

# **IRKLAVIMO PRADINIO RENGIMO 2022/2023 m.m. UGDYMO PROGRAMA**

## **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Formalųjį švietimą papildančios irklavimo pradinio ugdymo 2 metų programos paskirtis - sukurti tikslingo sportinio rengimo prielaidas, mokyti irklavimo, bėgimo, slidinėjimo, štangos kilnojimo, žaidimų judesių, taikant amžiaus tarpsnio ypatumus atitinkančius mokymo metodus.
2. Programos trukmė 1 metai.
3. Pradinio rengimo ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į mokinių fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus, sporto šakos specifiką ir rekomendacijas.
4. Mokinių - sportininkų skaičius grupėje ne mažiau – 10 vaikų.
5. Programos įgyvendinimui reikalingos priemonės, įranga ir ugdymo bazė: upė ar ežeras, pontoninis tiltelis, elingas, sportinės valtyys, slidės, sporto salė, treniruoklių salė, stadionas.

## **II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI**

6. Programos tikslas – suteikti pradines pasirinktos irklavimo judesių atlikimo technikos, varžybų taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių pasirinktos irklavimo šakos kompetencijų.
7. Programos uždaviniai:
  - 7.1. ugdyti holistinį asmens požiūrį į sportą, padėti mokiniui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - 7.2. saugoti ir stiprinti sveikatą, ieškoti talentingų judamajai veiklai mokinių, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
  - 7.3. sudaryti galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančią irklavimo valčių klasę, tenkinant mokinių saviraiškos poreikį;
  - 7.4. įvairiapusis, originaliai, kompleksisškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
  - 7.5. šalinti fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
  - 7.6. mokyti bendrojo lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų irklavimo judesių;
  - 7.7. puoselėti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui.

## **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	11	412		

9. Sportinio rengimo rūšims, varžybų veiklai bei parengtumo rodiklių vertinimui skiriama kontaktinių akademinų valandų apimtis:

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo metai	
		<b>Antri</b>	
		Valandos	
		Max.	
Teorinis		16,0	
Fizinis	Bendrasis	166,8	
	Specialusis	98,8	
Techninis		79,5	
Taktinis		7,8	
Integralusis		26,8	
Varžybos		10,7	
Parengtumo vertinimas		5,4	
Iš viso:		412	

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

Sportinio rengimo rūšys		Ugdymo metai	
		<b>Antri</b>	
		Rengimo rūšių procentinė raiška	
		Max.	
Teorinis		3,9	
Fizinis	Bendrasis	40,5	
	Specialusis	24,0	
Techninis		19,3	
Taktinis		1,9	
Integralusis		6,5	
Varžybos		2,6	
Parengtumo vertinimas		1,3	

11. Mokinys turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu. Skatinamas judesių individualumas ir gebėjimas kurti judesius. Sudaromos sąlygos vaiko prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdytis bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

12. Irklavimo pradinio ugdymo grupės idėja yra mokinio noras lavintis irklavimo, bėgimo, slidinėjimo, štangos kėlimo, žaidimų judesius, patirti kokybiško judesių atlikimo teikiamą malonumą, palyginti savo ir bendraamžių sportinius pasiekimus varžantis.

#### **IV. IRKLAVIMO TEORIJS DALYKO NUOSTATOS**

13. Irklavimo teorija – Programos branduolio dalykas.

14. Irklavimo teorijos paskirtis – suteikti mokiniui irklavimo judesių mokymo ir lavinimo tikslingumo, bei jų poveikio specifiškumo žinių.

15. Irklavimo teorijos uždaviniai:

15.1 suteikti žinių apie irklavimo kilmę ir raidą;

15.2 suvokti irklavimo varžybų taisykles;

15.3 supažindinti su irklavimo atlikimo technika ir taikymo varžybose taktika;

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

15.5 ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

16. irklavimo teorijos dalyko turinys:

