

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	30	8	22	
Kalbos kultūra	30	8	22	
Funkcinė anatomija	50	12	38	
Sporto ir pratimų fiziologija	50	12	38	
Sportuojančių mityba ir kūno masės valdymas	50	12	38	
Sporto biomechanika	50	12	38	
Traumų prevencija, pirmoji pagalba	40	10	30	
Sporto etika (antidopingas, moralinis elgesys, sukčiavimas sporte)	50	12	38	
Vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo skatinimas ir treniravimo ypatumai	50	12	38	
Neįgaliųjų asmenų fizinis aktyvumas ir treniravimo ypatumai	50	12	38	

Fizinio aktyvumo ir fizinio pajėgumo testavimas ir vertinimas	50	12	38	
Informacinės technologijos sporto/sveikatingumo trenerio darbe	30	8	22	
Sporto psichologija	35	9	26	
Sporto pedagogika	35	9	26	
Sportininkų rengimo technologijos	150	38	112	
Specialioji pedagogika ir psichologija	40	10	30	
Kineziologija	50	12	38	
Trenerio rinkodaros įgūdžiai	30	8	22	
Sporto ir sveikatingumo vadybos ir verslo pagrindai	30	8	22	
Sporto šakos didaktika	150	38	112	
Praktika (specializacija)	350			350
Iš viso	1400	262	788	350

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 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 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

