

ŠILUTĖS SPORTO MOKYKLA

BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO UGDYMO PROGRAMA

Tikslas – ugdyti fiziškai aktyvią, sveiką, atsakingą ir motyvuotą asmenybę, suteikiant baidarių ir kanojų irklavimo sporto pagrindų žinias, formuojant taisyklingus irklavimo technikos įgūdžius, saugaus elgesio vandenyje kompetencijas, stiprinant fizinius ir psichologinius gebėjimus bei sudarant sąlygas siekti sportinio meistriškumo pagal individualias mokinio galimybes.

Uždaviniai:

1. Išmokyti saugaus elgesio ant vandens, prie vandens telkinių ir treniruočių metu.
2. Supažindinti mokinius su baidarių ir kanojų irklavimo sporto šaka, jos taisyklėmis, inventoriumi ir varžybų organizavimo principais.
3. Formuoti taisyklingus irklavimo technikos pagrindus bei valtės valdymo įgūdžius.
4. Ugdyti bendrąją ir specialiąją fizinę pasirengimą: ištvermę, jėgą, koordinaciją, greitumą, lankstumą.
5. Ugdyti gebėjimą savarankiškai pasirengti treniruotei, prižiūrėti sporto inventorių ir laikytis saugaus sportavimo reikalavimų.
6. Formuoti psichologinį atsparumą, discipliną, atsakomybę ir gebėjimą dirbti komandoje.
7. Skatinti dalyvauti varžybose, analizuoti savo sportinius rezultatus ir siekti nuolatinės pažangos.
8. Ugdyti sveikos gyvensenos įpročius, supažindinti su sportininko mitybos, poilsio, traumų prevencijos ir antidopingo principais.

Ugdomos kompetencijos:

1. Sportinė kompetencija: taisyklingas baidarės arba kanojos valdymas, pagrindinių irklavimo technikos elementų atlikimas, starto, distancijos ir finišo taktikos taikymas, pasirengimas varžyboms, saugus sporto inventoriaus naudojimas.
2. Sveikatos kompetencija: saugaus elgesio vandenyje taisyklių laikymasis, mokėjimas naudotis gelbėjimosi liemenę, gebėjimas įvertinti riziką treniruočių metu, sveikos gyvensenos principų išmanymas, fizinio aktyvumo naudos sveikatai supratimas.
3. Pažinimo kompetencija: baidarių ir kanojų irklavimo taisyklių išmanymas, sporto inventoriaus pažinimas, treniruočių planavimo principų supratimas, gebėjimas analizuoti savo sportinius rezultatus ir kelti asmeninius tikslus.
4. Pilietiškumo kompetencija: atsakingas elgesys gamtoje ir vandens telkiniuose, prisidėjimas prie švarios aplinkos išsaugojimo, mokyklos turto saugojimas.
5. Asmeninė kompetencija: gebėjimas įsivertinti savo pažangą, individualių sporto tikslų planavimas, disciplinos, atkalumo ir atsakomybės ugdymas, gebėjimas valdyti emocijas treniruočių ir varžybų metu.

I. PRADINIO RENGIMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
PR.R. 1	10	7-10	3-5
43 sav.		129-215 val.	
Teorinis rengimas			12-15
Bendras fizinis parengimas			77-85
Spec. fizinis parengimas			67-75
Techninis taktinis rengimas			21-25
Varžybinė veikla			12-15
Iš viso:			189-215

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

Mokymo turinys: irklo ir valtės valdymas, yrio mokymas.

1. Darbo turinys:

a) teorinio rengimo turinį sudaro:

- saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- pagrindinės b/k irklavimo taisyklės;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai (dienos režimas, sportininko higiena, mityba ir poilsis);

b) techninio rengimo turinį sudaro:

- irklo valdymas;
- įlipimas į valtį – balanso laikymas;
- plūduriavimas ant vandens;
- irklavimo technikos mokymas (yrio pradžia ir ištraukimas);

c) taktinio rengimo turinį sudaro:

- startavimas po „starto“ komandos;
- finišavimas;

d) fizinio rengimo turinį sudaro:

- mankštos pratimai;
- fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo, koordinacijos ir vikrumo) pratimai, judrieji žaidimai;
- yrių imitacija stovint ant kranto;
- tempimo ir atpalaidavimo pratimai;

e) psichologinis rengimas:

- mokyti susikaupti, sutelkti dėmesį;

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimas.

