

PATVIRTINTA
Šilutės sporto mokyklos
Direktoriaus
2019 m. rugpjūčio 28 d.
įsakymu Nr.1SM-153

**ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS
B/K IRKLAVIMO UGDYMO PROGRAMMA**

2019 m.

I. PRADINIO RENGIMO I METŪ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 1	12 mokiniai	10-14 metų	3-5
43 sav. /129 – 215 val.			

Bendras fizinis parengimas	77-85 val.
Spec. fizinis parengimas	67-75 val.
Techninės taktinės parengimas	21-25 val.
Teorinės parengimas	12-15 val.
Varžybinė veikla	12-15 val.
Viso:	189-125 val.

Tikslas – supažindinti su b/k irklavimu, vykdyti gabiu vaikų atranką.

Mokymo turinys: irklo ir valties valdymas, yrio mokymas.

1. Darbo turinys:

- a) Teorinio rengimo turinj sudaro:
 - a) saugaus elgesio sporto salėje taisykles;
 - b) pagrindinės b/k irklavimo taisykles;
 - c) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis.
- b) Techninio rengimo turinj sudaro:
 - a) irklo valdymas;
 - b) įlipimas į valtį balanso laikymas;
 - c) plūduriavimas ant vandens;
 - d) irklavimo technikos mokymas (yrio pradžia ir ištraukimas);
- c) Taktinio rengimo turinj sudaro:
 - a) startavimas po „starto“ komandos
 - b) finišavimas
- d) Fizinio rengimo turinj sudaro:
 - a) pramankštос pratimai;
 - b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai;

- c) yrių imitacija stovint ant kranto;
- d) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.
- e) Psichologinis rengimas:

a) mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo.

3. Savaitės ciklo treniruočių skaičius – mokomasis irklavimas:

- a) rungtyniaujant tarpusavyje (matuojant laiką),
- b) praktikuotinos skirtinės nuotolių irklavimo kontrolės varžybos,
- c) fizinio rengimo varžybos ar testavimas,
- d) kompleksinės -fizinio rengimo ir atskiro veiksmo varžybos ir pan.

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji žaidimai su nugalėtoju nustatymu, irklavimas nustatant pajėgiausius.

Šio amžiaus vaikams tikslinėjausia lavinti greičio ir ištvermės gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinės užduoties atlikimo įvertinimas.

II. PRADINIO RENGIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 2	10 mokinių	8-11 metų	6-8 val.
43 sav. / 258-344 val.			

Bendras fizinis parengimas	100 - 130 val.
Spec. fizinis parengimas	90 - 120 val.
Techninis taktinis parengimas	30 - 40 val.
Teorinis parengimas	19 - 27 val.
Varžybinė veikla	19 - 27 val.
Viso:	258 - 344 val.

Tikslas – gilinti b/k irklavimo kaip sporto šakos pažinimą, vykdyti gabių vaikų atranką.

Mokymo turinys: judėjimas valtyje ir kūno valdymas, įrio technikos tobulinimas.

1. Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinj sudaro:

- a) saugaus elgesio sporto salėje ir ant vandens taisyklės;
- b) istorinės žinios - b/k irklavimo raidos svarbiausi aspektai;
- c) pagrindinės b/k irklavimo taisyklės;
- d) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena ir kt.

1.2. Techninio rengimo turinj sudaro:

- a) irklo valdymas;
- b) balanso laikymas sėdint su žema sėdinėle;

- c) valties vairavimas irklui ir vairelio pagalba;
- d) yrio pradžios ir pabaigos mokymas.

1.3.Taktinio rengimo turinj sudaro:

- a) startas dešine ir kaire ranka;
- b) starto pozicija;
- c) greitijimas ir finišavimas.

1.4.Fizinio rengimo turinj sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir ištvermės) pratimai, judrieji žaidimai;
- c) yrio imitacijos ant treniruoklio pratimai;
- d) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5.Psichologinis rengimas:

- a) mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį valtyje;
- b) mokyti siekti pergalės, mokėti pralaimėti, pasikliauti treneriu.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.

3. Savaitės ciklo rungtinių skaičius – vienos varžybos:

- a) rungtyniaujant tarpusavyje (skaičiuojant laiką),
- b) fizinio rengimo varžybos ar testavimas.

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo, technikos pradmenų dinamikos. Be to svarbi medicinos priežiūra, sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių patenkinimas, todėl organizuojant treniruotes svarbus užsiėmimų emocionalumas: judrieji ir sporto žaidimai su nugalėtojų nustatymu, mokomieji žaidimai prie stalo nustatant pajėgiausius žaidėjus.

