

ZARASŲ SPORTO CENTRO BAIDARIŲ IR KANOJŲ IRKLAVIMO FŠPU PROGRAMA

Tikslas

Tarp baidarių ir kanojų irklavimo treniruotes lankančių vaikų ir tėvų vykdyti švietėjišką veiklą – propaguoti šią sporto šaką, aiškinti sporto reikšmę sveikatai, padėti sportininkams kelti savo kvalifikaciją.

Uždaviniai:

- mokyti moksleivius pamėgti slidinėjimo sporto šaką, kelti sportuojančiųjų meistriškumą, skatinti masiškumą, dėmesį skirti jų sveikatinimui;
- diegti teigiamą nuostatą dėl fizinio aktyvumo, sąmoningą požiūrį į sportinį judėjimą ir savarankišką bei kolektyvinį mankštinimąsi;
- dalyvauti baidarių ir kanojų irklavimo varžybose, kuriose ne tik sportuojant praleidžiamas laikas bei pasitikrinamos jėgos ir tai, kas išmokta treniruotėse, bet ir patiriamas labai svarbus aspektas – noras tobulėti ir kaip sportininkui, ir kaip asmenybei;
- ruošti įvairaus amžiaus grupių sportininkus dalyvauti Zarasų rajono, krašto moksleivių varžybose, sporto žaidynėse, deleguoti geriausius sportininkus į jaunučių, jaunių, jaunimo nacionalines rinktines, gerais rezultatais garsinti Zarasų kraštą, garbingai atstovauti šalį tarptautinėse varžybose.

Siekiami rezultatai:

- baidarių ir kanojų irklavimo treniruotes lankantys vaikai pirmiausia toliau ugdyt šios sporto šakos pagrindus, būtinus tolimesniam sportininko įgūdžių tobulinimui, asmeniniam ir visuomeniniam gyvenimui, įgyjami įgūdžiai turės tiesioginės įtakos sėkmingam vaiko fiziniam aktyvumui, tobulėjimui šioje sporto šakoje, meistriškumo augimui;
- kylant sportininko meistriškumui, bus pasiekiami vis geresni rezultatai sporto varžybose, jis brės kaip asmenybė, gebanti atsakingai siekti užsibrėžto tikslo, aktyviai veikti bendruomenėje, visuomenėje bei įsitvirtinti profesionaliajame sporte.

- Pažangos ir pasiekimų vertinimas

Įvertinti sportininkų pasirinktos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų kokybę vykdant testus, kontrolinius normatyvus, dalyvaujant varžybose, koreguoti sportinį rengimą atsižvelgiant į varžybų rezultatus.

Sporto šaka: **baidarių ir kanojų irklavimas**

Nr.		Valandų skaičius per metus		Valandų skaičius per metus				
		Pradinio rengimo		Meistriškumo ugdymo				
		1 m.m. 6 val.	2 m.m. 6-8 val.	1 m.m. 8-9	2 m.m. 9-11	3 m.m. 11-12	4 m.m. 12-13	5 m.m. 13-14
1.	Teorija	20	20-24	24-24	24-24	20-24	24-24	24-28
	1.1. Elgesys, režimas, mityba	6	6-7	7-7	7-7	4-4	4-4	4-4
	1.2. Higiena, grūdinimasis	6	6-7	7-7	6-6	6-6	6-6	6-6
	1.3. Taisyklės, teisėjavimas	8	8-10	10-10	11-11	10-14	14-14	14-18
2.	Praktika	236	236-304	304-332	332-410	408-448	444-488	486-526
	2.1. Bendras fizinis rengimas	54	46-58	58-58	58-78	78-88	88-98	96-102
	2.2. Technikos veiksmų mokymas	38	44-64	64-82	80-88	86-90	86-96	96-102
	2.3. Individualios taktikos mokymas	42	48-58	58-60	60-84	84-94	94-102	102-110
	2.4. Pirma zona –PD 110+10, antra zona-PD 115+10, trečia zona-PD 150+10, ketvirta zona PD 170+10, penkta zona-PD 180 ir daugiau	56	54-68	56-54	56-72	72-84	84-92	92-108
	2.5. Judrieji žaidimai	46	44-56	68-78	78-88	88-92	92-100	100-104
3.	Varžybinė veikla	8	14-24	24-40	40-50	56-56	60-60	62-62
	3.1. Draugiškos varžybos, turnyrai	8	14-24	10-16	10-18	24-24	28-28	26-26
	3.2. Lietuvos čempionatai, pirmenybės		14	14-24	30-32	32-32	32-32	36-36
	Viso:	264	264-352	352-396	396-484	484-528	528-572	572-616
