

IRKLAVIMO MEISTRISKUMO TOBULINIMO 2021-2022 METŲ UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios ciklinės sporto šakos irklavimo meistriskumo tobulinimo 1 metų programos paskirtis - sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius. Taikant įvairius judesių mokymo metodus lavinti pasirinktos ciklinės sporto šakos veiksmus.

2. Programos trukmė 1 metai.

3. Ciklinių sporto šakų irklavimo meistriskumo tobulinimo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių meistriskumo lygį ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.

4. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje mažiausiai - 6

5. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: specializuota bazė, sporto salė, treniruoklių salė turi atitikti higienos normas, bendruosius saugos reikalavimus, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam mokinių mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui.

II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

Programos tikslas : Kryptingai tobulinant bendruosius sportinius gebėjimus, lavinant irklavimo sporto specifinius individualius sportinius gebėjimus, parengti didelio meistriskumo sportininkus, Lietuvos rinktinės narius.

Programos uždaviniai:

1. Sukurti tinkamas sąlygas mokiniams turintiems išskirtinių gabumų sportui, siekti didelio sportinio meistriskumo irklavimo sporto šakoje.
2. Pažinti savo fizines, dvasines, intelektines ir potencines galias irklavimo sporte.
3. Išugdyti tvirtas, žmogiškosiomis vertybėmis grįstas dorovės nuostatas, laikantis pagrindinių olimpizmo principų ir vertybių.
4. Įvaldyti irklavimo sporto šakos technikos ir taktikos, siekiant geresnių sporto pasiekimų.
5. Ugdyti Olimpines vertybes, lyderio savybes, gebėjimus bendrauti ir bendradarbiauti grupėje ir komandoje.

III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

5. Numatoma kontaktinių akademinių valandų apimtis per savaitę ir per vienerius ugdymo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Kontaktinių akademinių valandų skaičius			
	Per savaitę	Per metus		
1	24	1152		

6. Sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių kontrolei skiriamas laikas pagal ugdymo(si) metus:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Tobulinimo metai	
		Pirmi	
Teorinis		39	
Fizinis	Bendrasis	244	
	Specialusis	200	
Techninis		256	
Taktinis		170	
Integralusis		165	
Varžybų veikla		61	
Testavimas		12	
Iš viso:		1152	

7. Racionalus įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Tobulinimo metai	
		Pirmi	
		Procentai	
Teorinis		3,4	
Fizinis	Bendrasis	21,2	
	Specialusis	17,4	
Techninis		22,3	
Taktinis		14,8	
Integralusis		14,4	
Varžybų veikla		5,3	
Testavimas		1,1	

8. Programos siekis - plėtoti mokinio judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant pasirinktos sporto šakos veiksmų, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

9. Meistriškumo tobulinimo grupės motyvas yra mokinių noras tobulinti pasirinktos sporto šakos judesius, siekti aukšto sportinio meistriškumo, patirti malonumą varžantis ir lenktyniaujant, atstovauti Lietuvą pasaulio ir europos irklavimo čempionatuose.

IV. IRKLAVIMO SPORTO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

10. Irklavimo sporto teorija.

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

11. Irklavimo sporto teorijos uždaviniai:

17.1. gilintis sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;

17.2. tobulinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;

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

17.4. gilinti, plėsti techninio ir taktinio rengimo žinias;

17.5. supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais varžantis ir lenktyniaujant.

18. Irklavimo sporto teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus:

IRKLAVIMO SPORTO TEORIJA		
Sveikatos ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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 funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Sveika gyvensena		
Sveika mityba		
Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė		
Ligų ir traumų prevencija		
Asmenybės tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų tobulinimas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. 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		
Funkcinio parengtumo tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių 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, Rufje, PWC170, Harvardo testai).	
Technikos ir taktikos tobulinimas		
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 dvikovos veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmai varžantis ir lenktyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą taktiką ir savo parengtumo lygį.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas	Gebės įvertinti savo atliekamų techninio ir taktinio rengimo 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 SPORTO PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

18. Irklavimo sporto praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
19. Irklavimo sporto praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, organizuoti laipsnišką ir planingą treniruočių vyksmą.
20. Irklavimo sporto praktikos uždaviniai:
 - 20.1. ugdyti fizinės ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
 - 20.2. siekti darnaus visų fizinių ypatybių ugdymo, ugdyti tikslingo rengimosi poreikį;
 - 20.3. mokyti racionalios technikos veiksmų, jų kombinacijų;
 - 20.4. taikyti specialiojo ir integraliojo rengimo priemones, gerinančias organizmo funkcines galias, techninius bei taktinius gebėjimus.
21. Irklavimo sporto praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių mokinių gebėjimus ir pasiekimus:

IRKLAVIMO SPORTO PRAKTIKA		
Fizinių ypatybių ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos

Bendrosios ir specialios, jėgos ištvėrmės ugdymas	Gebės nepertraukiamai bėgti 80-100 min. Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaieigio, kintamo kartotinio intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo lavinimas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinių darbų veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti bendruosius ir specialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį	
Specialiųjų judesių tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Pagrindinių irklavimo sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Mokės pasirinkti reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo
Specialiųjų irklavimo sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų tobulinimas	Gebės taikyti specialiuosius veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Imituojamųjų ir papildomų irklavimo sporto šakos veiksmų ir judesių tobulinimas	Gebės atlikti imituojamuosius ir papildomus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Technikos veiksmų tobulinimas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Technikos veiksmų ir jų derinių tobulinimas	Gebės pasirinkti reikiamą technikos veiksmą ar jų derinį startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo
Taktinis rengimas		
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Gebės pasirinkti judėjimo taktikos būdus ir jų veiksmingumą startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant Gebės pasirinkti reikiamą judesių atlikimo tempą, galingumą	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

22. Irklavimo sporto varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis ar lenktyniaujant.

23. Varžybinės veiklos uždaviniai:

23.1. modeliuoti irklavimo sporto mokinių varžybinę veiklą;

23.2. išmokyti mokinius vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą; Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas

23.3. nustatyti sąsajas tarp mokinio parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.

24. Irklavimo sporto varžybinės veiklos metodinės nuostatos:

24.1. 1-ųjų rengimo metų mokiniams rekomenduojama dalyvauti varžybose pagal Birštono sporto centro direktoriaus patvirtintą einamųjų metų sporto varžybų kalendorių ir Lietuvos irklavimo federacijos patvirtintą varžybų kalendorių.

24.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis;

24.3. įgyvendinant meistriskumo tobulinimo pirmų metų programą mokiniai testuojami – tokiu būdu užtikrinamas grįžtamasis ryšys tarp trenerio teikiamų krūvių ir mokinių parengtumo.

25. Irklavimo sporto varžybinės veiklos programos turinys:

VARŽYBINĖ VEIKLA		
Varžybinių veiksmų ugdymas		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių ir veiksmų įsisavinimas pratybose veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje	Asmeninė
Treniruojamojo pobūdžio varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose ir lenktynėse	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose ar lenktynėse	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Pagrindinės (kalendorinės) varžybos		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo nustatymas ir rengimo optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose sąlygose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį, žinos ir realizuos užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

Parengė irklavimo treneris Vytautas Domarkas