

## MARIJAMPOLĖS SPORTO CENTRO BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO UGDYMO PROGRAMA

### I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Marijampolės sporto mokyklos formalųjį švietimą papildančios baidarių irklavimo pradinio rengimo programos (toliau – Programos) paskirtis – užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį vaikams.
2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius ir gebėjimus, formuojama ugdymo turinys,
3. numatoma apimtis, planuojama įgyvendinimo nuoseklumas, priemonės.
4. Programos trukmė 2 metai.
5. Pradinio rengimo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą vaikų amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.
6. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje – 10 vaikų.
7. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:
  - 7.1. sporto bazė (irklavimo bazė, jėgos ugdymo salė, sportinių žaidimų salė ) turi atitikti higienos normas, bendruosius saugos reikalavimus, o įranga ir inventoriūs pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui ir mokymuisi bei baidarių irklavimo varžybų organizavimui;
  - 7.2. teoriniam mokymui (si) grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

### II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI

8. Programos tikslas – suteikti pradines baidarių ir kanojų irklavimo technikos, taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių baidarių irklavimo sporto šakos kompetencijų.
9. Programos uždaviniai:
  - 9.1. ugdyti holistinį ( visapusišką ) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui
  - 9.2. suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;
  - 9.3. saugoti ir stiprinti jaunųjų sportininkų sveikatą, ieškoti baidarių irklavimo sporto šakai
  - 9.4. talentingų vaikų, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;
  - 9.5. sudaryti vaikams galimybę rinktis savo poreikius bei gebėjimus atitinkančią sporto šaką,
  - 9.6. tenkinant jų saviraiškos poreikį;
  - 9.7. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;
  - 9.8. šalinti vaikų fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;
  - 9.9. mokyti bendrojo fizinio lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų baidarių irklavimo sporto šakos judesių;
  - 9.10. sudaryti sąlygas vaikams išbandyti savo jėgas varžybose;
  - 9.11. puoselėti vaikų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti garbingos kovos ir kilnaus elgesio principus, savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, mokyti saugiai elgtis treniruočių ir varžybų metu.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

10. Atsižvelgiant į sportininkų parengtumą ir ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(-si) metus:

ugdymo(si) metai	minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	per savaitę	per metus	per savaitę	per metus
1	5	220	7	308
2	9	396	11	484

11. Sportiniam rengimui, varžyboms bei testavimui skiriamas laikas (val.)

veikla	pirmi ugdymo (si) metai		antri ugdymo (si) metai	
	min	maks	min	maks
Teorinis rengimas	4	9	7	11
Bendrasis fizinis rengimas	118	142	190	210
Specialusis fizinis rengimas	47	66	114	128
Techninis rengimas	18	30	35	62
Taktinis rengimas	8	16	13	18
Integralusis rengimas	15	24	18	26
Varžybinė veikla	7	15	13	22
Testavimas	3	6	6	7
Iš viso :	220	308	396	484

12. Sportiniam rengimui, varžyboms bei testavimui skiriamas laikas ( % )

veikla	pirmi ugdymo (si) metai		antri ugdymo (si) metai	
	min	maks	min	maks
Teorinis rengimas	1,8	2,9	1,7	2,3
Bendrasis fizinis rengimas	53,6	46,1	48,0	43,4
Specialusis fizinis rengimas	21,4	21,4	28,8	26,4
Techninis rengimas	8,2	9,7	8,8	12,8
Taktinis rengimas	3,6	5,2	3,3	3,7
Integralusis rengimas	6,8	7,8	4,5	5,4
Varžybinė veikla	3,2	4,9	3,3	4,5
Testavimas	1,4	1,9	1,5	1,4

13. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas, formuoti baidarių irklavimo sporto šakos veiksmus, taikant įvairius judesių mokymo metodus. Vaikas turi gebėti atlikti judesius reikiamu greičiu ir ritmu besikeičiančiose sąlygose. Būtina skatinti vaiko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius. Mokant vaiką pasirinktos sporto šakos veiksmų, lavinant judesius, sudaromos sąlygos jo prigimčiai artima fizine veikla išreikšti savo individualumą, kūrybiškumą, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

14. Vienas iš svarbiausių vaikų kvietimo į pradinio ugdymo grupes motyvų yra jo noras lavinti pasirinktos sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis ar lenktyniaujant. Bendraujant su vaiku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.

