

MOKYMO PROGRAMOS „FIZINIO AKTYVUMO INSTRUKTORIUS” APRAŠAS

1. Programos anotacija (aktualumas, reikalingumas):

PSO didžiausią dėmesį skiria ligų ir traumų prevencijai, pabrėžia ne jau išsivysčiusios ligos gydymo, bet sveikatos išsaugojimo, fizinio aktyvumo skatinimo svarbą. Holistinis požiūris į sveikatą akcentuoja fizinės, psichinės ir dvasinės būsenos vienovę. Šiuo metu jaučiamas didelis poreikis fizinio aktyvumo specialistų, gebančių dirbti sporto klubuose, sveikatingumo studijose, taikančių pažangius metodus vykdant sveikatinimo veiklą.

Mokymų programa, skirta asmenims, turintiems vidurinį išsilavinimą, fizinio aktyvumo instruktoriaus kompetencijoms įgyti.

Mokymų programa parengta, remiantis Lietuvos sporto įstatymu, Nr.XIII – 1540, 11 straipsniu bei Švietimo, Mokslo ir Sporto ministro įsakymu dėl mokymų, suteikiančių teisę dirbti fizinio aktyvumo sporto specialistu ar fizinio aktyvumo instruktoriumi, organizavimo ir įgytų kompetencijų tobulinimo tvarkos aprašo patvirtinimu Nr. V – 727.

Mokymų programos **trukmė 1 metai, 1000 ak.val.** (į šias valandas įeina visos mokymų dalyvio valandos: kontaktinės, savarankiško darbo ir praktika).

Asmuo, baigęs šiuos mokymus, įgyja teisę dirbti fizinio aktyvumo instruktoriumi.

2. Programos tikslas

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

3. Programos uždaviniai:

1. Supažindinti su naujausiomis bendrosiomis ir specifinėmis žiniomis: pedagogikos ir psichologijos teorijomis, fiziologijos ir biomechanikos procesų suvokimu, judesių valdymo įgūdžiais.
2. Mokyti atlikti fizinės būklės vertinimus, mokyti treniruoti sportuojančius asmenis pagal jų fizinio tinkamumo (pajėgumo) poreikius, tinkamą fizinių pratimų ar fizinio aktyvumo planą.
3. Supažindinti su sveikatos stiprinimo inovatyviomis programomis bei strategijomis, skatinančiomis įvairaus amžiaus ir pasiruošimo žmones prisijungti ir vykdyti mankštinimosi programas, būti motyvuotais laikytis fizinio aktyvumo gairių.

4. Mokymo programos turinys:

Eil. Nr.	Turinio dalykai	Apimtis	Kontaktinio darbo valandų skaičius	Praktikos valandų skaičius	Savarankiško darbo valandų skaičius
		(ak.val)			
1.	Kalbos kultūra.	30	4		26
2.	Sporto etika.	10	4		6

3.	Sporto psichologija ir edukologija.	54	6	4	44
4.	Funkcinė anatomija.	64	10		54
5.	Kineziologija ir judesių biomechanika.	60	8	4	48
6.	Žmogaus fiziologija.	50	8		42
7.	Sporto fiziologija.	40	6		34
8.	Sporto mityba.	70	28	18	24
9.	Sveikatingumo treniruočių metodika.	80	16	32	32
10.	Asmens fizinės būklės vertinimas. Funkciniai testai.	80	36	18	26
11.	Fizinio aktyvumo programos, atsižvelgiant į klientų poreikius.	86	14	28	44
12.	Sveikatingumo trenerio praktiniai įgūdžiai.	90	8	60	22
13.	Asmeninių ir grupinių treniruočių planavimas.	90	8	42	40
14.	Inovatyvios sveikatinimo programų praktikos.	110	14	96	
15.	Traumų prevencija ir rehabilitacija	40	4	6	30
16.	Pirmoji pagalba.	40	6		34
17.	Informacinės technologijos sveikatingumo veikloje.	6			6
Viso ak. valandų:		1000	180	308	512

5. Numatomi programos rezultatai (mokymų metu įgyjamos kompetencijos)

1. Bendrauti žodžiu ir raštu valstybine ir (arba) užsienio kalba (-omis), naudotis komunikaciniais ir informacinių technologijų šaltiniais.
2. Bendrauti ir bendradarbiauti kolektyve ir su sportuojančiais asmenimis, atsižvelgiant į etinį, etninį, socialinį ir kultūrinį darbo kontekstą.
3. Teikti pagalbą fizinio aktyvumo specialistui organizuojant ir įgyvendinant sveikatingumo treniruočių programas.
4. Treniruoti sportuojančius asmenis pagal jų fizinio tinkamumo (pajėgumo) poreikius, tinkamą fizinių pratimų ar fizinio aktyvumo planą ir padėti elgsenos pokyčiams.
5. Suprasti sportuojančių asmenų amžiaus tarpsnių psichologiją ir fiziologiją.
6. Parengti sporto inventorių fizinio aktyvumo pratyboms.
7. Teikti pagalbą sportuojantiems asmenims ugdantis konkrečius įgūdžius.
8. Apmokyti sportuojančius asmenis naudotis sporto inventoriumi.

