

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 funkcinę galią 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

Eil. nr.	Turinio dalykai	Apimtis (akad. val.)	Kontaktinio darbo valandų skaičius (akad. val.)	Savarankiško darbo valandų skaičius (akad. val.)	Praktika
1	Komunikacija ir kalbos kultūra	50	12	38	
2	Funkcinė anatomija	50	12	38	
3	Sporto psichologija ir pedagogika	100	24	76	
4	Sporto biochemija, mityba ir antidopingas	100	24	76	
5	Sporto biomechanika	50	12	38	
6	Sportininkų rengimo technologijos	150	36	114	
7	Sporto ir pratimų fiziologija	100	24	76	
8	Judesių valdymas, mokymas	50	12	38	
9	Specialioji pedagogika ir psichologija	50	12	38	
10	Sporto medicina,	50	12	38	

	pirmoji pagalba				
11	Traumų prevencija ir reabilitacija	50	12	38	
12	Sporto vadybos ir verslo pagrindai	50	12	38	
13	Informacinės technologijos sporte	50	12	38	
14	Sporto etika ir sociologija	50	12	38	
15	Sporto šakos didaktika	100	24	76	
16	Praktika (specializacija)	350			350
	Iš viso akad. val:	1400	252	798	350

4. Mokymo trukmė 1,5 metų.

5. Mokymo metodai:

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

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 funkcines 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 meistriško sporto pratimams ir jas vykdyti, parengti šių pratimų 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 meistriško 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