Šio amžiaus vaikams tikslinėja lavinti greičio ir koordinacinius gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinės užduoties atlikimo įvertinimas.

III. MEISTRIŠKUMO UGDYMO 1 METU SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 1	7 mokiniai	9-12 metų	8-10 val.
43 sav. / 344-430 val.			

Bendras fizinis parengimas	125 - 155 val.
Spec. fizinis parengimas	125 - 155 val.
Techninis taktinis parengimas	40 - 50 val.
Teorinis parengimas	27 - 35 val.
Varžybinė veikla	27 - 35 val.
Viso:	344 - 430 val.

Tikslas – formuoti irklavimo technikos pagrindus.

1.Darbo turinys:

1.1 Teorinio rengimo turinj sudaro:

- a) saugaus elgesio ant vandens taisykles;
- b) istorinės žinios - žymiausi pasaulyje ir Lietuvos irkluotojai ir jų pasiekimai;
- c) pagrindinės b/k irklavimo taisykles ir teisėjavimo pradmenys;
- d) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos žinios: fizinis krūvis ir poilsis, sportininko higiena ir kt.

1.2 Techninio rengimo turinj sudaro:

- a) yrių mokymas ir tobulinimas (yrio fazės);
- b) lemens prasisukimo valtyje tobulinimas;
- c) kojų darbas valtyje (atsispirimas).

1.3.Taktinio rengimo turinj sudaro:

- a) starto pradžia
- b) įsibėgėjimas;
- c) perejimas ant ilgo įrio;
- d) finišavimas.

1.4.Fizinio rengimo turinj sudaro:

- a) pramankštос pratimai, judrieji ir sporto žaidimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo pratimai, ypač jadesių tempo ir koordinacijos, vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- c) įrio imitacijos judant ant treniruoklio;
- d) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5.Psichologinio rengimo turinys:

- a) išmokti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant varžybose;
- b) rungtyniaujant mokyti keisti tempą, pasinaudoti pertraukėlėmis, trenerio patarimais...

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (miesto, Respublikos);
- b) kontrolinės varžybos;
- c) fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per pratybas ir varžyas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant mokymo procesą, tikslingo konkrečiai nurodyti koki pratimą kiek kartu ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame, būtinas galutinis įvertinimas.

Ypatingą dėmesį skirti greičio, vikrumo, lankstumo ir koordinacinių gebėjimų lavinimui.

IV. MEISTRIŠKUMO UGDYMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 2	7 mokiniai	10-13 metų	9-11 val.

43 sav. / 387-473 val.

Bendras fizinis parengimas	138 - 170 val.
Spec. fizinis parengimas	148 - 180 val.
Techninis taktinis parengimas	45 - 53 val.
Teorinis parengimas	28 - 35 val.
Varžybinė veikla	28 - 35 val.
Viso:	387 - 473 val.

Tikslas – tobulinti technikos veiksmus, padėti irkluotojui formuoti individualią irklavimo techniką.

1.Darbo turinys:

1.1. Teorinio rengimo turinj sudaro:

- a) saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- b) žymiausių pasaulio ir Lietuvos b/k irkluotojų irklavimo technikos analizė;
- c) pagrindinės irklavimoo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- d) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos žinios: pulsometrija, fizinis krūvis ir atsistatymas ir kt.

1.2. Techninio rengimo turinj sudaro:

- a) irklavimo technikos mokymas ir tobulinimas (yrio galingumas);
- b) liemens prasisukimas valtyje (pečių padėtis);
- c) kojų darbas valtyje (atsispyrimas).

1.3.Taktinio rengimo turinj sudaro:

- a) starto pradžia;
- b) įsibėgėjimas;
- c) priešininko sekimas (sėdėjimas ant bangos);
- d) finišavimas (paskutinio yrio taktika).

1.4. Fizinio rengimo turinj sudaro:

- a) pramankštос pratimai, judėjimą lavinantys pratimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo pratimai, ypač judesių tempo ir koordinacijos, vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- c) yrio imitacija su gumom;
- d) tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

1.5. Psichologinio rengimo turinys:

- a) išmokti optimaliai pasiruošti varžyboms, įvertinti varžovus;
- b) rungtyniaujant mokyti parinkti irklavimo taktiką, apsižvelgiant į varžovo pajėgumą

2.Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, varžybų.

3.Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (miesto, Respublikos);
- b) kontrolinės ir atrankinės varžybos;
- c) fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

5. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokymo, savijautos, elgsenos, taktinio mąstymo per pratybas ir varžyas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šio amžiaus tarpsnio vaikus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant mokymo procesą, tikslingo konkrečiai nurodyti koki pratimą kiek kartu ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame, būtinės galutinis įvertinimas.