3. Savaitės ciklo treniruočių skaičius – mokomasis irklavimas:

- a) rungtyniaujant tarpusavyje (skaičiuojant laiką);
- b) praktikuotinos skirtingų nuotolių irklavimo kontrolės varžybos;
- c) fizinio rengimo varžybos ar testavimas;
- d) kompleksinės fizinio rengimo ir atskiros veiksmo varžybos ir pan.

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

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių tenkinimas, 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 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	8-11	6-8
43 sav.		258-344 val.	
Teorinis rengimas			19-27
Bendras fizinis parengimas			100-130
Spec. fizinis parengimas			90-120
Techninis taktinis rengimas			30-40
Varžybinė veikla			19-27
Iš viso:			258-344

Tikslas – gilinti b/k irklavimo kaip sporto šakos pažinimą, vykdyti gabių vaikų atranką. Mokymo turinys: judėjimas valtyje ir kūno valdymas, yrio technikos tobulinimas.

1. Darbo turinys:

a) teorinio rengimo turinį sudaro:

- saugaus elgesio sporto salėje ir ant vandens taisyklės;
- istorinės žinios – b/k irklavimo raidos svarbiausi aspektai;
- pagrindinės b/k irklavimo taisyklės;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos klausimai: dienos režimas, sportininko higiena

ir pan.);

b) techninio rengimo turinį sudaro:

- irklo valdymas;
- balanso laikymas su žema sėdynėle;
- valtės irklavimas irklų ir vairo pagalba;
- yrio pradžios ir pabaigos mokymas.

c) taktinio rengimo turinį sudaro:

- startas dešine ir kaire ranka;
- starto pozicija;
- greitėjimas ir finišavimas.

d) fizinio rengimo turinį sudaro:

- mankštos pratimai;
- fizinių ypatybių lavinimo (ypač greitumo ir ištvermės) pratimai, judrieji žaidimai;
- yrio imitacijos ant treniruoklio pratimai;
- tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

e) psichologinis rengimas:

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

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimas, varžybos.

3. Savaitės ciklo rungtynių skaičius – vienos varžybos:

- rungtyniaujant tarpusavyje (skaičiuojant laiką);
- fizinio rengimo varžybos ar testavimas;

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

Šiuo amžiaus tarpsnio vaikams būdingas momentinis poreikių tenkinimas, 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. MEISTRIŠKUMO UGDYMO 1 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 1	7	9-12	8-10
43 sav.		344-430 val.	
Teorinis rengimas			27-35
Bendras fizinis parengimas			125-155
Spec. fizinis parengimas			125-155
Techninis taktinis rengimas			40-50
Varžybinė veikla			27-35
Iš viso:			344-430

Tikslas – formuoti irklavimo technikos pagrindus.

1. Darbo turinys:

a) teorinio rengimo turinį sudaro:

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

b) techninio rengimo turinį sudaro:

- yrio mokymas ir tobulinimas (yrio fazės);
- liemens prasisukimo valtyje tobulinimas;
- kojų darbas valtyje (atsispyrimas).

c) taktinio rengimo turinį sudaro:

- starto pradžia;
- įsibėgėjimas;
- perėjimas ant ilgo yrio;
- finišavimas.

d) fizinio rengimo turinį sudaro:

- mankštos pratimai, judrieji ir sporto žaidimai;
- fizinių ypatybių lavinimo pratimai (ypač judesių tempimo ir koordinacijos, vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai);
- yrio imitacijos judant ant treniruoklio;
- tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

e) psichologinis rengimas:

- išmokti optimaliai įvertinti savo galimybes kovojant varžybose;
- rungtyniaujant mokytis keisti tempą, pasinaudoti pertraukėlėmis, trenerio patarimais.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimas, varžybos.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

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

4. Pedagoginė kontrolė: fizinių ypatybių lavinimo, technikos įgūdžių išmokimo, 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 kokį pratimą kiek kartų ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame. Būtinai 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	10-13	9-11
43 sav.		387-473 val.	
Teorinis rengimas			28-35
Bendras fizinis parengimas			138-170
Spec. fizinis parengimas			148-180
Techninis taktinis rengimas			45-53
Varžybinė veikla			28-35
Iš viso:			387-473

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

1. Darbo turinys:

a) teorinio rengimo turinį sudaro:

- saugaus elgesio sporto salėje taisyklės;
- žymiausi pasaulio ir Lietuvos b/k irklautojų irklavimo technikos analizė;
- pagrindinės irklavimo taisyklės ir teisėjavimo pradmenys;
- žmogaus sveikatos ir asmeninės higienos žinios: pulsometrija, fizinis krūvis ir

atsistatymas ir kt.

b) techninio rengimo turinį sudaro:

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

c) taktinio rengimo turinį sudaro:

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

d) fizinio rengimo turinį sudaro:

- mankštos pratimai, judėjimą lavinantys pratimai;
- fizinių ypatybių lavinimo pratimai, ypač judesių tempimo ir koordinacijos, vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- yrio imitacija su gumom;
- tempimo ir atpalaidavimo pratimai.

e) psichologinio rengimo turinys:

- išmokyti optimaliai pasiruošti varžyboms, įvertinti varžovus;
- rungtyniaujant mokytis parinkti irklavimo taktiką, atsižvelgiant į varžovo pajėgumą.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimas, varžybos.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- a) pagrindinės varžybos amžiaus grupėse (miesto, Respublikos);
- b) kontrolinės ir atrankinės 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 kokį pratimą kiek kartų ir kaip atlikti, kokio rezultato siekiame. Būtiną galutinį įvertinimą.

Ypatingą dėmesį skirti greičio, vikrumo, 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	11-14	10-12
43 sav.		430-516 val.	
Teorinis rengimas			35-43
Bendras fizinis parengimas			150-180
Spec. fizinis parengimas			160-190
Techninis taktinis rengimas			50-60
Varžybinė veikla			35-43
Iš viso:			430-516

Tikslas – ugdyti gebėjimus, formuoti individualų irklautojo stilių.

1. Darbo turinys:

a) teorinio rengimo turinys:

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

b) techninio rengimo turinys:

- irklavimo technikos mokymas ir tobulinimas;
- yrio su užlaikymu mokymas;
- valties slydimo ieškojimas.

c) taktinio rengimo turinys:

- irklo pasirinkimas, atsižvelgiant į fizinį pajėgumą;
- plaukimo takelio įtaka ir vandens minkštumas;
- rungtyniavimo įgūdžių treniruočių sąlygomis formavimas;
- individualios irklavimo technikos formavimas.

d) fizinio rengimo turinys:

- mankštos pratimai, yrio imitacija ant treniruoklio;
- funkcinis irklautojų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greičio ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- kiti sporto žaidimai.

e) psichologinio rengimo turinys:

- mokyti žaidimo psichologijos;
- mokyti taktikos numatymo.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimas, individualus, intervalinis, varžybos.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- rezultatyvumas rajono ir Lietuvos vaikų varžybose;
- LBKIF reitingas;
- fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

4. Pedagoginė kontrolė: antropometriniai duomenys, fizinių ypatybių lavinimo, techninio bei taktinio parengtumo, kompleksinių gebėjimų, žaidybinės veiklos, savijautos, elgsenos per pratības 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 rekomenduojama darbą planuoti individualiai, tai skatina formuoti jauno sportininko irklavimo stilių, parinkti tinkamą fizinę krūvį.

VI. MEISTRIŠKUMO UGDYMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MU 4	7	12-15	11-13
43 sav.		473-559 val.	
Teorinis rengimas			35-47
Bendras fizinis parengimas			170-195
Spec. fizinis parengimas			180-205
Techninis taktinis rengimas			53-65
Varžybinė veikla			35-47
Iš viso:			473-559

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

1. Darbo turinys:

a) teorinio rengimo turinys:

- saugaus elgesio treniruotėse ir varžybose taisyklės;
- pasiruošimas varžyboms, elgesys varžybų metu;

b) techninio rengimo turinys:

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

c) taktinio rengimo turinys:

- valtės ir irklo pasirinkimas, atsižvelgiant į sportininko duomenis;
- atsistojimas į startą, finišavimas;
- rungtyniavimo įgūdžių formavimas;

d) fizinio rengimo turinys:

- funkcinis ir atletinis irkluotojų rengimas, fizinių ypatybių lavinimas – jėgos, greičio ir vikrumo, lankstumo lavinimo pratimai;
- kiti sporto žaidimai;

e) psichologinio rengimo turinys:

- mokytis irklavimo psichologijos;
- ugdyti valios savybes.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimas, individualus, intervalinis, varžybos.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus;
- LBKIF reitingas;
- fizinio rengimo kontroliniai normatyvai.

