

## FIZINIO AKTYVUMO INSTRUKTORIAUS MOKYMO PROGRAMOS APRAŠAS

### 1. Mokymo programos tikslas:

Suteikti teorinių žinių ir praktinių įgūdžių, kurie bus reikalingos teikiant pagalbą fizinio aktyvumo specialistui ir sportuojantiems žmonėms fizinio aktyvumo pratybų metu, dirbant pagal fizinio aktyvumo specialisto parengtą planą ir instrukcijas.

### 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.

### 3. Mokymo programos turinys

Eil. nr.	Turinio dalykai	Apimtis (akad val.)	Kontaktinio darbo valandų skaičius	Savarankiško darbo valandų skaičius	Praktikos valandų skaičius
1	Komunikacija	30	8	22	
2	Kalbos kultūra	30	8	22	
3	Funkcinė anatomija	50	12	38	
4	Sporto ir pratimų fiziologija	50	12	38	
5	Sportuojančių mityba ir kūno masės valdymas	50	12	38	
6	Sporto biomechanika	50	12	38	
7	Traumų prevencija, pirmoji pagalba	40	10	30	
8	Fizinis aktyvumas ir asmens elgesio keitimas	30	8	22	
9	Kineziologija	50	12	38	
10	Sporto psichologija	35	9	26	
11	Sporto pedagogika	35	9	26	
12	Asmens fizinės būklės ir fizinio pajėgumo vertinimas	10	3	7	
13	Neįgalių sportas ir fizinis aktyvumas	20	5	15	
14	Sporto etika	20	5	15	
15	Sveikatingumo treniruočių instruktavimo metodika ir technika (individualus ir grupinis instruktavimas)	150	50	100	
16	Praktika (individualus ir grupinis instruktavimas)	350			350
<b>Iš viso</b>		<b>1000</b>	<b>163</b>	<b>487</b>	<b>350</b>

4. Mokymo trukmė 1 metai.

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. Teikti pagalbą specialistui organizuojant ir įgyvendinant sveikatingumo treniruočių programas;
4. Treniruoti klientus pagal jų fizinio tinkamumo (pajėgumo) poreikius, pagal tinkamą fizinių pratimų / fizinio aktyvumo planą ir padėti elgsenos pokyčiams;
5. Suprasti amžiaus tarpsnių psichologiją ir fiziologiją;
6. Parengti sporto inventorių treniruotėms;
7. Teikti pagalbą sportuojantiems asmenims ugdantis konkrečius įgūdžius;
8. Apmokyti sportuojančiuosius naudotis sporto inventoriumi;
9. Teikti pagalbą asmenims, ugdantis konkrečius įgūdžius;
10. Prižiūrėti sportuojančius asmenis fizinio aktyvumo pratybų metu;
11. 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.
12. 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.
13. Vykdyti pratybas tik sveikiems žmonėms;
14. Parduoti asmenines mokymo (treniravimo) paslaugas veiksmingai ir tinkamai sukurti verslą nusprendus savarankiškai dirbti;
15. 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, pratimų demonstravimas.  
Grižtamasis ryšys apie programos kokybę nustatomas anketavimo būdu, diskusija.

Teikėjas

Lietuvos sporto universiteto

Žinių ir inovacijų perdavimo departamento direktorė Aida Gaižauskienė