#### IV. BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS

15. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos teorija – Programos branduolio dalykas.
16. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos teorijos paskirtis – suteikti mokiniui baidarių irklavimo teorijos pradmenis.
17. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos teorijos uždaviniai:
- 17.1. suteikti žinių apie ciklinės baidarių sporto šakos kilmę ir raidą;
  - 17.2. supažindinti su sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;
  - 17.3. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;
  - 17.4. suvokti baidarių irklavimo sporto šakos taisykles;
  - 17.5. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.
18. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
19. Baidarių ir kanojų irklavimo teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

<b>BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos istorija</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
sporto šakos kilmė ir raida	Žinos baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos kilmę ir raidą.	Pažinimo, asmeninė, socialinė
Socialinė sporto šakos reikšmė	Žinos socialinę baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos reikšmę.	
Socialinės sporto šakos funkcijos	Žinos socialines baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos funkcijas.	
<b>Judesių atlikimo technika ir taktika</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
irklavimo technika	Žinos baidarių ir kanojų pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius.	Asmeninė, mokėjimo mokyti
irklavimo taktika		
<b>Asmenybės ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Sportininkų santykiai	Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę. Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas ir varžybas.	Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Garbingo varžymosi principai		
Dorovinių asmenybės savybių ugdymas lavinantis ir varžantis		
<b>Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos taisyklės</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Amžiaus tarpsniui pritaikytos baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos taisyklės	Žinos pasirinktos sporto šakos pagrindines taisykles.	Pažinimo, asmeninė
Varžybų organizavimo pagrindai		

<b>Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
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. BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

20. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos praktika – Programos branduolio dalykas.

21. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio vaikų rengimo prielaidas.

22. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos praktikos uždaviniai:

22.1. ugdyti koordinacines, lankstumo, vikrumo, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;

22.2. mokyti specialiųjų baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos judesių;

22.3. išmokyti pagrindinių baidarių ir kanojų irklavimo technikos, taktikos veiksnių ir gebėti juos pritaikyti varžantis;

22.4. formuoti baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos taktikos veiksnių mokėjimus.

23. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos praktikos turinys lemia programą įvykdžiusių vaikų gebėjimus ir pasiekimus.

<b>BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios, specialiosios ir jėgos ištvėmės lavinimas	Gebės tolygiai bėgti 10 – 20 minučių. Gebės taisyklingai atlikti judesius su nedidele sunkmena.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
Raumenų greitumo lavinimas	Gebės įveikti trumpas atkarpas, judant dideliu greičiu.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti bendruosius ir specialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmu. Gebės keisti judesių atlikimo dažnį, greitį, amplitudes.	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės diferencijuoti raumenines pastangas.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės pasirinkti reikiamą judėjimo būdą, atsižvelgiant į išorines sąlygas.	
Jėgos lavinimas, taikant kartotinių pratimų atlikimo metodą	Gebės galingai 10 - 12 kartų atlikti 10 - 15 s trukmės pratimus su nedidele sunkmena.	