Ypatingą dėmesį skirti greičio, ištvermės, lankstumo ir koordinacinių gebėjimų lavinimui.

V. MEISTRIŠKUMO UGDYMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 3	7 mokiniai	11-14 metų	10-12 val.
43 sav. / 430-516 val.			

Bendras fizinis parengimas	150 - 180 val.
Spec. fizinis parengimas	160 - 190 val.
Techninis taktinis parengimas	50 - 60 val.
Teorinius parengimus	35 - 43 val.
Varžybinė veikla	35 - 43 val.
Viso:	430 - 516 val.

Tikslas – ugdyti gebėjimus, formuoti individualų irkluotojo stilių.

1. Dárbo turinys:

1.1 Teorinio rengimo turinys:

- a) saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklės;
- b) geriausių pasaulio ir Lietuvos b/k irluotojų irklavimo technikos analizė;
- c) teisėjavimo pagrindai;
- d) fizinio krūvio poveikis augančiam organizmui, sportininko elgesys...

1.2 Techninio rengimo turinys:

- a) irklavimo technikos mokymas ir tobulinimas
- b) yrio su užlaikymu mokymas;
- c) valties slydimo ieškojimas.

1.3 Taktinio rengimo turinys:

- a) irklo pasirinkimas atsižvelgiant į fizinį pajégumą;
- b) plaukimo takelio įtaka ir vandens minkštumas;
- c) rungtyniavimo įgūdžių treniruočių sąlygomis formavimas;
- d) individualios irklavimo technikos formavimas.

1.4 Fizinio rengimo turinys:

- a) pramankštost pratimai, yrio imitacija ant treniruoklio ;
- b) funkcinis irluotojų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greitumo ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- c) kiti sporto žaidimai.

1.5 Psichologinio rengimo turinys:

- a) mokyti žaidimo psichologijos;
- b) mokyti numatyti taktika.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) rezultatyvumas rajono ir Lietuvos vaikų varžybose;
 - b) LBKIF reitingas;
 - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

11-14 metų amžiaus vaikams ženkliai kinta kūno svorio ir ūgio rodikliai, susiaurėja kraujagyslės, mergaitėms pasireiškia lytinio brendimo požymiai. Todėl vaikai greičiau pavargsta, sunkiau atlieka sudėtingus koordinacijos ir greičio reikalaujančius pratimus, jiems dažnai pasireiškia nervinė įtampa, irzlumas. Organizuojant užsiėmimus rekomenduotina darbą planuoti individualiai, - tai skatintų formuoti jaunojo sportininko irklavimo stilių, parinkti tinkamą fizinį krūvį.

VI. MEISTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 4	7 mokiniai	12-15 metų	11-13 val.

43 sav. / 473-559 val.

Bendras fizinis parengimas	170 - 195 val.
Spec. fizinis parengimas	180 - 205 val.
Techninis taktinis parengimas	53 - 65 val.
Teorinis parengimas	35 - 47 val.
Varžybinė veikla	35 - 47 val.
Viso:	473 - 559 val.

Tikslas – ugdyti bendruosius ir specialius irkluotojų gebėjimus, formuoti individualų irkluotojo stilių.

1. Darbo turinys:

1.1 Teorinio rengimo turinys:

- a) saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklesi;
- b) pasiruošimas varžyboms, elgesys varžybų metu.

1.2 Techninio rengimo turinys:

- a) irklavimo technikos mokymas ir tobulinimas (yrio fazės: vandens užgriebimas, traukis traukio pabaiga, pasiruošimas);
- b) mentės įvedimo į vandenį tobulinimas.

1.3 Taktinio rengimo turinys:

- a) valties irirklo pasirinkimas atsižvelgiant į sportininko duomenis;
- b) atsistojimas į startą, finišavimas;
- c) rungtyniavimo įgūdžių formavimas.

1.4 Fizinio rengimo turinys:

- a) funkcinis ir atletinis irkluotojų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jegos, greitumo ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- b) kiti sporto žaidimai.

1.5 Psichologinio rengimo turinys:

- a) mokyti irklavimo psichologijos;

- b) valios savybių ugdymas.
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.
 3. Parengtumo lygio įvertinimas:
 - a) rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus;
 - b) LBKIF reitingas;
 - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
 4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžyas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Organizuojant užsiėmimus rekomenduotina darbą planuoti individualiai. Tai skatintų formuoti jaunojo sportininko žaidimo stilių, parinkti tinkamą fizinį krūvį.

VII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 1	7 mokiniai	13-16 metų	12-14 val.
43 sav. / 516-602 val.			