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

Organizuojant užsiėmimus rekomenduojama darbą planuoti individualiai. Tai skatina formuoti jauno sportininko irklavimo 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	13-16	12-14
43 sav.		516-602 val.	
Teorinis rengimas			43-53
Bendras fizinis parengimas			180-205
Spec. fizinis parengimas			190-215
Techninis taktinis rengimas			60-76
Varžybinė veikla			43-53
Iš viso:			516-602

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialiuosius irkluotojų gebėjimus, ugdyti individualų irklavimo stilių.

1. Darbo turinys:

- teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas;
- techninis – taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam – taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui;
- fizinio rengimo turinys:

- funkcinis ir atletinis sportininkų rengimas, taikant individualumo principą;
- kiti sporto žaidimai;

d) psichologinio rengimo turinys:

- mokyti irklavimo psichologijos;
- ugdyti valios savybes.

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimas, individualus, intervalinis, varžybos.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- rezultatyvumas Lietuvos pirmenybėse, patekimas į rinktinės sąrašus;
- LBKIF reitingas;
- fizinio rengimo 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.

VII. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 2 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 2	7	14-17	13-14
43 sav.		559-645 val.	
Teorinis rengimas			47-60
Bendras fizinis parengimas			195-215
Spec. fizinis parengimas			205-225
Techninis taktinis rengimas			65-85
Varžybinė veikla			47-60
Iš viso:			559-645

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialiuosius irklautojų gebėjimus, tobulinti individualų irklavimo stilių.

1. Darbo turinys:

- teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas;
- techninis – taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam techniniam – taktiniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų greitumo gerinimui;
- fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius;
- psichologinis pasirengimas treniruotėms ir varžyboms;

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimas, individualus, intervalinis, varžybos.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

- rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse pirmenybėse, patekimas į Lietuvos rinktinės sąrašus;

- LBKIF reitingas;

- fizinio rengimo 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.

IX. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 3 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 3	7	15-18	14-16
43 sav.		602-688 val.	
Teorinis rengimas			53-65
Bendras fizinis parengimas			205-229
Spec. fizinis parengimas			215-239
Techninis taktinis rengimas			76-90
Varžybinė veikla			53-65
Iš viso:			602-688

Tikslas – lavinti bendruosius ir specialiuosius irklautojų gebėjimus, tobulinti individualų irklavimo stilių.

1. Darbo turinys:

- teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas;

b) techninis – taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam individualaus irklavimo stiliaus techniniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų galingumo ir greitumo gerinimui;

c) fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius;

d) teigiamos psichologinės nuostatos formavimas dideliems sportiniams krūviams treniruočių ir varžybų metu;

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimas, individualus, intervalinis, varžybos.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse pirmenybėse, 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.

X. MEISTRIŠKUMO TOBULINIMO 4 METŲ SPORTININKŲ RENGIMAS

Ugdymo programos etapai	Ugdytinių skaičius grupėje	Ugdytinių amžius	Kontaktinių valandų skaičius per savaitę
MT 4	7	16 metų ir vyresni	15-17
43 sav.		645-731 val.	
Teorinis rengimas			60-70
Bendras fizinis parengimas			215-240
Spec. fizinis parengimas			225-250
Techninis taktinis rengimas			85-101
Varžybinė veikla			60-70
Iš viso:			645-731

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

1. Darbo turinys:

a) teorinių žinių kaupimas ir intelektualinių ypatybių ugdymas;

b) techninis – taktinis rengimas prioritetą teikiant specialiam individualaus irklavimo stiliaus techniniam rengimui, kokybiniam judesių ir veiksmų atlikimui, jų galingumo ir greitumo gerinimui;

c) fizinis ir funkcinis sportininkų rengimas, atitinkantis sporto šakos ir individualius sportininko poreikius, fizinis krūvis siekiant 165-180 tv/min.;

d) teigiamos psichologinės nuostatos formavimas dideliems sportiniams krūviams;

2. Prioritetiniai rengimo metodai: kartojimas, individualus, intervalinis, varžybos.

3. Parengtumo lygio įvertinimas:

a) rezultatyvumas Lietuvos ir tarptautinėse pirmenybėse, 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.

Programą parengė b/k irklavimo treneris – sporto mokytojas

Romualdas Drungilas