<b>Specialiųjų judesių mokymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Pasirinks reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant.	Asmeninė, kūrybingumo iniciatyvumo ir mokėjimo mokytis
Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Žinos ir taikys specialiuosius veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant.	
Imituojamųjų ir papildomų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Žinos ir taikys imituojamuosius bei papildomus veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant.	
<b>Technikos veiksmų mokymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Irklavimo technikos veiksmų mokymas	Gebės taikyti irklavimo technikos elementus treniruotėse ir varžybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis
<b>Taktinis rengimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Irklavimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Žinos irklavimo taktikos variantus ir jų veiksmingumą startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant. Gebės pasirinkti reikiamą irklavimo tempą.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## **VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS**

24. Varžybinė veikla – Programos branduolio dalykas.
25. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis ir lenktyniaujant.
26. Varžybinės veiklos uždaviniai:
  - 26.1. realizuoti išmoktus technikos veiksmus varžantis ir lenktyniaujant;
  - 26.2. realizuoti išmoktus taktikos veiksmus varžantis ir lenktyniaujant;
  - 26.3. įvertinti varžybinės veiklos efektyvumą;
  - 26.4. skatinti vaikus siekti užsibrėžto tikslo.
27. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
  - 27.1. baidarių ir kanojų irklavimo pradinio rengimo pirmųjų metų ugdytiniams rekomenduojama dalyvauti 1 – 3, antrųjų rengimo metų – 2 – 4 varžybose;
  - 27.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai tobulinami per pratybas. Technikos veiksmai ir taktiniai deriniai kartojami lenktyniaujant, varžantis (kas taisyklingiau, kas geriau, kas greičiau, kas
  - 27.3. daugiau ir kt.);
  - 27.4. rekomenduojama vengti pernelyg dažno testavimo, kontrolinių treniruočių, varžymosi.
28. Baidarių irklavimo sporto šakos varžybinės veiklos programos turinys lemia programą įvykdžiusių ugdytinių gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Taikyti varžybinius elementus pratybose	Demonstruos įgytas žinias praktinėje veikloje.	Komunikavimo
<b>Treniruojamojo pobūdžio varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose	Taikys išmokus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Nustatyti parengtumo lygį ir koreguoti rengimo procesą	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose Varžybose.	Asmeninė
Realizuoti savo parengtumą, dalyvaujant sporto mokyklos metiniame varžybų plane numatytose varžybose	Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Gebės taikyti technikos ir taktikos veiksmus varžybose.	

## VII. PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

29. Sportininkų parengtumo vertinimo metodai:

- 29.1. formuojamasis,
- 29.2. diagnostinis,
- 29.3. apibendrinamasis.

30. Formuojamojo vertinimo tikslas – nustatyti mokymo metodikos efektyvumą. Formuojamojo vertinimo būdai:

- 30.1. stebėjimas,
- 30.2. informacijos rinkimas,
- 30.3. analizė,
- 30.4. informacijos pateikimas

31. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio sportinio ugdymosi kryptį, fizinių krūvių apimtį, intensyvumą. Dažniausias diagnostinio vertinimo būdas – etapinis kontrolinių pratimų (testų) vykdymas ir palyginimas.

32. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje.

33. Sportininkai, baigę meistriškumo ugdymo(si) programą ir įvykdę sportinio meistriškumo reikalavimus, gauna neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimus.

34. Pagal formalųjį švietimą papildančią baidarių irklavimo meistriško ugdymo programą sportininkų vertinimas atliekamas sezono pabaigoje ir, esant reikalui, metų eigoje. Ugdytinių pasiekimai, įgytos kompetencijos patvirtinami meistriško rodikliais. Esminis kriterijus – sportininko meistriško rodiklių lygis ir jų kaitos tempai.

35. Individualūs ir komandiniai rezultatai vertinami remiantis dviem kriterijais: pagal pasiektą rezultatą ir pagal užimtą vietą varžybose. Vadovaujantis Kūno kultūros ir sporto departamento patvirtintais rodikliais sportininkams suteikiama meistriško pakopa. Meistriško rodikliai, pasiekti olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose galioja – 5 metus nuo pasiekimo dienos, tarptautinėse, suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių varžybose – 3 metus nuo pasiekimo dienos, kitose varžybose – 2 metus nuo pasiekimo dienos.

## **BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLUOTOJŲ MEISTRISKO UGDYMO PROGRAMA**

### **I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Marijampolės sporto centro formalųjį švietimą papildančios baidarių ir kanojų irklavimo meistriško ugdymo programos (toliau – Programos) paskirtis – užtikrinti irklautojų ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį sportininkams.

