



## DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių kalba	Dalyko (modulio) pavadinimas anglų kalba	Kodas
Sunkumų kilnojimas	Weightlifting	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
<b>Koordinuojantis:</b> Rimantas Cijūnėlis <b>Kitas (-i):</b>	Sveikatos ir sporto centras

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

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

Reikalavimai studijuojančiajam	
<b>Išankstiniai reikalavimai:</b> Pažyma apie sveikatą	<b>Gretutiniai reikalavimai (jei yra):</b> 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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>sunkumų kilnojimo kaip sporto šakos istorija Lietuvoje,</li> <li>sunkumų kilnojimo klasikinių veikslių: štangos rovimu, štangos stūmimo atlikimo technika,</li> <li>sunkumų kilnojimo varžybų taisyklėmis,</li> <li>klaidomis atliekant klasikinius veikslus; pagalbiniais pratimais sunkumų kilnojime; treniruočių krūvio planavimu.</li> </ol> <p>Ugdyti bendrąsias ir dalykines kompetencijas: taisyklingai planuoti treniruočių krūvius, savarankiškai pasirinkti pagalbinius pratimus treniruotėms. Išmokti dalyvauti varžybose. Ugdyti fizines savybes.</p>		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Gebės ir žinos, kaip atlikti ir demonstruoti štangos rovimu ir stūmimo veikslių sutrumpintą techniką, trumpai nuskaidyti klaidas atliekant šiuos veikslus ir kaip jas taisyti. Atlikti pagalbinius pratimus ir paaiškinti jų reikšmę sunkumų kilnojime.	Interaktyvus darbas pagal pasirinktą programą grupėje. Individualus darbas.	Testas. Savarankiškas darbas pagal individualias užduotis. Minimalus štangos kėlimo veikslių atlikimas.

Temos	Kontaktinio darbo valandos							Savarankiškų studijų laikas ir užduotys	
	Paskaitos	Seminarai	Pratybos	Konsultacijos		Vertinimas	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
Raumenų jėgos lavinimas pradedantiesiems	2		2						Dalykinės literatūros studijavimas
Raumenų jėgos lavinimo pratimai pradedantiesiems	2		2	4					Dalykinės literatūros studijavimas
Štangos rovimas mokymas		2	10						
Pagalbiniai štangos rovimas pratimai		2	8						
Štangos stūmimo mokymas		2	12						
Pagalbiniai štangos stūmimo pratimai		2	8						
								4	Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas
Viso	4	8	42	4			62	4	

Vertinimo strategija		Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Kontrolinis darbas	30 % (kontrolinio darbo įvertinimas)			<ul style="list-style-type: none"> <li>Tai 2 valandų trukmės darbas, skirtas patikrinti kaip įvaldytos dalyko programos temos;</li> <li>Kontrolinis darbas atliekamas raštu ;</li> <li>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.</li> </ul> <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 %			<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"> <li>rašto darbas – 1,5 balo (pratimų komplekso tikslingumas - 0,5 balo, uždaviniai - 0,5 balo, aprašomosios pratimų modifikacijos fizinėms ypatybėms ugdyti - 0,5 balo</li> <li>programos pristatymas žodžiu - 1,5 balai (judesio pavadinimas - 0,5balo, pratimo sudėtingumo lygis - 0,5 balo, pratimo atlikimas - 0,5 balo</li> </ul> <p>Įvertinimas nepateikus individualaus darbo – 0 balų.</p>

<b>Autorius</b>	<b>Leidimo metai</b>	<b>Pavadinimas</b>	<b>Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas</b>	<b>Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda</b>
<b>Privalomoji literatūra</b>				
A. N. Vorobjov	1981	Sunkioji atletika	BBK 75.7, T. 99	Maskva
K. Miškinis	2008	Trenerio pagalbininkas		Lietuvos sporto informacijos centras.
F. Delavier	2010	Būkim stiprūs ir gražūs		Vilnius
V. Jasiūnas	1989	Sunkioji atletika		Kaunas
R. Naužemys	2007	Svarsčių kilnojimo treniruočių metodika	ISBN-48819 -0	Vilnius
V. Jasiūnas	1985	Sunkiaatlečio jėgos ugdymo metodai		Kaunas
<b>Papildoma literatūra</b>				
R. Naužemys	2012	Svarsčių kilnojimo sporto istorija Lietuvoje 1970-2010	ISBN 978-609-459-066-5	Vilnius
R. Nužemys, J. Saplinskas	1998	Harmoningo kūno formavimas		Vilnius