

AUKŠTO MEISTRISKUMO SPORTO SPECIALISTO (TRENERIO) MOKYMO PROGRAMOS APRAŠAS

1. Mokymo programos tikslas:

Vadovauti sportininko aukšto meistriskumo sporto pratyboms.

2. Mokymo programos uždaviniai:

1. Tikslingai taikyti šiuolaikines ugdymo(si) technologijas ir mokymo(si) metodus, rengiant sportininkams įdomią ir patrauklią mokymo(si) medžiagą.
2. Įvertinti sportininkų funkcines galias ir (arba) parinkti ir taikyti tinkamus mokslinių tyrimų metodus sportininkų parengtumui vertinti, bendradarbiaujant su sporto mokslo ir kitų sričių specialistais.
3. Suprasti žmogaus organizmo sandarą ir funkcijas, procesus, vykstančius žmogaus organizme, atliekant skirtingus fizinius pratimus.
4. Suprasti treniravimo principus, pasirengti aukšto meistriskumo sporto pratyboms ir jas vykdyti, parengti šių pratybų etapų programas, taikant šiuolaikines sportininkų rengimo technologijas.
5. Pasirinkti tinkamus mokymo ir judamųjų gebėjimų lavinimo metodus treniravimo tikslams pasiekti. Apibrėžti judesių valdymo principus.

3. Mokymo programos turinys

| Turinio dalykai | Apimtis (akad. val.) | Kontaktinio darbo valandų skaičius (akad. val.) | Savarankiško darbo valandų skaičius (akad. val.) | Praktika |
|--|----------------------|---|--|----------|
| Komunikacija ir kalbos kultūra | 25 | 6 | 19 | |
| Funkcinė anatomija | 50 | 12 | 38 | |
| Sporto psichologija ir pedagogika | 50 | 12 | 38 | |
| Sporto biochemija, mityba | 50 | 12 | 38 | |
| Sporto biomechanika | 25 | 6 | 19 | |
| Sportininkų rengimo technologijos | 50 | 12 | 38 | |
| Sporto ir pratimų fiziologija | 25 | 6 | 19 | |
| Judesių valdymas, mokymas | 25 | 6 | 19 | |
| Specialioji pedagogika ir psichologija | 25 | 6 | 19 | |
| Sporto medicina, pirmoji pagalba | 25 | 6 | 19 | |
| Traumų prevencija ir rehabilitacija | 25 | 6 | 19 | |
| Sporto vadybos ir verslo pagrindai | 25 | 6 | 19 | |
| Informacinės technologijos sporte | 25 | 6 | 19 | |

| | | | | |
|--|-------------|------------|------------|------------|
| Sporto etika (antidopingas, moralinis elgesys, sukčiavimas sporte) | 173 | 34 | 139 | |
| Vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo skatinimas ir treniravimo ypatumai | 173 | 34 | 139 | |
| Neįgaliųjų asmenų fizinis aktyvumas ir treniravimo ypatumai | 173 | 34 | 139 | |
| Fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo testavimas ir vertinimas | 173 | 34 | 139 | |
| Sporto šakos didaktika | 50 | 12 | 38 | |
| Praktika (specializacija) | 233 | | | 233 |
| Iš viso | 1400 | 250 | 917 | 233 |

4. Mokymo trukmė 1,5 metų.

5. Mokymo metodai:

1. Užduotimis pagrįsti metodai: grupinis darbas, vaizdinės medžiagos analizė, laboratorinis darbas, palyginamoji analizė, praktika, savarankiškas darbas.
2. Informacijos perdavimu pagrįsti metodai: naujausios literatūros, naujausios mokslu pagrįstos sporto technologijos.
3. Informacijos perdavimu ir klausytojų aktyvumu pagrįsti metodai: seminarai, pratybos, grupės diskusija, klausytojų darbo patirties pasidalijimas.