9. Prižiūrėti sportuojančius asmenis fizinio aktyvumo pratybų metu.
10. Atlikti fizinės būklės vertinimus, siekiant nustatyti sportuojančių asmenų tinkamumo ir įgūdžių lygį, bendradarbiaujant su sveikatingumo specialistu (arba nukreipiant pas sveikatingumo specialistą), pratimų fiziologu ar pasitelkiant sveikatingumo specialistą, jei to reikia.
11. Analizuoti informaciją apie atskirus sportuojančius asmenis, įvertinti sportuojančių asmenų įgūdžius ir gebėjimus bei nustatyti bet kokią specifinę riziką, susijusią su treniravimosi procesu, ir prireikus, nukreipti sportuojantį asmenį pas kitos srities specialistą.
12. Demonstruoti nuolat atnaujintas, profesijos pagrindą sudarančias, bazines žinias ir išlavintus mokymosi įgūdžius.

6. Mokymo metodai:

1. Paskaita, pratybos, diskusija.
2. Dalomosios ir vaizdinės medžiagos analizė.
3. Mokymas(is) grupėje, atvejų (pavyzdžių) parinkimas ir analizė.
4. Individualios ir grupinės užduotys, individuali pagalba, refleksija, apklausa.
5. Savarankiškas darbas, reflektavimo dienoraštis, sąvokų/koncepcijų žemėlapis.

7. Vertinimas.

Mokymų rezultatų formuojamojo ir kaupiamojo vertinimo metodai: individualių ir grupinių užduočių pristatymas, kompetencijų aplanko įvertinimas, įsivertinimas, testai, egzaminas. Formuojamasis vertinimas grindžiamas stebėjimu, klausymu, besimokančiųjų praktinių užduočių pristatymu ir aptarimu, diskusija. Programos dalyvių mokymosi rezultatai įvertinami po kiekvieno modulio (testas/egzaminas), remiantis modulio metu sudarytais individualiais pasiekimų apvais, t. y. atliktomis praktinėmis užduotimis. Įgytos žinios/gebėjimai vertinami pagal individualių ir grupinių užduočių atlikimą, jų pristatymą, pokyčių jose palyginimą. Mokymo (si) ir pasiektus rezultatus vertina modulio dėstytojas.

8. Įgytų kompetencijų tobulinimas.

Baigus mokymus įgytos kompetencijos tobulinamos kas 5 metus. Fizinio aktyvumo instruktoriui – mažiausiai 96 mokymų valandos per 5 metus. Įgytos kompetencijos tobulinamos savarankiškai, dalyvaujant nacionalinio ar tarptautinio lygio mokymuose, seminaruose, kursuose, mokslinėse konferencijose šiomis temomis: neformalusis ugdymas, anatomija, sporto edukologija, sporto didaktika, sporto psichologija, judesių fiziologija (kineziologija), judesių biomechanika, sporto biochemija, sporto medicina, sporto sociologija, sporto filosofija, sporto istorija, sporto vadyba, sporto komunikacija, sportininkų rehabilitacija, sportininkų mityba, sporto srities teisinis reglamentavimas, sporto etika.

Asmuo, kuris tobulino įgytas kompetencijas, turi turėti mokymų baigimą patvirtinančius dokumentus.

9. Mokymų eiga:

Mokymai vyks vieną arba du kartus per mėnesį (savaitgaliais) – penktadieniais, šeštadieniais ir sekmadieniais. Kitos valandos: savarankiškas mokymasis, mokymasis nuotoliniu būdu, praktika.

10. Dokumentai, susiję su mokymų programa;

Sporto įstatymas:

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.23317/asr>

Švietimo, Mokslo ir Sporto ministro įsakymas dėl mokymų, suteikiančių teisę dirbti fizinio aktyvumo sporto specialistus ar fizinio aktyvumo instruktoriumi, organizavimo ir įgytų kompetencijų tobulinimo tvarkos aprašo patvirtinimo:

<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/6474e682ad8111e9b43db72f2154cfa0?jfwid=bkaxml7q>

11. Papildoma informacija:

Jei asmuo dalyvavo tarptautiniame kvalifikacijos tobulinimo renginyje, mokymai pripažįstami tinkamais teise dirbti fizinio aktyvumo ar aukšto meistriškumo sporto specialistu įgyti tik tuo atveju, jei baigtų mokymų akademinių valandų skaičius sutampa su nurodytu mokymų programos turiniu ir atitinka nustatytus reikalavimus.

Jei asmuo formalioju ir/ar neformalioju būdu yra įgijęs mokymų programos turinyje esamų dalykų kompetencijų, rezultatai gali būti įskaityti aukštosios mokyklos nustatyta tvarka.