

FIZINIO AKTYVUMO INSTRUKTORIAUS MOKYMO PROGRAMOS APRAŠAS

1. Programos tikslai

Fizinio aktyvumo instruktoriaus mokymo programos tikslas – suteikti teorinių ir praktinių žinių bei įgūdžių, reikalingų teikiant pagalbą fizinio aktyvumo specialistui, sportuojantiems žmonėms fizinio aktyvumo pratybose, dirbant pagal fizinio aktyvumo specialisto parengtą planą ir instrukcijas.

2. Programos uždaviniai:

1. Suteikti bendrųjų ir specifinių žinių, įgūdžių apie žmogaus kūno sandarą, pratimų fiziologijos principus, kontraindikacijas, pedagogikos ir psichologijos pagrindus.
2. Ugdyti gebėjimą taikyti planavimo, organizavimo ir sportinių renginių vedimo gebėjimus teikiant pagalbą fizinio aktyvumo specialistui.
3. Ugdyti gebėjimą teikti pagalbą sportuojantiems asmenims ugdant konkrečius įgūdžius.
4. Formuoti nuostatas tausoti ir stiprinti įvairaus amžiaus žmonių sveikatą, gebėti įtraukti kitus asmenis į aktyvų laisvalaikio leidimą, skatinant bendruomenių sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą.
5. Ugdyti nuostatą demonstruoti nuolat atnaujinamą, profesijos pagrindą sudarančias bazines žinias ir išlavintus mokymosi įgūdžius

3. Įgyjamos kompetencijos

1. Bendrauti žodžiu ir raštu valstybine ir (arba) užsienio kalba (-omis), naudotis komunikaciniais ir informacinių technologijų šaltiniais.
2. Bendrauti ir bendradarbiauti kolektyve ir su sportuojančiais asmenimis, atsižvelgiant į etinį, etninį, socialinį ir kultūrinį darbo kontekstą.
3. Teikti pagalbą fizinio aktyvumo specialistui organizuojant ir įgyvendinant sveikatingumo treniruočių programas.
4. Treniruoti sportuojančius asmenis pagal jų fizinio tinkamumo (pajėgumo) poreikius, tinkamą fizinių pratimų ar fizinio aktyvumo planą ir padėti elgsenos pokyčiams.
5. Suprasti sportuojančių asmenų amžiaus tarpsnių psichologiją ir fiziologiją.
6. Parengti sporto inventorių fizinio aktyvumo pratyboms.
7. Teikti pagalbą sportuojantiems asmenims ugdantis konkrečius įgūdžius.
8. Apmokyti sportuojančius asmenis naudotis sporto inventoriumi.
9. Prižiūrėti sportuojančius asmenis fizinio aktyvumo pratybų metu.
10. Atlikti fizinės būklės vertinimus, siekiant nustatyti sportuojančių asmenų tinkamumo ir įgūdžių lygį, bendradarbiaujant su sveikatingumo specialistu (arba nukreipiant pas sveikatingumo specialistą), pratimų fiziologu ar pasitelkiant sveikatingumo specialistą, jei to reikia.

11. Analizuoti informaciją apie atskirus sportuojančius asmenis, įvertinti sportuojančių asmenų įgūdžius ir gebėjimus bei nustatyti bet kokią specifinę riziką, susijusią su treniravimosi procesu, ir prireikus, nukreipti sportuojantį asmenį pas kitos srities specialistą.

12. Demonstruoti nuolat atnaujintas, profesijos pagrindą sudarančias, bazines žinias ir išlavintus mokymosi įgūdžius.

4. Programos turinys

Eil.Nr.	Turinio dalykai	Apimtis	Kontaktinio darbo valandų skaičius	Praktikos valandų skaičius	Savarankiško darbo valandų skaičius
		(Akad.val)			
1.	Profesinė kalbos kultūra	40	6		34
2.	Kūno kultūros etika, ugdytojo gebėjimai ir profesinė kompetencija.	40	6		34
3.	Sporto psichologija.	32	6		26
4.	Bendravimo psichologija, konfliktų sprendimo būdai.	32	6	6	20
5.	Visuomenės sveikata. Rekreacinis fizinis aktyvumas. Fizinio aktyvumo normos, fizinio aktyvumo skatinimas, fizinio aktyvumo kliūtys.	32	6		26
6.	Funkcinė anatomija.	32	6		26
7.	Kineziologija ir biomechanika.	32	12		20
8.	Judesių biomechanika. Organizmo adaptacija fiziniams krūviams.	22	12	6	4
9.	Žmogaus fiziologija. Vidaus organų sistemos, jų sąsajos su raumenų griaucių sistema.	22	6		16
10.	Hormonų įtaka fiziniam krūviui.	30	6		24
11.	Asmens fizinė sveikata. Fizinio pajėgumo ir fizinės būklės komponentai.	22	6	6	10
12.	Asmens fizinės būklės vertinimas.	20	6		14
13.	Raumenų relaksacijos metodai.	64	12	12	40
14.	Sportuojančio žmogaus mityba. Sporto mityba ir kūno masės valdymas.	12	6		6
17.	Inovatyvios sveikatinimų programų praktikos	120	12	108	0
18.	Sveikatingumo trenerio įgūdžiai.	110	16	94	0

