

**ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLOS
B/K IRKLAVIMO UGDYMO PROGRAMA
2018m.**

I. PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 1	10 mokinių	7-10 metų	3-5 val.
43 sav. / 189-215 val.			

Bendras fizinis parengimas	77 - 85 val.
Spec. fizinis parengimas	67 - 75 val.
Techninis taktinis parengimas	21 - 25 val.
Teorinis parengimas	12 - 15 val.
Varžybinė veikla	12 - 15 val.
Viso:	189 - 215val.

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

Mokymo turinys: irklo ir valtės valdymas, kūno valdymas, yrio mokymas.

1. Darbo turinys:

- a) Teorinio rengimo turinį sudaro:
 - a) saugaus elgesio ant vandens taisyklės;
 - b) pagrindinės b/k irklavimo taisyklės;
 - c) žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausymai: dienos režimas, sportininko higiena ir kt.
- b) Techninio rengimo turinį 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 turinį sudaro:
 - a) startavimas po “starto” komandos;
 - b) finišavimas.
- d) Fizinio rengimo turinį sudaro:
 - a) pramankštos pratimai;
 - b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir koordinacijos, ištvėmės) 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 skirtingų 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 nugalėtojų nustatymu, irklavimas nustatant pajėgiausius.
- Šio amžiaus vaikams tikslingiausia lavinti greičio ir ištvermės gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas 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 turinį 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 turinį sudaro:

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

- c) valties vairavimas irklu ir vairolio pagalba;
- d) yrio pradžios ir pabaigos mokymas.

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

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

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo (ypač greیتumo ir ištvėrmės) 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 tikslingiausia lavinti greičio ir koordinacinius gebėjimus. Užduotys turėtų būti trumpos ir paprastos, būtinas užduoties atlikimo įvertinimas.

III. MEISTRISKUMO UGDYMO 1 METŲ 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 turinį sudaro:

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

1.2 Techninio rengimo turinį sudaro:

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

1.3 Taktinio rengimo turinį sudaro:

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

1.4 Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos pratimai, judrieji ir sporto žaidimai;
- b) fizinių ypatybių lavinimo pratimai, ypač judesių 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 mokytis 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 varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikus ypač domina galutinis veiklos ar užduoties rezultatas. Organizuojant mokymo procesą, tikslinga 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. MEISTRISKUMO 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.

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 turinį sudaro:

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

1.2. Techninio rengimo turinį sudaro:

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

1.3. Taktinio rengimo turinį sudaro:

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

1.4. Fizinio rengimo turinį sudaro:

- a) pramankštos 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 mokytis 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 varžybas. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

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

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

V. MEISTRISKUMO 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.
Teorinis parengimas	35 - 43 val.
Varžybinė veikla	35 - 43 val.
Viso:	430 - 516 val.

Tikslas – ugdyti gebėjimus, formuoti individualų irklautojo stilių.

1. Darbo turinys:

1.1 Teorinio rengimo turinys:

- a) saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklės;
- b) geriausių pasaulio ir Lietuvos b/k irklautojų 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) valtės slydimo ieškojimas.

1.3 Taktinio rengimo turinys:

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

1.4 Fizinio rengimo turinys:

- a) pramankštos pratimai, yrio imitacija ant treniruoklio ;
- b) funkcinis irklautojų 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. MEISTRISKUMO 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 elgsio treniruotėse ir varžybose taisyklės;
- b) pasiruošimas varžyboms, elgsys 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) valtės ir irklo 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 – jėgos, 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 varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

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

VII. MEISTRISKUMO 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, ugdyti individualų irklavimo stilių.

1. Darbo turinys:
 - 1.1. Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.
 - 1.2. Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greičio 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 varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

VIII. MEISTRISŲKUMO 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 - 225val.
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 irklautojų gebėjimus, tobulinti individualų irklavimo stilių.

1. Darbo turinys:

1.6 Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.

1.2.Techninis-taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam-taktiniam rengimui, kokybiniam judesių 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, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, savijautos, elgsenos per pratybas ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

IX. MEISTRISŲKUMO 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 stilių.

1. Darbo turinys:

1.1 Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.

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 pratimus ir varžybas, savikontrolės. Sistemingas sveikatos tikrinimas.

X. MEISTRISKUMO 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 stilių.

1. Darbo turinys:

1.1 Teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas.

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. 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, fizinių 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 meistriskumo 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 veiksniai. Mokslinių 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.