimo mechanizmą.	Mokėjimo mokytis, asmeninė, pažinimo, mokėjimo mokytis

Organizmo darbingumo savikontrolė	Suvoks esminius fiziologinius fizinio krūvio poveikio organizmui rodiklius. Žinos elementariausius organizmo darbingumo savikontrolės būdus (širdies susitraukimo dažnio registravimas ramybėje ir po krūvio, Ruffje, PWC170, Harvardo testai).	
Irklavimo technika ir jos taikymo taktika		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų žaidimo veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmai rungtyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovų veiksmus ir savo parengtumo lygį.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas	Gebės įvertinti atliekamų pratimų kokybę. Suvoks netinkamai atliekamų judesių priežastis ir gebės koreguoti tolimesnes savo pastangas.	
Techninio, taktinio ir fizinio rengimo sąsajos	Suvoks techninį, taktinį ir fizinį rengimą kaip kompleksą.	
Individualių technikos ir taktikos veiksmų lavinimas	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimus bei gebės juos taikyti per savirangos pratybas.	

V. IRKLAVIMO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

17. Irklavimo praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
18. Irklavimo praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus.
19. Irklavimo praktikos uždaviniai:
 - 19.1 ugdyti fizines ypatybes, taikant parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
 - 19.2 mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;
20. Irklavimo praktikos turinys:

IRKLAVIMO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaėigio judėjimo judesius	Asmeninė, technologinė
Bendrosios ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti, slidinėti 30-60 min.	
Specialiosios ištvermės lavinimas	Gebės 8-10 min. atlikti besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą.	
Raumenų jėgos raiškos formų lavinimas		

Maksimalios jėgos lavinimas	Atliks trumpalaikį maksimalaus ir beveik maksimalaus intensyvumo darbą	Asmeninė, technologinė
Greitumo jėgos lavinimas	Atliks submaksimalaus intensyvumo, 10-30 sek trukmės darbą	
Jėgos išvermės lavinimas	Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti judesius didele amplitude.	
Judesių koordinacijos lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas dideliu greičiu ir sudėtingose dinaminio ir kinematinio požiūriu sąlygose.	
Taktinis rengimas		
Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

21. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.

22. Dalyvavimo varžybose paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.

23. Varžybinės veiklos uždaviniai:

23.1 taikyti išmokus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorių ir t.t.) rungtyniaujant;

23.2 įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;

23.3 skatinti siekti užsibrėžto tikslo;

23.4 išmokyti irklautojus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

24. Irklautojų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

24.1 sportininkai dalyvauja varžybose pagal Lietuvos irklavimo federacijos pateiktą varžybų kalendorių, patvirtintą Birštono SC direktoriaus varžybų planą.

24.2 rengdamiesi pagrindinėms varžyboms, irklautojai turi sudalyvauti ne mažiau kaip 5-8 kontrolinėse varžybose;

24.3 irklavimo technikos veiksmai modeliuojami pagal judesių atlikimo greitį, dažnį, galingumą, trukmę, raumenų sukuriamas jėgas ir per pratybas.

25. Varžybinės veiklos turinys:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksnių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Komunikavimo
Kontrolinės pratybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmokytų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmokus irklavimo judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Kontrolinės varžybos		

Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus irklavimo judesius veikdami priartintose varžyboms sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė
Pagrindinės varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmoktus irklavimo judesius varžybose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio	Komunikavimo, asmeninė

Parengė irklavimo treneris Vytautas Domarkas