<b>IRKLAVIMO TEORIJA</b>		
<b>Irklavimo sporto kilmė ir raida</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Irklavimo kilmė ir raida	Žinos apie irklavimo kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė irklavimo sporto reikšmė	Žinos apie socialinę irklavimo sporto reikšmę.	
Socialinės irklavimo sporto funkcijos	Žinos apie socialines irklavimo sporto funkcijas.	
<b>Irklavimo varžybų taisyklės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Supaprastintos irklavimo taisyklės	Žinos pagrindines irklavimo taisykles	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai	Žinos irklavimo sporto valčių klases ir dalyvavimo varžybose taisykles (starto protokolai, dalyvių susirinkimo vietos, dalyvavimo varžybose taisyklės)	
<b>Judesių atlikimo technika ir taktika</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Irklavimo judesių technika	Žinos irklavimo judesius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
Judesių taikymo varžybose taktika	Numatys galimus taktikos veiksnių taikymo būdus varžybose	
<b>Asmenybės ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Irklautojų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti komandoje.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingi kovos principai	Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas.	
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir rungtyniaujant	Suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę.	
<b>Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos 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 PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

17. Irklavimo praktika – pagrindinis branduolio dalykas.
18. Irklavimo praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo prielaidas.
19. Irklavimo praktikos uždaviniai:

- a. ugdyti jėgos, ištvėrės, koordinacines, lankstumo, vikrumo ir kitas fizines ypatybes;
- b. mokytis kūno valdymo technikos veiksmų;
- c. išmokti pagrindinių judesių technikos ir taikymo varžybose būdų.

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 tiesiaieigio judėjimo judesius	Asmeninė, komunikavimo, iniciatyvumo, kūrybingumo
Bendrosios ištvėrės lavinimas	Gebės nepertraukiamai bėgti, slidinėti ilgą nuotolį.	
Specialiosios ištvėrės lavinimas	Gebės atlikti besikeičiančio intensyvumo kartotinį ir intervalinį darbą.	
Maksimalios jėgos lavinimas	Atliks trumpalaikį maksimalaus ir beveik maksimalaus intensyvumo darbą	
Greitumo jėgos lavinimas	Atliks submaksimalaus intensyvumo, 10-30 sek trukmės darbą	
Jėgos ištvėrės 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 veiksmų taikymas atsižvelgiant į fizinę būseną bei išorines sąlygas	Taikys tinkamus technikos veiksmus	Asmeninė, komunikavimo, iniciatyvumo, kūrybingumo
<b>Kūno valdymo veiksmų mokymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Judėjimo būdų mokymas	Žinos pagrindinius judėjimo būdus bei gebės juos taikyti	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

- 21. Varžybinė veikla – programos branduolio dalykas.
- 22. Dalyvavimo varžybinėje veikloje paskirtis – įvertinti pasiekto fizinio, techninio, funkcinio parengtumo realizavimo lygį.
- 23. Varžybinės veiklos uždaviniai:

- a. realizuoti išmokus technikos veiksmus rungtyniaujant;
  - b. taikyti išmokus technikos veiksmus, atsižvelgiant į fizinę būklę ir išorines sąlygas (varžovų veikimas, oro sąlygos, inventorius ir t.t.) rungtyniaujant;
  - c. įvertinti pasirengimo realizavimo varžybose laipsnį;
  - d. skatinti mokinius siekti užsibrėžto tikslo;
27. Irkluotojų varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 27.1 Sportininkai dalyvauja varžybose pagal pateiktą Lietuvos irklavimo federacijos varžybų kalendorių , patvirtintą Birštono SC direktoriaus varžybų planą.
- 27.2 rengdamiesi pagrindinėms varžyboms, mokiniai turi sudalyvauti 2–3 kontrolinėse varžybose;
- 27.3 irklavimo technikos veiksmai turėtų būti modeliuojami (pagal judesių atlikimo greitį, dažnį, galingumą, trukmę, raumenų sukuriamas jėgas) ir per pratybas;
- 27.4 įgyvendinant pradinio ugdymo programas reikėtų vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.
28. Varžybinės veiklos turinys:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų įsisavinimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Modeliuoti varžybų elementus pratybose	Sujungs įgytas žinias ir praktinėje veikloje patirtus pojūčius	Komunikavimo
<b>Kontrolinės pratybos</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų 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
<b>Kontrolinės varžybos</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pratinimasis prie varžybų veiklos specifikos, išmoktų 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.	Komunikavimo, asmeninė
<b>Pagrindinės varžybos</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Dalyvavimas varžybose, išmoktų ir išlavintų judesių realizavimo veiksmingumo varžybose analizė, rengimosi proceso koregavimas	Realizuos išmokus irklavimo judesius varžybose. Analizuos varžybų veikos veiksmingumą. Teiks informaciją dėl tolesnio rengimosi proceso korekcijos.	Komunikavimo, asmeninė