19.	Asmeninių ir grupinių treniruočių planavimas.	58	16	12	30
21.	Neformalaus ugdymo fizinio aktyvumo programos visuomenei.	50	6	8	36
22.	Aktyvus ilgaaamžiškumas. Sveikatą stiprinančios programos senjorams.	50	6	8	36
23.	Verslo ir rinkodaros įgūdžiai sveikatingumo trenerio darbe.	50	6		44
24.	Sveikatingumo trenerio įvaizdžio formavimas.	40	6		34
25.	Informacinės technologijos sveikatingumo veikloje.	40	4		36
26.	Pirmoji pagalba.	50	6		44
	Iš viso akad. valandų:	1000	180	260	560

6. Mokymo metodai:

1. Paskaita, pratybos, diskusija.
2. Dalomosios medžiagos, vaizdo medžiagos, aprašų nagrinėjimas.
3. Mokymas(is) grupėje, atvejų (pavyzdžių) parinkimas ir analizė.
4. Individualios ir grupinės užduotys, individuali pagalba, refleksija, apklausos.
5. Savarankiškas darbas, namų darbai, reflektavimo dienoraštis, kompetencijų aplanko rengimas.
6. Pratybų demonstravimas, praktikumas, individualios ir grupinės užduotys, aktyvinantys klausimai.

7. Vertinimo būdai.

Mokymų rezultatų formuojamojo ir kaupiamojo vertinimo metodai: individualių ir grupinių užduočių pristatymas, kompetencijų aplanko įvertinimas, įsivertinimas.

Formuojamasis vertinimas kiekviename užsiėmime grindžiamas stebėjimu, klausymu, besimokančiųjų praktinių užduočių pristatymu ir aptarimu, diskusija.

Programos dalyvių mokymosi rezultatai įvertinami po kiekvieno modulio, remiantis modulio metu sudarytais individualiais pasiekimų aplankais, t. y. atliktomis praktinėmis užduotimis.

Visiems programos dalyviams modulio dėstymo pradžioje pateikiama informacija apie pasiekimų vertinimą. Studentų pasiekimai vertinami kaip veiklos rezultatai ir remiasi aiškiais ir objektyviais kriterijais.

Įgytos žinios vertinamos pagal individualių ir grupinių užduočių atlikimą, jų pristatymą, anketų duomenis, pokyčių jose palyginimą.

Įgyti gebėjimai vertinami pagal užduočių atlikimą, namų darbų atlikimą, diskusijas.

Įgytos nuostatos vertinamos pagal diskusijas, pateikiamus klausimus ir atsakymus, replikas, pozityvų požiūrį į aplinką, mokymosi dalyvių bendradarbiavimą, užduočių atlikimą, refleksijas, nuostatų įsivertinimą.

Mokymąsi ir pasiektus studijų rezultatus vertina modulio dėstytojas

8. Dalyvio įgytų kompetencijų patvirtinimas.

Sėkmingai baigusiems programą, remiantis pasiekimų rezultatais, dalyviams bus įteikti Vilniaus kolegijos pažymėjimai, patvirtinantys programos įgyvendinimo metu įgytas kompetencijas. Mokymai suteikia teisę dirbti fizinio aktyvumo instruktoriumi Lietuvoje.

11. Įgytų kompetencijų tobulinimas

Baigus mokymus įgytos kompetencijos tobulinamos kas 5 metus. Fizinio aktyvumo instruktoriui – mažiausiai 96 mokymų valandos per 5 metus. Įgytos kompetencijos tobulinamos savarankiškai, dalyvaujant nacionalinio ar tarptautinio lygio mokymuose, seminaruose, kursuose, mokslinėse konferencijose šiomis temomis: neformalusis ugdymas, anatomija, sporto edukologija, sporto didaktika, sporto psichologija, judesių fiziologija (kineziologija), judesių biomechanika, sporto biochemija, sporto medicina, sporto sociologija, sporto filosofija, sporto istorija, sporto vadyba, sporto komunikacija, sportininkų rehabilitacija, sportininkų mityba, sporto srities teisinis reglamentavimas, sporto etika.

Asmuo, kuris tobulino įgytas kompetencijas, turi turėti mokymų baigimą patvirtinančius dokumentus.