Bendras fizinis parengimas	180 - 205 val.
Spec. fizinis parengimas	190 - 215 val.
Techninis taktinis parengimas	60 - 76 val.
Teorinis parengimas	43 - 53 val.
Varžybinė veikla	43 - 53 val.
Viso:	516 - 602 val.

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius irkluotojų gebėjimus, ugdysti individualų irklavimo stilį.

1. Darbo turinys:
 - 1.1. Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
 - 1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniams-taktiniams rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
 - 1.3. Fizinio rengimo turinys:
 - a) funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;
 - b) kiti sporto žaidimai.
 - 1.4. Psichologinio rengimo turinys:
 - a) mokytis irklavimo psichologijos;
 - b) valios savybių ugdymas.
2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.
3. Parengtumo lygio įvertinimas:
 - a) rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus;
 - b) LBKIF reitingas;
 - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžyas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

VIII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 2	7 mokiniai	14-17 metų	13-15 val.
43 sav. / 559-645 val.			

Bendras fizinis parengimas	195 - 215 val.
Spec. fizinis parengimas	205 - 225 val.
Techninis taktinis parengimas	65 - 85 val.
Teorinis parengimas	47 - 60 val.
Varžybinė veikla	47 - 60 val.
Viso:	559 - 645 val.

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius irkluotojų gebėjimus, tobulinti individualų irklavimo stilių.

1. Darbo turinys:

- 1.6 Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
- 1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniams rengimui, kokybiniam jūdesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui.
- 1.3. Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius.
- 1.4. Psichologinis pasirengimas treniruotėms ir varžyboms.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
- b) LBKIF reitingas;
- c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.

4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinė ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

IX. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 3	7 mokiniai	15-18 metų	14-16 val.
43 sav. / 602-688 val.			

Bendras fizinis parengimas	205 - 229 val.
Spec. fizinis parengimas	215 - 239val.
Techninis taktinis parengimas	76 - 90 val.
Teorinis parengimas	53 - 65 val.
Varžybinė veikla	53 - 65 val.
Viso:	602 - 688 val.

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius irkluotojų gebėjimus, tobulinti individualų irklavimo stilijus.

1. Darbo turinys:

- 1.1 Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdomas.
- 1.2.Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam individualaus irklavimo stiliaus techniniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų galingumo ir greitumo gerinimui.
- 1.3.Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius.
- 1.4. Teigiamos psichologinės nuostatos formavimas didelėms sportiniams krūviams treniruočių ir varžybų metu.
- 2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.
- 3. Parengtumo lygio įvertinimas:
 - a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
 - b) LBKIF reitingas;
 - c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.
- 4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžyas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

X. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 4	7 mokiniai	16 metų ir vyresni	15-17 val.
43 sav. / 645-731 val.			

Bendras fizinis parengimas	215 - 240 val.
Spec. fizinis parengimas	225 - 250val.
Techninis taktinis parengimas	85 - 101 val.
Teorinis parengimas	60 - 70 val.
Varžybinė veikla	60 - 70 val.
Viso:	645 - 731 val.

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialius irkluotojų gebėjimus, tobulinti individualų irklavimo stilijus.

1. Darbo turinys:

- 1.1 Teorinių žinių kaupimas ir intelektinių ypatybių ugdymas.
- 1.2.Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam individualaus irklavimo stilium techniniam rengimui, kokybiniam jūdesių ir veiksmų atlikimui, jų galingumo ir greitumo gerinimui.
- 1.3.Fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius. Fizinis krūvis siekiant 165-180 tv/min.
- 1.4. Teigiamos psichologinės nuostatos didelėms sportiniams krūviams formavimas.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimo, individualus, intervalinis, varžybų.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse varžybose, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;
- b) LBKIF ir ICF reitingas;
- c) fizinio parengtumo kontroliniai normatyvai.

4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fiziinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Literatūros sąrašas

1. Alekrinskis, A., Stasiulis, A., Talačka, E., Pečiūnas, E. (2005). Skirtingo amžiaus ir meistriškumo baidarininkų ir kanojininkų aerobinis pajėgumas. Sporto mokslas.
2. Alekrinskis, A., Šližauskienė, L., Bulotienė, D., Urvakytė, V. (2013). Baidarių ir kanojų irklavimo varžybinės veiklos analizė 2012 metų Londono olimpinėse žaidynėse. Sportinį darbingumą lemiantys veiksnių. Moksliinių straipsnių rinkinys (IV). Kaunas: LSU.
4. Balčiūnas, E., Skernevičius, J. (2007). Lietuvos baidarininkų rengimas. Vilnius: LSIC.
5. Balčiūnas, E. (2010) Lietuvos baidarininkų rengimosi 200 m rungčiai ypatumai. Sporto mokslas.