

DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių kalba	Dalyko (modulio) pavadinimas anglų kalba	Kodas
Lengvoji atletika	Track and field athletics	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: doc. Jūratė Armonienė Kitas (-i):	Sveikatos ir sporto centras, Saulėtekio al. 2, Vilnius

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: Pažyma apie sveikatą. Tik pagrindinės medicininės fizinio pasirengimo grupės studentai.	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Nėra

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 lengvosios atletikos sporto istorija Lietuvoje ir pasaulyje, sporto mokslo pasiekimais; bėgimų bei šuolių ir metimų rungtyse, fizinių ypatybių lavinimo fiziologiniais pagrindais.</p> <p>Ugdyti bendrąsias ir dalykines kompetencijas: gebėjimą dirbti individualiai ir grupėje, treniruočių ir varžybų planavimas, pagal pasirinktą rungtį, individualių gebėjimų ugdymas, taikant šiuolaikines treniravimo sistemas, psichologinis rengimas varžyboms.</p>		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
<p>Žinos ir supras fizinių ypatybių ugdymo svarbą sveikatai bei harmoningam kūno formavimui, pagrindinius veiksnius, įtakančius fizinių tobulėjimą.</p> <p>Gebės atlikti ir demonstruoti lengvaatlečio pramankštos bei specialiuosius pratimus, mokės atlikti pagrindines stovėsenas, gebės bėgti iš žemo starto, taisyklingai atliks kvėpavimo pratimus, racionaliai planuos fizinių krūvį.</p>	<p>Aktyvūs mokymo(-si) metodai (nuo visumos prie dalių, nuo dalių prie visumos).</p> <p>Darbas grupėje, individualus darbas.</p>	<p>Atsakinėjimas raštu į pateiktas atvirojo ir uždarojo tipo užduotis/klausimus.</p> <p>Savarankiškas darbas, pagal individualią užduotį - vertinama bėgimo, šuolių, metimų technika (pagal individualų pasirinkimą).</p>

Temos	Kontaktinio darbo valandos						Savarankiškų studijų laikas ir užduotys		
	Paskaitos	Seminariai	Pratybos	Konsultacijos		Vertinimas	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
Bendrieji judesių mokymo ypatumai	2	2	2	2			6	10	Dalykinės literatūros studijavimas. Užduočių sprendimas/skaičiavimas
Fizinių ypatybių ugdymas		2	2						Atlieka testus pagal pasirinktą rungtį
Raumens susitraukimo ir atsipalaidavimo mechanizmas		2	2						
Raumenų energetika		2	2						
Adaptacija fiziniams krūviams		2	2						
Atnaujinta sporto treniruotės abėcėlė		2	2						
Sportininko perspektyvumo įvertinimas	4	10	14	4				12	Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas
Viso	6	22	28	6			62	22	

Vertinimo strategija		Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Išstudijavus visas temas, kontrolinis darbas	30 % (kontrolinio darbo įvertinimas)			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. 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.
Individualus darbas (programos rengimas)	70 %	Išstudijavus temas		Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas. Vertinami šie darbo aspektai: - rašto darbas – 1,5 balo (pratimų komplekso tikslingumas -0,5 balo, uždaviniai -0,5 balo, aprašomosios pratimų modifikacijos fiziniams 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 Įvertinimas nepateikus individualaus darbo – 0 balų.

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
Privalomoji literatūra				
Albertas Skurvydas	2010	Judesių mokslas: raumenys, valdymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija.		LKKA