

MOKYMO PROGRAMOS „FIZINIO AKTYVUMO SPECIALISTAS” 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 aukštąjį išsilavinimą, tačiau neįgijusiems sporto studijų krypties arba krypties grupės kvalifikacinio laipsnio arba nebaigusiems fizinio aktyvumo mokytojų rengimo studijų programos ir neįgijusiems atitinkamos kvalifikacijos arba jai lygiavertės aukštojo mokslo kvalifikacijos, fizinio aktyvumo specialisto 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 1,5 metų, 1400 ak.val.** (į šias valandas įeina visos mokymų dalyvio valandos: kontaktinės, savarankiško darbo ir praktika).

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

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 sudaryti saugią ir efektyvią fizinio aktyvumo programą įvairaus amžiaus bei sveikatos būklės žmonėms, atsižvelgiant į jų poreikius ir galimybes, užtikrinant saugią aplinką.
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.	Sporto etika.	40	6		34
2.	Sporto psichologija ir edukologija.	64	8	6	50
3.	Funkcinė anatomija.	64	10		54
4.	Kineziologija ir judesių biomechanika.	80	18	6	56
5.	Žmogaus fiziologija.	50	8		42
6.	Sporto fiziologija.	60	12		48
7.	Sporto mityba.	100	48	28	24
8.	Sveikatingumo treniruočių metodika.	90	18	12	60
9.	Asmens fizinės būklės vertinimas. Funkciniai testai.	90	36	18	36
10.	Fizinio aktyvumo programos, atsižvelgiant į klientų poreikius.	96	16	20	60
11.	Sveikatingumo trenerio praktiniai įgūdžiai.	160	30	110	20
12.	Asmeninių ir grupinių treniruočių planavimas.	110	14	42	54
13.	Inovatyvios sveikatinimo programų praktikos.	120	14	106	
14.	Traumų prevencija ir rehabilitacija	50	12	12	26
15.	Pirmoji pagalba.	50	8		42
16.	Aktyvus ilgaaamžiškumas. Sveikatą stiprinančios programos senjorams.	50	6		44
17.	Verslo ir rinkodaros įgūdžiai sveikatingumo trenerio darbe.	50	6		44
18.	Informacinės technologijos sveikatingumo veikloje.	36	4		32
19.	Fizinio aktyvumo programos visuomenei, skatinančios fizinį aktyvumą.	40	6	10	24
	Viso ak. valandų:	1400	280	370	750

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. 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 sportuojančio asmens tinkamumo ir įgūdžių lygį, bendradarbiaujant su sveikatingumo specialistu (arba nukreipiant pas sveikatingumo specialistą), pratimų fiziologu ar pasitelkiant sveikatingumo specialistą, jei to reikia.
7. 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 sportuojančius asmenis pas kitos srities specialistą.
8. Nustatyti, suderinti ir apžvelgti trumpalaikius, vidutinės trukmės ir ilgalaikius tikslus, kad būtų užtikrintas fizinio aktyvumo programų veiksmingumas (arba nukreipti pas sveikatingumo specialistą, pratimų fiziologą ar pasitelkiant sveikatos specialistą, jei to reikia).
9. Sudaryti įvairias fizinio aktyvumo pratybų programas pagal klientų poreikius laikantis fizinio aktyvumo pratybų programų rengimo principų.
10. Pateikti sportuojantiems asmenims tikslią ir pagrindinę informaciją apie mitybos principus ir svorio valdymą, nurodant dietologą (mitybos specialistą), jei to reikia.
11. Sukurti ir taikyti strategijas, skatinančias žmones prisijungti ir vykdyti fizinio aktyvumo programas.
12. Suprasti, kaip dabartinės technologijos gali padėti motyvuoti žmones laikytis fizinio aktyvumo gairių ir dalyvauti struktūrizuotuose fizinio aktyvumo programose.
13. Motyvuoti žmones fiziniam aktyvumui, nustatyti jų poreikius, konsultuoti sveikos 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. Rengti 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.

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 aplankais, 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 sporto specialistui – 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 teisei 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.