

PATVIRTINTA  
Birštono sporto centro  
direktoriaus 2021 m. rugsėjo 22 d.  
įsakymu Nr. VĮ-56

## IRKLAVIMO PRADINIO RENGIMO 2021-2022 METŲ UGDYMO PROGRAMA

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Formalųjį švietimą papildančios ciklinės sporto šakos irklavimo pradinio ugdymo 2 metų programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo prielaidas, formuoti pasirinktos ciklinės sporto šakos irklavimo veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus.
2. Programos trukmė 1 metai.
3. Pradinio ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, irklavimo sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje mažiausiai -10
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 pritaikytas teoriniam ir praktiniam mokinių mokymui(si) bei sporto varžybų organizavimui.

### II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

6. Programos tikslas: Kryptingai lavinti judamuosius įgūdžius ir judamuosius gebėjimus. Išmokyti irklavimo technikos ir dalyvauti irklavimo varžybose.
7. Programos uždaviniai:
  1. Lavinti įvairius judamuosius įgūdžius.
  2. Lavinti koordinacijos, greitumo, lankstumo, aerobinės išsivermės, jėgos judamuosius gebėjimus taikant kitų sporto šakų veiksmus.
  3. Įgyti ir išstobulinti irklavimo sporto šakos visus sportinius įgūdžius.
  4. Dalyvauti irklavimo varžybose ir siekti sportinių rezultatų.
  5. Supažindinti su irklavimo sporto pagrindinėmis taisyklėmis varžybų metu.
  6. Motyvuoti siekti aukštesnių sportinių pasiekimų irklavimo sporte.
  7. Nuolat atlikti fizinio pajėgumo įvertinimo testus.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

7. Numatoma kontaktinių akademinė valandų apimtis per savaitę ir vienerius ugdymo(si) metus:

Ugdymo(si) metai	Kontaktinių akademinė valandų skaičius			
	Per savaitę	Per metus		
2	8	352		

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

Rengimo rūšys ir varžybų veikla	Ugdymo metai
	Antri

		Valandos	
Teorinis		13	
Fizinis	Bendrasis	72	
	Specialusis	61	
Techninis		98	
Taktinis		42	
Integralusis		42	
Varžybų veikla		15	
Testavimas		5	
Iš viso:		352	

9. Įvairioms sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių nustatymui skiriamo laiko procentinis santykis:

Rengimo rūšys ir varžybų veikla		Ugdymo metai	
		Antri	
		Procentai	
Teorinis		3,8	
Fizinis	Bendrasis	20,5	
	Specialusis	17,4	
Techninis		28,0	
Taktinis		12,1	
Integralusis		12,1	
Varžybų veikla		4,5	
Testavimas		1,5	

10. Programos siekis – mokinys turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Skatinamas judesių individualumas ir gebėjimas kurti judesius. Mokant irklavimo veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

11. Mokinių irklavimo pradinio ugdymo 2 metų grupės motyvas yra mokinių noras lavinti irklavimo judesius, patirti malonumą varžantis ar lenktyniaujant.

#### IV. IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

12. Irklavimo sporto šakos teorija – programos branduolio dalykas.

13. Irklavimo sporto šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui pasirinktos ciklinės sporto šakos teorijos pradmenis.

14. Irklavimo sporto šakos teorijos uždaviniai:

14.2. suteikti žinių apie irklavimo kilmę ir raidą;

14.3. supažindinti su irklavimo judesių atlikimo technika ir taktika;

14.4. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;

14.5. suvokti irklavimo taisykles;

