



DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių kalba	Dalyko (modulio) pavadinimas anglų kalba	Kodas
Maratono pradžiamokslis	Marathon Running for Beginners	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: doc. J. Armonienė Kitas (-i):	Sveikatos ir sporto centras

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

Įgyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis	Vykdymo kalba (-os)
	Rudens, pavasario semestrai	Lietuvių

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: Pažyma apie sveikatą	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		
Supažindinti studentus su ištvermės lavinimo formomis bei jų poveikiu sveikatai. Ugdyti bendrąsias ir dalykines kompetencijas: gebėjimą vertinti fizinės veiklos (bėgimo) poveikį asmeninei gyvenimo kokybei bei sveikatai.		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Ugdyti studentų požiūrį, supratimą ir įpročius aktyviai, sveikai gyventi, lavinti ištvermę. Supažindinti su maratono bėgimo teorija bei praktika, istorija bei metodikomis, padėti pasiruošti įveikti maratono distanciją pagal individualų pasirengimą bei sveikatą.	Aktyvūs mokymo(-si) metodai (nuo visumos prie dalių, nuo dalių prie visumos).	Savarankiškas darbas pagal individualią užduotį - atliks ištvermės bėgimo testą pagal EUROFITO programą. Atliks užduotis pagal individualų ciklą.
Gebės vertinti savo ir kitų kasdieninio gyvenimo įpročius, demonstruos taisyklingą bėgimo techniką, išmoks taisyklingai kvėpuoti, gebės įveikti nuovargį kritinėse situacijose. Gebės įveikti parankia sparta 10 km, 21 km, 42 km. Pagal individualų pasirengimą.	Taikomi ištisinio darbo ir su poilsiu metodai. Trukmė individuali.	

Temos	Kontaktinio darbo valandos						Savarankiškų studijų laikas ir užduotys		
	Paskaitos	Seminarai	Pratybos	Konsultacijos		Vertinimas	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
Socialiniai sveikatos veiksniai, gyvenimo kokybė	2	2					12	10	Dalykinės literatūros studijavimas
Fizinių ypatybių : jėgos, ištvėrmės, greitumo lavinimas , poveikis sveikatai. Ištvėrmės rūšys bei lavinimo metodikos. Mikrociklų bei makrociklų planavimas pagal individualius gebėjimus	2	2		2					
Maratono bėgimo (42 km 195 m) istorija ir metodikos	2	6	8			2	50		
Judesių lavinimas ir treniravimas		2	2						
Bėgimo technika. Intervalinis ir darbo su poilsiu metodai, jų taikymas		10	14	4				12	Fizinės veiklos (treniruočių) ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas
Iš viso	6	22	26	6		2	62	22	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Individualus darbas (programos rengimas)	100 %	Išstudijavus temas	Fizinės veiklos (treniruočių) ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas. Vertinami šie darbo aspektai: <ul style="list-style-type: none"> rašto darbas - 1,5 balo (bėgimo programos) 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 - 0,5 balo, 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				
A. Skurvydas	2010	Judesių mokslas: raumenys, valdymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija	303- 409 p.	
N. Žemaitaitė ir kt.	2011	Sveikatos psichologija	153 - 178 p.	

J. Jankauskas, J. Armonienė	2006	Kūno kultūra ir įvadas į sveiką gyvenimą.	76 - 100 p.	
Papildoma literatūra	2003	Sportas. Išsamus iliustruotas žinynas.	1-21 p.	
		http://www.all-about-marathon-training.com/		