



DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

| Dalyko (modulio) pavadinimas | Kodas |
|------------------------------|-------|
| Sveikatingumo aerobika | |

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

| Studijų pakopa | Dalyko (modulio) lygmuo | Dalyko (modulio) tipas |
|----------------|-------------------------|------------------------|
| I pakopa | Pradedančiųjų | Pasirenkamas |

| Įgyvendinimo forma | Vykdyto laikotarpis | Vykdyto kalba (-os) |
|--------------------|-------------------------------|---------------------|
| Auditorinė | Rudens ir pavasario semestrai | Lietuvių |

| Reikalavimai studijuojančiajam | |
|--|---|
| Išankstiniai reikalavimai: medicininė pažyma apie sveikatos būklę | Gretutiniai reikalavimai (jei yra): nėra |

| Dalyko (modulio) apimtis kreditais | Visas studento darbo krūvis | Kontaktinio darbo valandos | Savarankiško darbo valandos |
|------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 3 ECTS | 77 val. | 56 val. | 21 val. |

| Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos | | |
|--|---|---|
| Supažindinti studentus su sveikatingumo aerobika kaip fizinio aktyvumo forma, fizinio pajėgumo ir sveikatos palaikymo bei stiprinimo priemonės teoriniais ir praktiniais pagrindais. Ugdyti savęs tobulinimo ir saviraiškos siekius, gebėjimą suvokti ir kritiškai vertinti savo sveikatą. Dėl lengvai reguliuojamo krūvio ir intensyvumo, tinka įvairaus fizinio pasirengimo žmonėms, treniruojant funkcinės organizmo galias (ypač širdies-kraujagyslių, kvėpavimo sistemas), tobulinant fizinės savybes, lavinant koordinaciją, gerinant judesių kultūrą. | | |
| Dalyko (modulio) studijų siekiniai | Studijų metodai | Vertinimo metodai |
| <ul style="list-style-type: none"> - Pažins organizmo sandaros ir funkcijų vienvė. - Gebės siekti teigiamų organizmo pokyčių, kurie stiprintų sveikatą. - Formuos sveikos gyvensenos ir sveikatos sampratą. - Suvoks sveikatą kaip vertybę ir ugds atsakomybę už ją. | <ul style="list-style-type: none"> - Operacinis metodas – studentas įvertina savo fizinį parengtumą, nustato slenkstinius, t.y. pradinis galimus ir sveikatą stiprinančius krūvius. - Aktyvūs mokymosi metodai. - Verbaliniai / vizualiniai įgūdžiai – studentas išmoksta taisyklingai atlikti aerobikos pratimus, stiprinančius judėjimo - atramos aparatą, širdies kraujagyslių sistemą. | Lankomumas |
| Gebės stebėti fiziologinius organizmo kitimus ir išlavinti funkcinės organizmo galimybes Skatins savęs tobulinimo ir saviraiškos siekius. Išmoks savarankiškai (įgiję teorinių, metodinių, praktinių žinių) sukurti individualią treniruočių programą | Aerobikos įvairių rūšių schemų kaupimas (kūrybinių užduočių sprendimas) - studentas pateikia pratimus, lavinančius koordinacijos ir muzikinius įgūdžius, fizinės savybes: vikrumą, lankstumą, jėgą, šoklumą, koordinaciją ir aerobinę ištvermę. | Savarankiškas užduoties atlikimas ir demonstravimas |
| . | | |

| Temos | Kontaktinio darbo valandos | | | | | | | Savarankiškų studijų laikas ir užduotys | |
|--|----------------------------|---------------|------------|-----------|-----------------------|----------|--------------------------|---|---|
| | Paskaitos | Konsultacijos | Seminariai | Pratybos | Laboratoriniai darbai | Praktika | Visas kontaktinis darbas | Savarankiškas darbas | Užduotys |
| 1. Aerobikos ištakos, vystymosi istorija ir tendencijos pasaulyje ir Lietuvoje. Aerobikos poveikis žmogaus fizinei, psichinei, socialinei sveikatai. Kraujotakos ir kvėpavimo sistema, energijos sąnaudos aerobikos pratybų metu. Aerobinę ištvermę nulemiantys faktoriai. Fizinio aktyvumo ir pajėgumo bei fizinės būklės matavimas. Aerobikos rūšys ir užsiėmimo struktūra. Moterų sportinės treniruotės fiziologiniai ypatumai. Saugių pratimų parinkimas aerobikos pratybose . | 8 | | 2 | | | | | 4 | Savikontrolės užduotys ir klausimai. Literatūros studijavimas. |
| 2. Sveikatingumo aerobikos baziniai žingsniai. Užsiėmimo struktūra (įvairių žanrų žemo ir aukšto intensyvumo aerobika), atskirų jos dalių paskirtis, turinys ir metodiniai reikalavimai. | 2 | 2 | | 8 | | | | 4 | Fizinių pratimų demonstravimas ir atlikimas, savikontrolė. MSD (maksimalus deguonies sunaudojimas). Optimalus pulso dažnis. |
| 3. Organizmo funkcinių galių didinimas, fizinių ypatybių ugdymas ir kūno formavimas. Jėgos ištvermės pratimai aerobikoje, jų atlikimo technika, pratimų eiliškumo principai. | | 2 | 2 | 12 | | | | 2 | Teorinių žinių pritaikymas praktikoje. |
| 4. Taisyklingos laikysenos formavimas. Judesių koordinacijos lavinimas. Įvairių stilių ir šiuolaikinio šokio pagrindai bendrojoje aerobikoje. | | 2 | | 12 | | | | 4 | Nuoseklus judesių demonstravimas muzikiniame ritme. |
| 5. Savarankiška kūrybinė (fizinė) veikla. | | 2 | | | | | | 7 | Bazinių žingsnių 32 taktų junginio sudarymas. |
| Iš viso | 10 | 8 | 4 | 32 | | | | 56 | 21 |

| Vertinimo strategija | Svoris proc. | Atsiskaitymo laikas | Vertinimo kriterijai |
|---|--------------|---------------------|--|
| Darbas paskaitų ir pratybų metu | 70 proc. | Semestro metu | 2 balai: 100-81 proc. lankomumas 1 balas: 50-80 proc. lankomumas 0 balų: < 50 proc. lankomumas |
| Fizinių pratimų demonstravimas ir naujų kūrimas. Fizinio pajėgumo įvertinimo testai | 30 proc. | Semestro metu | Pranešimas (savarankiškos užduoties atlikimas rengiant individualią programą): Pratimų tikslingumas-1 balas, Pratimų nuoseklumas-1 balas Demonstravimas-1 balas 0 balų : neparengė užduoties |
| | | | |

| 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, mokymas, reabilitavimas, sveikatingumas, treniravimas, metodologija | Vadovėlis | Kaunas |
| S. Poteliūnienė | 2003 | Savarankiškas mankštinimasis atliekant aerobikos pratimus | Metodinė priemonė | Vilnius |
| T. Gritėnienė | 1997 | Aerobika kūno kultūros pratybose | Metodinė priemonė | Vilnius.: VU |
| Papildoma literatūra | | | | |
| R. Arteaga Gómez [iš anglų kalbos vertė Inga Papšytė] | 2010 | Aerobika | | Vilnius : Naujoji Rosma |
| R. Baublienė | 2000 | Saugūs mankštos pratimai | Metodinė priemonė | Vilnius |
| J. Michael | 2006 | After Science of Flexibility | | Champaign: Human Kinetics |
| K. Muckus | 2006 | Biomechanikos pagrindai | Vadovėlis | Kaunas: LKKA |
| | | | | |