

PATVIRTINTA

Birštono sporto centro direktoriaus

2022 m. rugsėjo 2 d.

įsakymu Nr. VĮ-110-1

## **IRKLAVIMO MEISTRISKUMO TOBULINIO 2 METŲ 2022-2023 m.m. UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildančios irklavimo meistriskumo tobulinimo 2 metų programos paskirtis – ugdyti mokinio pasirinktus irklavimo judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, taikant įvairius mokymo metodus.
2. Programos trukmė 2 metai.
3. Meistriskumo tobulinimo grupė sudaroma atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Sportininkų skaičius grupėje ne mažiau – 5
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 holistinį 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. tobulinti meistriskumo 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 metai	Maksimalus kontaktinių akademinų valandų skaičius			
	Per savaitę	Per metus		
2	26	975		

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

Sportinio rengimo rūšys		2 meistriško tobulinimo metai	
		<b>Antri</b>	
		Apimtis (valandos)	
		Max.	
Teorinis		29.2	
Fizinis	Bendras	203.8	
	Specialusis	177.5	
Techninis		209.6	
Taktinis		148.2	
Integralusis		137.5	
Varžybos		60.5	
Parengtumo vertinimas		8.8	
Iš viso:		975	

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

Sportinio rengimo rūšys		Tobulinimo metai	
		<b>Antri</b>	
		Rengimo rūšių procentinė raiška	
		Max.	
Teorinis		3.0	
Fizinis	Bendras fizinis	20.9	
	Specialus fizinis	18.2	
Techninis		21.5	
Taktinis		15.2	
Integralusis		14.1	
Varžybos		6,2	
Parengtumo vertinimas		0,9	

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. ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Vienas iš svarbiausių sportininko ugdymosi meistriško tobulinimo 2 metų programoje yra jo noras lavinti irklavimo judesius, patirti malonumą varžantis, siekti aukščiausių rezultatų.

#### IV. IRKLAVIMO TEORIJS 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:

<b>IRKLAVIMO TEORIJA</b>		
<b>Sveikos gyvensenos samprata</b>		
Temos	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 funkcijų kaita.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Sveika gyvensena		
Sveika mityba		
Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimasis, savikontrolė		
Ligų ir traumų prevencija		
<b>Asmenybės ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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		
<b>Organizmo adaptacija prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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).	
<b>Irklavimo technika ir jos taikymo taktika</b>		
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 fizinės ypatybės, taikant parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
  - 19.2 mokyti kūno valdymo technikos veiksmų;
20. Irklavimo praktikos turinys:

<b>IRKLAVIMO PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Greitumo lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaeigio judėjimo judesius	Asmeninė, technologinė
Bendrosios ištvermės lavinimas	Gebės nepertraukiamai irkluoti, bėgti, slidinėti 40-80 min.	
Specialiosios ištvermės lavinimas	Gebės 8-10 min. atlikti besikeičiančio intensyvumo intervalinį darbą.	
Raumenų jėgos raiškos formų lavinimas	Gebės atlikti maksimalios jėgos pratimus su dideliais svoriais.	

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.	
<b>Taktinis rengimas</b>		
Taktikos veiksnių taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos ir taktikos veiksmus esant įvairioms oro sąlygoms.	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 irkluotojus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;

24.Irkluotojų 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, irkluotojai 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:

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

<b>Kontrolinės varžybos</b>		
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 varžybose sąlygose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė
<b>Pagrindinės varžybos</b>		
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 pasiruošimo varžyboms.	Komunikavimo, asmeninė