2. Programoje, atsižvelgiant į ugdytinių poreikius ir gebėjimus, formuojama ugdymo turinys, numatoma apimtis, planuojama įgyvendinimo nuoseklumas ir priemonės.

3. Programos trukmė 4 metai.

4. Meistriško ugdymo grupės sudaromos atsižvelgiant į rekomenduojamą paauglių amžių pradėti sporto šakos pratybas, fizinio ir psichinio vystymosi ypatumus.

5. Rekomenduojamas mokinių skaičius grupėje 7 – 10 ugdytinių.

6. Programos įgyvendinimui rekomenduojamos priemonės, įranga ir ugdymo bazė:

6.1. sporto bazė (irklavimo bazė, jėgos ugdymo salė, sportinių žaidimų salė) turi atitikti higienos normas, bendruosius saugos reikalavimus, o įranga ir inventorių pritaikyta teoriniam ir praktiniam sportininkų mokymui(si) bei irklavimo varžybų organizavimui;

6.2. teoriniam mokymui(si) grupinių užsiėmimų patalpose rekomenduojama turėti interaktyvią lentą, vaizdo projektorių, garso ir vaizdo įrašymo įrangą, interneto prieigą.

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

7. Programos tikslas – suteikti sportininkams irklavimo technikos, taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo techniką ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių sporto šakos kompetencijų.

8. Programos uždaviniai:

8.1. ugdyti holistinį (visapusišką) asmens požiūrį į sportą, padėti jaunajam sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

8.2. laiduoti gerą psichologinę būseną: emocinės ir socialinės sveikatos ugdymą;

8.3. taikant optimalius fizinius krūvius laiduoti paauglio organizmo augimą ir brandą;

8.4. tobulinti pradinio ugdymo etape įgytus gebėjimus, siekti judesių ir technikos veiksmų kokybės, suinteresuotumo treniruotis, varžytis, lenktyniauti;

8.5. suteikti žinių apie judesių mokymą, baidarių irklavimo sporto šakos technikos ir taktikos veiksmus bei jų taikymą varžybose;

8.6. lavinti motorinius gebėjimus: judėjimo įgūdžius ir fizines ypatybes;

8.7. puoselėti irklautojų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius, ugdyti savigarbą, pagarbą kitam asmeniui, savitarpio pagalbos ir rūpinimosi kitais nuostatas.

### III. PROGRAMOS APIMTIS IR PASKIRTIS

9. Atsižvelgiant į sportininkų parengtumą ir ugdymo metus numatoma minimali ir maksimali kontaktinių akademinį valandų apimtis per savaitę ir vienerius lavinimo(si) metus:

ugdymo(si) metai	minimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius		maksimalus kontaktinių akademinį valandų skaičius	
	per savaitę	per metus	per savaitę	per metus
1	9	414	12	552
2	10	460	13	598
3	14	644	16	736
4	16	736	18	828

10. Sportiniam rengimui, varžyboms bei testavimui skiriamas laikas (val.):

veikla	ugdymo(si) metai							
	pirmi		antri		treči		ketvirti	
	min	maks	min	maks	min	maks	min	maks
Teorinis rengimas	9	14	10	14	12	18	16	24
Bendrasis fiz rengimas	178	195	175	198	247	270	252	268
Specialusis fiz rengimas	129	187	158	214	219	238	282	298
Techninis rengimas	42	70	52	79	72	90	77	104
Taktinis rengimas	14	20	16	21	22	26	26	31
Integralusis rengimas	20	31	24	31	36	42	42	45
Varžybinė veikla	16	26	18	30	26	38	29	41
Testavimas	6	9	7	11	10	14	12	17
Iš viso :	414	552	460	598	644	736	736	828