14.6. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

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

<b>IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Irklavimo istorija</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Irklavimo kilmė ir raida	Žinos irklavimo kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė irklavimo reikšmė	Žinos socialinę irklavimo reikšmę.	
Socialinės irklavimo funkcijos	Žinos socialines irklavimo funkcijas.	
<b>Judesių atlikimo technika ir taktika</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Irklavimo technika	Žinos irklavimo pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokytis
Irklavimo taktika		
<b>Asmenybės ugdymas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Irklavimo sporto šakos sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę. Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingo varžymosi principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir varžantis		
<b>Irklavimo taisyklės</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Amžiaus tarpsniui pritaikytos irklavimo sporto šakos taisyklės	Žinos irklavimo pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		
<b>Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Miegas, darbo ir poilsio ritmas, grūdinimasis	Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius principus.	Socialinė, pažinimo, motyvacijos, asmeninė

## **V. IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

15. Irklavimo praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
16. Irklavimo praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo prielaidas.
17. Irklavimo praktikos uždaviniai:
  - 17.2. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;
  - 17.3. mokyti specialiųjų irklavimo judesių;
  - 17.4. išmokyti pagrindinių irklavimo technikos ir taktikos veiksmų ir gebėti juos pritaikyti varžantis ir lenktyniaujant;
  - 17.5. formuoti irklavimo taktikos veiksmų mokėjimus.
19. Irklavimo praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių mokinių gebėjimus ir pasiekimus:

<b>IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios ir specialiosios, jėgos ištvėrmės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti 30-40 minučių Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele išorine sunkmena	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo lavinimas	Gebės įveikti trumpas atkarpas, judėdami dideliu greičiu	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti bendruosius ir specialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmu	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės keisti judesių atlikimo dažnį, greitį, amplitudes Gebės diferencijuoti raumenines pastangas	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės pasirinkti reikiamą judėjimo būdą, atsižvelgiant į išorines sąlygas	
Jėgos lavinimas taikant kartotinį pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10-12 kartų atlikti 10-15 s trukmės pratimus su nedidele išorine sunkmena	
<b>Specialiųjų judesių mokymas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pagrindinių irklavimo sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Pasirinks reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Asmeninė, kūrybingumo iniciatyvumo ir mokėjimo mokytis
Specialiųjų irklavimo sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Žinos ir taikys specialiuosius veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
Imituojamųjų ir papildomų irklavimo sporto šakos veiksmų ir judesių mokymas.	Žinos ir taikys imituojamuosius ir papildomus veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	
<b>Technikos veiksmų mokymas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Technikos veiksmų ir jų derinių mokymas.	Gebės taikyti technikos elementus treniruotėse ir varžybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
<b>Taktinis rengimas</b>		
<b>Kryptingumas</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant.	Žinos judėjimo taktikos būdus ir jų veiksmingumą startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant Gebės pasirinkti reikiamą judesių atlikimo tempą	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

18. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
19. Irklavimo sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išminktų irklavimo technikos ir taktikos veikslių kokybę varžantis ir lenktyniaujant.
20. Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 20.2. realizuoti išmokus technikos veiksmus varžantis ir lenktyniaujant;
- 20.3. realizuoti išmokus taktikos veiksmus varžantis ir lenktyniaujant;
- 20.4. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;
- 20.5. skatinti mokinius siekti užsibrėžto tikslo.
21. Irklavimo sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 21.2. 2-ųjų rengimo metų mokiniai varžybose dalyvauja pagal Birštono sporto centro direktoriaus patvirtintą einamųjų metų varžybų kalendorių ir Lietuvos irklavimo federacijos patvirtintą varžybų kalendorių.
- 21.3. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai tobulinami ir per pratybas. Kartojami technikos veiksmai, taktiniai deriniai lenktyniaujant ir varžantis (kas taisyklingsiau, kas geriau, kas greičiau, kas daugiau ir kt.);
- 21.4. įgyvendinant pradinio ugdymo programą reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.
22. Irklavimo varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veikslių įsisavinimas</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje	Komunikavimo
<b>Treniruojamojo pobūdžio varžybos</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose (lenktynėse)	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose varžybose (lenktynėse)	Asmeninė
Realizuoti savo parengtumą dalyvauti sporto mokymo įstaigos metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose	

Parengė irklavimo treneris Vytautas Domarkas