6. Mokymų metu įgyjamos kompetencijos:

- Veiklai reikalingos kompetencijos:
6. Bendrauti žodžiu ir raštu valstybine ir (arba) užsienio kalba (-omis), naudotis komunikaciniais ir informacinių technologijų šaltiniais.
 7. Bendrauti ir bendradarbiauti kolektyve ir su sportininkais, atsižvelgiant į etinį, etninį, socialinį ir kultūrinį darbo kontekstą.
 8. Išmanyti sporto etiką (tarptautinius standartus).
 9. Priimti atsakingus ir pagrįstus sprendimus, didinti savo kūrybinį potencialą, būti pasiruošusiu atsakingam vadovavimui ekspertiniam ir (arba) komandiniam darbui.
 10. Organizuoti ir planuoti savo darbą. Parinkti situacijai adekvačius ir veiksmingus planavimo ir organizavimo metodus.
 11. Įvertinti profesinės aplinkos privalumus ir trūkumus numatant profesinio tobulėjimo perspektyvas.
 12. Rengti ar vadovauti rengiant treniruočių programas.
 13. Koordinuoti sportininkų individualias ir grupines treniruotes.
 14. Atlikti tyrimus sportininkų treniravimo modelių veiksmingumui ir sąveikai su parengtumu nustatyti.
 15. Išmanyti sporto šakos aukšto meistriškumo sporto varžybų sistemą, sudaryti treniruočių stovyklų programas, koordinuoti sportininkų dalyvavimą aukšto meistriškumo sporto renginiuose, treniruočių stovyklose.
 16. Suprasti amžiaus tarpsnių psichologiją ir fiziologiją.
 17. Suprasti žmogaus organizmo sandarą ir funkcijas, procesus, vykstančius žmogaus organizme, atliekant skirtingus fizinius pratimus.
 18. Įvertinti sportininkų funkcinės galias ir (arba) parinkti ir taikyti tinkamus mokslinių tyrimų

metodus sportininkų parengtumui vertinti, bendradarbiaujant su sporto mokslo ir kitų sričių specialistais.

19. Formuoti ir lavinti pasirinktos sporto šakos įgūdžius. Taikyti įvairių sporto šakų įgūdžių lavinimo metodus.
20. Kurti saugią, sportininko emocinį, socialinį, intelektualinį, dvasinį vystymąsi palaikančią ugdymo(si) aplinką.
21. Tikslingai taikyti šiuolaikines ugdymo(si) technologijas ir mokymo(si) metodus, rengiant sportininkams įdomią ir patrauklią mokymo(si) medžiagą.
22. Suprasti ir taikyti treniravimo procese įvairius pedagoginio ir psichologinio poveikio metodus.
23. Suprasti treniravimo principus, pasirengti aukšto meistriškumo sporto pratyboms ir jas vykdyti, parengti šių pratybų etapų programas, taikant šiuolaikines sportininkų rengimo technologijas.
24. Žinoti įvairias negalias turinčių sportininkų treniravimo ypatumus.
25. Pasirinkti tinkamus mokymo ir judamųjų gebėjimų lavinimo metodus treniravimo tikslams pasiekti. Apibrėžti judesių valdymo principus.
26. Individualizuoti ir operatyviai koreguoti fizinius krūvius.
27. Identifikuoti sportinės technikos ir taktikos klaidų priežastis, pasirinkti ir taikyti jų taisymo būdus.
28. Išmanyti traumų prevencijos principus, paaiškinti ir taikyti įvairias ergogenines priemones, padėsiančias atsigausti po fizinių krūvių ar patirtų traumų.
29. Išmanyti sportininkų atrankos ir treniravimo principus įvairiais amžiaus tarpsniais.
30. Organizuoti sporto šakos aukšto meistriškumo sporto varžybas ir jas vykdyti.
31. Demonstruoti nuolat atnaujintas, profesijos pagrindą sudarančias, bazines žinias ir išlavintus mokymosi įgūdžius.

7. Įgytų kompetencijų įvertinimo būdai:

1. Vertinimo žodžiu metodai: apklausa žodžiu, žodiniai pranešimai, debatai
2. Vertinimo raštu metodai: apklausa raštu, referatas, testas.
3. Grįžtamasis ryšys apie programos kokybę nustatomas anketavimo būdu, diskusija.

Teikėjas

Lietuvos sporto universiteto

Žinių ir inovacijų perdavimo departamento direktorė Aida Gaižauskienė