11. Sportiniam rengimui, varžyboms bei testavimui skiriamas laikas (%):

veikla	ugdymo(si) metai							
	pirmi		antri		treči		ketvirti	
	min	maks	min	maks	min	maks	min	maks
Teorinis rengimas	2,2	2,5	2,2	2,3	1,9	2,4	2,2	2,9
Bendrasis fiz rengimas	43,0	35,3	38,0	33,1	38,4	36,7	34,2	32,4
Specialusis fiz rengimas	31,2	33,9	34,3	35,8	34,0	32,3	38,3	36,0
Techninis rengimas	10,1	12,7	11,3	13,2	11,2	12,2	10,5	12,6
Taktinis rengimas	3,4	3,6	3,5	3,5	3,4	3,5	3,5	3,7
Integralusis rengimas	4,8	5,6	5,2	5,2	5,6	5,7	5,7	5,4
Varžybinė veikla	3,9	4,7	3,9	5,0	4,0	5,2	3,9	5,0
Testavimas	1,4	1,6	1,5	1,8	1,6	1,9	1,6	2,1

12. Programos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo pagrindus, formuoti fizinės veiklos įpročius antrajame daugiamečio rengimo etape. Taikant įvairius judesių mokymo metodus, lavinti baidarių irklavimo technikos veiksmus. Plėtoti sportininko judesių individualumą ir gebėjimą kurti judesius, išreikšti kūrybiškumą, mokant baidarių irklavimo technikos, lavinti judesius jo prigimčiai artima fizine veikla, ugdyti bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

13. Vienas iš svarbiausių paauglio lavinimosi meistriško ugdymosi(si) grupėje motyvų yra jo noras lavinti baidarių irklavimo sporto šakos judesius, patirti malonumą varžantis ar lenktyniaujant. Bendraujant su sportininku gali būti užregistruojami jo motyvacijos sportiniam rezultatui rodikliai, sporto treniruotės suvokimas.



#### IV. BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS TEORIJS DALYKO NUOSTATOS

14. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos teorija – Programos branduolio dalykas.
15. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos teorijos paskirtis – įsisavinti sveikatos ugdymo, sportinio rengimo ir organizmo darbingumo regeneracijos žinias, ugdyti sportininko asmenybę.
16. Baidarių irklavimo sporto šakos teorijos uždaviniai:
  - 16.1. gilinti sveikos gyvensenos sampratą ir įgūdžius;
  - 16.2. lavinti bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus;
  - 16.3. suteikti žinių apie organizmo adaptaciją prie fizinių krūvių, nuovargio ir atsigavimo mechanizmą;
  - 16.4. gilinti techninio ir taktinio rengimo žinias;
  - 16.5. supažindinti su individualios technikos ir taktikos veiksmais bei jų taikymo būdais varžantis ir lenktyniaujant.
17. Teorinį parengtumą lemia trenerio vedamų paskaitų kokybė ir sportininko savišvieta.
18. Baidarių irklavimo teorijos dalyko turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

<b>BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS TEORIJA</b>		
<b>Sveikatos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	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 funkcijas.	Pažinimo, asmeninė, savikontrolės
Sveika gyvensena		
Sveika mityba		
Organizmo vystymasis, branda, fizinis tobulinimas, savikontrolė		
Ligų ir traumų prevencija		
<b>Sportininko asmenybės ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimų ugdymas	Gebės derinti individualius interesus su komandiniais. Mokės adekvačiai elgtis sudėtingose emociiniu 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 varžymosi nuostatų ugdymas		

<b>Funkcinio parengtumo ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Organizmo nuovargis, atsigavimas po treniruočių 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
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, Ruffe, PWC 170, Harvardo testai).	
<b>Technikos ir taktikos ugdymas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Techninio ir taktinio rengimo planavimas.	Žinos techninio ir taktinio rengimo pratimų išdėstymo mikrocikluose principus.	Socialinė, iniciatyvumo ir kūrybingumo, tinkamų varžymosi veiksmų taikymo
Technikos ir taktikos veiksmai varžantis ir lenktyniaujant	Žinos technikos ir taktikos veiksmų taikymą, atsižvelgiant į varžovo taikomą taktiką ir savo parengtumo lygį.	
Techninio ir taktinio parengtumo vertinimas.	Gebės įvertinti savo atliekamų techninio ir taktinio rengimo 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. BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

19. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos praktika – Programos branduolio dalykas.
20. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportininkų rengimo pagrindus, organizuoti lapsnišką ir planingą treniruočių vyksmą;
21. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos praktikos uždaviniai:
  - 21.1. ugdyti fizines ypatybes, taikant bendrojo lavinimo, parengiamuosius ir specialiuosius pratimus;
  - 21.2. siekti darnaus visų fizinių ypatybių ugdymo, ugdyti tikslingo rengimosi poreikį;
  - 21.3. mokyti racionalios technikos veiksmų, jų kombinacijų;
  - 21.4. taikyti specialiojo ir integraliojo rengimo priemones, gerinančias organizmo funkcines galias, techninius bei taktinius gebėjimus.

22. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos praktikos turinys nulemia programą įvykdžiusių sportininkų gebėjimus ir pasiekimus.

<b>BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA</b>		
<b>Fizinių ypatybių ugdymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Bendrosios, specialiosios jėgos, galingumo, jėgos išvermės ugdymas	Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su sunkmena. Atliks vidutinės trukmės kartotinių ir intervalinių darbų su nedidele sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą.	Asmeninė, technologinė
Raumenų greitumo, išvermės lavinimas	Demonstruos greitus ir laisvus tiesiaėigio, kintamo, kartotinio intensyvumo, krypties, dažnio, amplitudės judesius.	
Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas	Gebės atlikti bendruosius ir specialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmu.	
Judesių koordinacijos, vikrumo lavinimas	Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose.	
Įvairių judėjimo būdų lavinimas	Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį.	
<b>Specialiųjų judesių mokymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Pagrindinių sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų mokymas	Mokės pasirinkti reikiamus veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant.	Asmeninė, kūrybingumo
Specialiųjų sporto šakos veiksmų ir judėjimo būdų ugdymas	Gebės taikyti specialiuosius veiksmus ir judesius startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant.	
Imituojamųjų ir papildomų sporto šakos veiksmų ir judesių mokymas	Gebės atlikti imituojamuosius ir papildomus veiksmus, judesius starto, distancijos įveikimo ir finišavimo mokymui.	
<b>Technikos veiksmų mokymas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Technikos veiksmų ir jų derinių ugdymas	Gebės atlikti technikos veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant.	Asmeninė, kūrybingumo
<b>Taktinis rengimas</b>		
<b>Veiklos kryptis</b>	<b>Esminiai gebėjimai</b>	<b>Įgytos kompetencijos</b>
Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant	Gebės atlikti taktikos veiksmus startuojant, įveikiant distanciją ir finišuojant. Gebės pasirinkti reikiamą judesių atlikimo tempą.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo

## VI. VARŽYBINĖS VEIKLOS DALYKO NUOSTATOS

23. Varžybinė veikla – Programos branduolio dalykas.
24. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos varžybinės veiklos paskirtis – įvertinti išmoktų technikos ir taktikos veiksmų kokybę varžantis ar lenktyniaujant.
25. Varžybinės veiklos uždaviniai:
- 25.1. modeliuoti baidarių irklautojų varžybinę veiklą;
  - 25.2. išmokyti sportininkus vertinti savo varžybinės veiklos efektyvumą;
  - 25.3. nustatyti sąsajas tarp sportininko parengtumo ir varžybinės veiklos efektyvumo.
26. Baidarių ir kanojų irklavimo sporto šakos varžybinės veiklos metodinės nuostatos:
- 26.1. meistriskumo ugdymo pirmųjų rengimo metų irklautojams rekomenduojama dalyvauti 3 – 5, antrųjų – 4 – 6, trečiųjų – 5 – 7, ketvirtųjų – 6 – 8 varžybose;
  - 26.2. varžybiniai technikos ir taktikos veiksmai tobulinami per pratybas ir kartojami lenktyniaujant bei varžantis;
  - 26.3. meistriskumo ugdymo grupių sportininkai testuojami, tokiu būdu užtikrinant grįžtamąjį ryšį tarp trenerio teikiamų krūvių ir sportininko parengtumo.
27. Programos turinys lemia Programą įvykdžiusių ugdytinių gebėjimus ir pasiekimus:

<b>VARŽYBINĖ VEIKLA</b>		
<b>Varžybinių veiksmų įsisavinimas</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Varžybinių judesių ir veiksmų įsisavinimas pratybose, veikiant sudėtingose sąlygose	Demonstruos įgytas žinias ir įgūdžius praktinėje veikloje.	Asmeninė
<b>Treniruojamojo pobūdžio varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Dalyvauti treniruojamojo pobūdžio varžybose	Taikys išmoktus technikos ir taktikos elementus treniruojamojo pobūdžio varžybose.	Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo
<b>Pagrindinės (kalendorinės) varžybos</b>		
Veiklos kryptis	Esminiai gebėjimai	Įgytos kompetencijos
Parengtumo lygio nustatymas ir rengimo proceso optimizavimas	Gebės vykdyti atitinkamas užduotis varžybų laiką ir intensyvumą atitinkančiose sąlygose. Suvoks savo parengtumo silpnąsias ir stipriąsias puses. Suvoks varžybų veiklą lemiančių veiksnių poveikį. Žinos ir realizuos užduotis. Gebės analizuoti savo ir varžovų varžybų veiklos efektyvumą.	Asmeninė, suvokimo, savivertės

## VII. PAŽANGOS IR PASIEKIMŲ VERTINIMAS

28. Sportininkų parengtumo vertinimo metodai:

- 28.1. formuojamasis,
- 28.2. diagnostinis,
- 28.3. apibendrinamasis.

29. Formuojamojo vertinimo tikslas – nustatyti mokymo metodikos efektyvumą. Formuojamojo vertinimo būdai:

- 29.1. stebėjimas,
- 29.2. informacijos rinkimas,
- 29.3. analizė,
- 29.4. informacijos pateikimas

30. Diagnostinis vertinimo būdas taikomas pradedant ir baigiant treniruočių ciklą, kai reikia numatyti ugdytinių tolesnio sportinio ugdymosi kryptį, fizinių krūvių apimtį, intensyvumą. Dažniausias diagnostinio vertinimo būdas – etapis kontrolinių pratimų (testų) vykdymas ir palyginimas.

31. Apibendrinamasis vertinimas atliekamas ugdymo(si) metų ir ugdymo programos pabaigoje.

32. Sportininkai, baigę meistriško ugdymo(si) programą ir įvykdę sportinio meistriško reikalavimus, gauna neformaliojo vaikų švietimo pažymėjimus.

33. Pagal formalųjį švietimą papildančią baidarių ir kanojų irklavimo meistriško ugdymo programą sportininkų vertinimas atliekamas sezono pabaigoje ir, esant reikalui, metų eigoje. Ugdytinių pasiekimai, įgytos kompetencijos patvirtinami meistriško rodikliais. Esminis kriterijus – sportininko meistriško rodiklių lygis ir jų kaitos tempai.

34. Individualūs ir komandiniai rezultatai vertinami remiantis dviem kriterijais: pagal pasiektą rezultatą ir pagal užimtą vietą varžybose. Vadovaujantis Kūno kultūros ir sporto departamento patvirtintais rodikliais sportininkams suteikiama meistriško pakopa. Meistriško rodikliai, pasiekti olimpinėse žaidynėse, pasaulio ir Europos čempionatuose galioja – 5 metus nuo pasiekimo dienos, tarptautinėse, suaugusiųjų, jaunimo ir jaunių varžybose – 3 metus nuo pasiekimo dienos, kitose varžybose – 2 metus nuo pasiekimo dienos.

---

Programą parengė:  
Marijampolės sporto centro  
baidarių ir kanojų irklavimo treneris

B. Jankevičius