



DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių kalba	Dalyko (modulio) pavadinimas anglų kalba	Kodas
Aerobinė gimnastika	Aerobics	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: Teresė Gritėnienė Kitas (-i):	Sveikatos ir sporto centras

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) lygmuo	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji	-	Pasirenkamasis

Įgyvendinimo forma	Vykdyto laikotarpis	Vykdyto kalba (-os)
Auditorinė	Rudens semestras, pavasario semestras	Lietuvių

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: Medicininė pažyma apie sveikatos būklę.	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Testas fizinėms savybėms įvertinti.

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
3	84	62	22

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos		
<p>Supažindinti studentus su aerobinės gimnastikos sporto šakos istorija, technika, taisyklėmis, ugdyti fizinio aktyvumo motyvaciją, tobulinti įgytus įgūdžius ir gebėjimus, skatinti gebėjimą didinti kūrybinį ir inovacinį potencialą, motyvuotai siekti savęs tobulinimo, saviraiškos, aktyvaus judėjimo, bendravimo ir bendradarbiavimo komandoje siekiant bendrų tikslų.</p>		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
<p>Įgis žinių, mokėjimų ir įgūdžių savarankiškam fiziniam tobulinimuisi, demonstruos fizines ypatybes, lavins funkcines organizmo galimybes.</p> <p>Gebės savo fizines galias panaudoti tenkinant savęs realizavimo poreikius ir taps veikliu, kūrybingu, tolerantišku, plataus akiračio visuomenės piliečiu.</p> <p>Išmoks stiprinti atramos – judėjimo aparatą, treniruoti širdies kraujagyslių, kvėpavimo sistemas, ugdyti raumenų jėgos ištvermę, gerinti sąnarių lankstumą, didinti judesių amplitudę.</p> <p>Susipažins su aerobinės gimnastikos sudėtingumo elementų grupėmis, varžybinio pratimo struktūra, įgis teorinių žinių ir praktinių gebėjimų atstovauti VU respublikiniuose ir tarptautiniuose sporto renginiuose.</p>	<p>Aktyvūs mokymo(-si) metodai (nuo visumos prie dalių, nuo dalių prie visumos).</p> <p>Operacinis metodas – kūrybinių užduočių sprendimai</p>	<p>Atsakinėjimas raštu į pateiktas atvirojo ir uždarojo tipo užduotis/klausimus. Aerobinės gimnastikos kontrolinių testų – rezultatų analizė.</p> <p>Savarankiškas darbas pagal individualią užduotį – aerobinės gimnastikos pratimų kompleksą, vertinant artistiško, muzikalumo, meistriškumo, sudėtingumo atlikimą.</p>

Temos	Kontaktinio darbo valandos						Savarankiškų studijų laikas ir užduotys		
	Paskaitos	Seminarai	Pratybos	Konsultacijos		Vertinimas	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
1. Aerobinės ir bendrosios gimnastikos istorija, specifika, tikslai ir uždaviniai. Aerobinės gimnastikos ABC, taisyklės.	2			2			62	10	Dalykinės literatūros studijavimas. Užduočių sprendimas / skaičiavimas.
2. Aerobinės gimnastikos treniruočių metodika. Rizikingi pratimai ir traumų prevencija.	2	2							Fizinio pajėgumo nustatymas ir įvertinimas. Savikontrolė.
3. Žmogaus fizinės ypatybės – jėga, ištvėrmė, lankstumas, tarpusavio ryšys ir lavinimo pagrindai.		2	4						Žemo ir aukšto intensyvumo junginių atlikimas.
4. Moterų sportinės treniruotės fiziologiniai ypatumai. Savikontrolė, fizinio pajėgumo nustatymas ir įvertinimas.	2	2		2					Elementų analizė ir jų demonstravimas.
5. Aerobinės gimnastikos baziniai žingsniai, jų atlikimo technika. Klasikinės choreografijos, muzikinio ritmo pagrindai ir šiuolaikinio šokio elementai.		4	8						
6. Sudėtingumo elementai (A,B,C,D grupių), jų atlikimo technika. Akrobatikos, meninės ir sportinės gimnastikos sąsajos aerobinėje gimnastikoje.		4	8						
7. Žmogaus organizmo funkcinių galių, fizinių ypatybių ugdymas, atletinio kūno formavimas aerobinėje gimnastikoje. Jėgos ištvėrmės pratimai, jų atlikimo technika ir eiliškumo principai.	2	6	8	2					12
Viso	8	20	28	6			62	22	

Vertinimo strategija		Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Išstudijavus 1, 2, 3, 4 temas - kontrolinis darbas	30 % (kontrolinio darbo įvertinimas)			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tai 2 valandų trukmės darbas, skirtas patikrinti kaip įvaldytos dalyko programos temos; ▪ Kontrolinis darbas atliekamas raštu ; ▪ Kontrolinį darbą sudaro 18 atviro ir uždaro tipo klausimų, į kuriuos atsakinėjama raštu, ir 2 praktinės užduotys - organizmo aprūpinimo maistinėmis medžiagomis ir energija skaičiavimas ir vertinimas. Iš viso vertinama 18 klausimų ir 2 praktinės užduotys. <p>Vertinama taip: 3 balai: Tvirtos žinios ir puikūs gebėjimai; 17 -20 teisingų atsakymų. 2 balai: Geros žinios ir gebėjimai, gali būti neesminių klaidų; 13-16 teisingų atsakymų. 1 balas: Žinios ir gebėjimai tenkina minimalius reikalavimus, yra esminių klaidų; 9-12 teisingų atsakymų. 0 balų: Netenkinami minimalūs reikalavimai. 0-8 teisingi atsakymai.</p>
Individualus darbas (programos rengimas)	70 %	Išstudijavus 5,6,7.		<p>Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas.</p> <p>Vertinami šie darbo aspektai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rašto darbas – 1,5 balo (pratimų komplekso tikslingumas - 0,5 balo, uždaviniai - 0,5 balo, aprašomosios pratimų modifikacijos fizinėms ypatybėms ugdyti - 0,5 balo • programos pristatymas žodžiu - 1,5 balai (judesio pavadinimas - 0,5balo, pratimo sudėtingumo lygis - 0,5 balo, pratimo atlikimas - 0,5 balo <p>Įvertinimas nepateikus individualaus darbo – 0 balų.</p>
				-

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
Privalomoji literatūra				
A.Skurvydas	2010	Judesių mokslas	Vadovėlis	Kaunas
R.Aleksandravičienė, S.Bagočiūnas, L.Stasiulevičienė	2004	Sportinės aerobikos varžybų taisyklės ir teisėjavimo metodika.	Mokomoji priemonė	Kaunas: LKKA
K.Miškinis	2006	Trenerio pagalbininkas	Monografija	Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras
R.Aleksandravičienė K.Zaičenkovičienė, L.Stasiulevičienė	2012	Sportinės aerobikos ABC	Mokomoji priemonė	Kaunas: LKKA
Federation internationale de gymnastique	2012	Aerobic gymnastics		
Papildoma literatūra				
T.Gritėnienė	2000	Step aerobika ir kūno dizainas	Mokomoji priemonė	Vilnius: VU
J.David Bergeron, Holly Wilson Griene	2000	Treneriui apie sportines traumas		Vilnius 2000, Lietuvos sporto informacinis centras