

## ASMENINIO TRENERIO (FIZINIO AKTYVUMO SPECIALISTO) MOKYMO PROGRAMOS APRAŠAS

### 1. Mokymo programos tikslas:

Suteikti mokymų dalyviams teorinių žinių ir praktinių įgūdžių, kurie bus reikalingos vadovaujant pratyboms, skatinant sveikatą stiprinančią aktyvią fizinę veiklą, dirbant su įvairaus amžiaus ir sveikatos būklės asmenimis, šviečiant visuomenę fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo klausimais.

### 2. Mokymo programos uždaviniai:

1. Žmogaus organizmo sandaros ir funkcijų pažinimas.
2. Pagrindinių pedagogikos ir psichologijos procesų suvokimas.
3. Ugdymo (-si) fiziniu aktyvumu aplinkos kūrimas ir saugumo užtikrinimas.
4. Asmens ir grupės žmonių fizinio aktyvumo testavimas ir vertinimas.
4. Visuomenės švietimas fizinio aktyvumo ir sveikatos stiprinimo klausimais.

### 3. Mokymo programos turinys

| Eil. nr. | Turinio dalykai                                                                        | Apimtis akad.val. | Kontaktinio darbo valandų skaičius | Savarankiško darbo valandų skaičius | Praktikos val. sk. |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------|
| 1        | Komunikacija ir kalbos kultūra                                                         | 13                | 4                                  | 9                                   |                    |
| 2        | Fizinis aktyvumas ir asmens elgesio keitimas                                           | 25                | 6                                  | 19                                  |                    |
| 3        | Kineziologija ir biomechanika                                                          | 30                | 8                                  | 22                                  |                    |
| 4        | Funkcinė anatomija                                                                     | 30                | 8                                  | 22                                  |                    |
| 5        | Pratimų fiziologija                                                                    | 25                | 6                                  | 19                                  |                    |
| 6        | Sportuojančių mityba ir kūno masės valdymas                                            | 25                | 6                                  | 19                                  |                    |
| 7        | Treniravimosi adaptacija/pratybų planavimas/programų sudarymas                         | 50                | 12                                 | 38                                  |                    |
| 8        | Sporto etika (antidopingas, moralinis elgesys, sukčiavimas sporte, patyčių prevencija) | 173               | 34                                 | 139                                 |                    |
| 9        | Vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo skatinimas ir treniravimo ypatumai                   | 173               | 34                                 | 139                                 |                    |
| 10       | Neįgaliųjų asmenų fizinis aktyvumas ir treniravimo ypatumai                            | 173               | 34                                 | 139                                 |                    |
| 11       | FA ir FP testavimas ir vertinimas                                                      | 173               | 34                                 | 139                                 |                    |
| 12       | Sveikata ir saugumas, pirmoji pagalba                                                  | 10                | 2                                  | 8                                   |                    |
| 13       | Sveikatingumo trenerio verslo ir rinkodaros įgūdžiai                                   | 10                | 4                                  | 6                                   |                    |
| 14       | Bendruomenių fizinio aktyvumo skatinimo metodai                                        | 10                | 4                                  | 6                                   |                    |
| 15       | Fizinio aktyvumo renginių organizavimas                                                | 10                | 4                                  | 6                                   |                    |
| 16       | Informacinės technologijos sveikatingumo trenerio darbe                                | 10                | 4                                  | 6                                   |                    |

|    |                                                              |             |            |            |            |
|----|--------------------------------------------------------------|-------------|------------|------------|------------|
| 17 | Sveikatingumo treniruočių instruktavimo metodika ir technika | 200         | 50         | 150        |            |
| 18 | Praktika                                                     | 260         |            |            | 260        |
|    | Iš viso                                                      | <b>1400</b> | <b>254</b> | <b>918</b> | <b>260</b> |

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 fizinio aktyvumo 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:
1. Bendrauti žodžiu ir raštu valstybine ir užsienio kalba (-omis), naudotis komunikaciniais ir informacinių technologijų šaltiniais.
  2. Bendrauti ir bendradarbiauti kolektyve ir su klientais, 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 kliento tinkamumo ir įgūdžių lygį, bendradarbiaujant (arba nukreipiant pas) su sveikatingumo specialistu, pratimų fiziologu ar pasitelkiant sveikatos specialistą, jei to reikia.
  7. Analizuoti informaciją apie atskirus klientus, įvertinti kliento įgūdžius ir gebėjimus bei nustatyti bet kokią specifinę riziką, susijusią su treniravimosi procesu, ir prireikus, nukreipti klientą pas kitos srities specialistą;
  8. Nustatyti, suderinti ir apžvelgti trumpalaikius, vidutinės trukmės ir ilgalaikius tikslus, kad užtikrinti mankštinimosi programų veiksmingumą (arba nukreipti pas sveikatingumo specialistą, pratimų fiziologą ar pasitelkiant sveikatos specialistą, jei to reikia);
  9. Pateikti įvairias mankštinimosi (pratybų) programas pagal klientų poreikius laikantis pratimų programų rengimo principų;
  10. Pateikti klientams tikslią ir pagrindinę informaciją apie mitybos principus ir svorio valdymą, nurodant dietologą / mitybos specialistą, jei to reikia;
  11. Sukurti ir taikyti strategijas, skatinančias klientus prisijungti ir vykdyti mankštinimosi programas;
  12. Suprasti, kaip dabartinės technologijos gali padėti klientams būti motyvuotais laikytis fizinio aktyvumo gairių ir dalyvauti struktūrizuotuose mankštinimosi programose;
  13. Motyvuoti asmenis ar grupes fiziniam aktyvumui, nustatyti jų poreikius, konsultuoti 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. 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.

7. Įgytų kompetencijų įvertinimo būdai:

1. Vertinimo žodžiu metodai: apklausa žodžiu, žodiniai pranešimai, debatai
2. Vertinimo raštu metodai: apklausa raštu, referatas, testas.
3. Kita: praktikos vertinimas, fizinio aktyvumo programų kūrimas.  
Grįžtamasis ryšys apie programos kokybę nustatomas anketavimo būdu, diskusija.

Teikėjas

Lietuvos sporto universiteto

Žinių ir inovacijų perdavimo departamento direktorė Aida Gaižauskienė