

## FIZINIO AKTYVUMO SPECIALISTO MOKYMO PROGRAMOS APRAŠAS

### 1. Programos tikslas

Fizinio aktyvumo specialisto mokymo programos tikslas – suteikti teorinių ir praktinių žinių bei įgūdžių, reikalingų vadovauti fizinio aktyvumo pratyboms, skatinti sveikatą stiprinančią aktyvią fizinę veiklą, dirbti su įvairaus amžiaus ir sveikatos būklės asmenimis, šviesti visuomenę fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo klausimais.

### 2. Programos uždaviniai:

1. Suteikti bendrųjų ir specifinių žinių, įgūdžių apie žmogaus kūno sandarą, pratimų fiziologijos principus, kontraindikacijas, pedagogikos ir psichologijos pagrindus.

2. Taikyti planavimo, organizavimo ir sportinių renginių vedimo gebėjimus vykdant įvairias sveikatinimo veiklas.

3. Sudaryti saugią ir efektyvią fizinio aktyvumo programą įvairaus amžiaus bei sveikatos būklės žmonėms pagal jų poreikius, užtikrinant saugią aplinką.

4. Tausoti ir stiprinti įvairaus amžiaus žmonių sveikatą, gebėti įtraukti kitus asmenis į aktyvų laisvalaikio leidimą, skatinant bendruomenių sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą.

### 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. Išmanyti praktikos kodeksą, etiką, nacionalinius standartus ir gaires.

4. Savarankiškai planuoti ir vykdyti grupės ar asmens veiklas, pasirinkti novatoriškas fizinio aktyvumo ir sveikatingumo technologijų, organizavimo ir metodines priemones.

5. Sudaryti saugią ir efektyvią fizinio aktyvumo programą įvairaus amžiaus bei sveikatos būklės žmonėms.

6. Atlikti fizinės būklės vertinimus, siekiant nustatyti sportuojančio asmens tinkamumą ir įgūdžių lygį, bendradarbiaujant su sveikatingumo specialistu (arba nukreipiant pas sveikatingumo specialistą), pratimų fiziologu ar pasitelkiant sveikatingumo specialistą, jei to reikia.

7. 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 sportuojančius asmenis pas kitos srities specialistą.

8. Nustatyti, suderinti ir apžvelgti trumpalaikius, vidutinės trukmės ir ilgalaikius tikslus, kad būtų užtikrintas fizinio aktyvumo programų veiksmingumas (arba nukreipti

pas sveikatingumo specialistą, pratimų fiziologą ar pasitelkiant sveikatos specialistą, jei to reikia).

9. Sudaryti įvairias fizinio aktyvumo pratybų programas pagal klientų poreikius laikantis fizinio aktyvumo pratybų programų rengimo principų.

10. Pateikti sportuojantiems asmenims tikslią ir pagrindinę informaciją apie mitybos principus ir svorio valdymą, nurodant dietologą (mitybos specialistą), jei to reikia.

11. Sukurti ir taikyti strategijas, skatinančias žmones prisijungti ir vykdyti fizinio aktyvumo programas.

12. Suprasti, kaip dabartinės technologijos gali padėti motyvuoti žmones laikytis fizinio aktyvumo gairių ir dalyvauti struktūrizuotuose fizinio aktyvumo programose.

13. Motyvuoti žmones fiziniam aktyvumui, nustatyti jų poreikius, konsultuoti sveikos gyvensenos klausimais.

14. Taikyti įvairius sveikatos ugdymo metodus bei saugias, efektyvias ir moksliniais tyrimais grįstas sveikatos stiprinimo technologijas, skatinant bendruomenių sveiką gyvenseną ir fizinį aktyvumą.

15. Vykdyti masinius fizinio aktyvumo renginius.

16. Rengti neformalaus ugdymo fizinio aktyvumo programas visuomenei.

17. Sukurti verslo planą (projektą) aktyvaus laisvalaikio plėtrai.

18. 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.  | 40         | 6                                  |                            | 34                                  |
| 4.      | Bendravimo psichologija, konfliktų sprendimo būdai.   | 80         | 12                                 | 6                          | 62                                  |
| 5.      | Visuomenės sveikata. Rekreacinis fizinis aktyvumas. Fizinio aktyvumo normos, fizinio aktyvumo skatinimas, fizinio aktyvumo kliūtys. | 40         | 6                                  |                            | 34                                  |
| 6.      | Funkcinė anatomija.   | 42         | 12                                 |                            | 30                                  |
| 7.      | Kineziologija ir biomechanika.  | 60         | 12                                 |                            | 48                                  |
| 8.      | Judesių biomechanika. Organizmo adaptacija fiziniams krūviams.  | 80         | 12                                 | 12                         | 56                                  |

|     |   |             |            |            |            |
|-----|---|-------------|------------|------------|------------|
| 9.  | Žmogaus fiziologija. Vidaus organų sistemos, jų sąsajos su raumenų griausių sistema.      | 30          | 12         |            | 18         |
| 10. | Hormonų įtaka fiziniam krūviui.   | 30          | 6          |            | 24         |
| 11. | Asmens fizinė sveikata. Fizinio pajėgumo ir fizinės būklės komponentai.                   | 42          | 18         | 12         | 12         |
| 12. | Asmens fizinės būklės vertinimas.   | 42          | 12         | 12         | 18         |
| 13. | Raumenų relaksacijos metodai.   | 64          | 12         | 12         | 40         |
| 14. | Dietologijos pagrindai. Dietologija ir sveikata.  | 30          | 24         | 6          | 0          |
| 15. | Sportuojančio žmogaus mityba. Sporto mityba ir kūno masės valdymas                        | 30          | 12         | 8          | 10         |
| 16. | Efektyvus ir saugus sporto papildų naudojimas sporte.                                     | 30          | 12         |            | 18         |
| 17. | Inovatyvios sveikatinimų programų praktikos   | 160         | 22         | 138        | 0          |
| 18. | Sveikatingumo trenerio įgūdžiai.  | 120         | 18         | 92         | 10         |
| 19. | Asmeninių ir grupinių treniruočių planavimas.   | 60          | 12         | 12         | 36         |
| 20. | Programų sudarymas asmeninėse bei grupinėse pratybose įvairaus amžiaus ir būklės žmonėms. | 60          | 10         | 12         | 38         |
| 21. | Neformalaus ugdymo fizinio aktyvumo programos visuomenei.                                 | 50          | 6          | 12         | 32         |
| 22. | Aktyvus ilgaažiškus. Sveikatą stiprinančios programos senjorams.                          | 50          | 6          | 12         | 32         |
| 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         |
|     | <b>Viso akad. valandų:</b>  | <b>1400</b> | <b>276</b> | <b>346</b> | <b>778</b> |

## **7. 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.

## **8. 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

## **9. 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 specialistu Lietuvoje.

## **11. Įgytų kompetencijų tobulinimas**

Baigus mokymus įgytos kompetencijos tobulinamos kas 5 metus. Fizinio aktyvumo sporto specialistui – 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.