



DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas	Kodas
Orientavimosi sportas	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: lekt. R. Kniukšta Kitas (-i):	Sveikatos ir sporto centras

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

Igyvendinimo forma	Vykdyto laikotarpis	Vykdyto 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		
Fizinės veiklos proceso formos, planavimas, suvokimas ir įsisavinimas. Sveikos gyvensenos, asmens higienos pagrindai. Fizinio išsivystymo, savikontrolės, bei fizinės, emocinės ir dvasinės sveikatos ugdymo ypatumai.		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Orientavimosi sporto specifika, ypatumai pagrindiniai kriterijai ir reikalavimai. Sportinių varžybų vykdymas, jų esmė ir principai.	Sportininkų rengimo pagrindiniai principai. Visapusiškas sportininkų treniravimas. Medicininė kontrolė ir savikontrolė.	
Orientacinio sporto raida Lietuvoje ir pasaulyje. Treniruočių pobūdis, reikalingos fizinės ypatybės, jų sistemingas ir laipsniškas ugdymas. Technikos taktikos mokymas ir tobulinimas, reikalingų motorinių gebėjimų formavimas.	Fizinių ypatybių (ištvermės, jėgos, greitumo, lankstumo) tobulinimo būdai. Specialus fizinis rengimas. Bendras fizinis rengimas. Psichologinis sportininkų rengimas. Atskirų sporto šakų technikos mokymas ir tobulinimas.	Fizinio, techninio ir taktinio parengtumo vertinimas .

Temos	Kontaktinio darbo valandos							Savarankiškų studijų laikas ir užduotys	
	Paskaitos	Konsultacijos	Seminarai	Pratybos	Laboratoriniai darbai	Praktika	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
1. Fizinio aktyvumo formos ir metodai harmoningos asmenybės ugdyme.	2		2				4	4	Tikslinės literatūros studijavimas.
2. Orientavimosi sporto ypatumai, specifika, pagrindiniai kriterijai ir reikalavimai.	2		2	4			8	4	Periodinių leidinių apžvalga.
3. Varžybų veiklos komponentų modeliavimas pratybose.		2	4	10			16	2	Varžybinės, taktinės schemos kūrimas.
4. Treniruočių apimties optimizavimas, jų išdėstymas.		2	6	10			18	6	Treniruočių proceso plano sudarymas.
5. Technikos, taktikos įvaldymas, reikalingų gebėjimų formavimas.		2	6	8			16	6	Fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas.
Iš viso	4	6	20	26			62	22	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Individualus darbas (programos rengimas)	100 %	Išstudijavus temas	<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	2011	Judesių mokslas		
	2004	Jaunojo sportininko treniruotė		
P. Karoblis				
L. Samsonienė	2011	Negalios fenomenas integraliame ugdymo ir sporto procese		
Papildoma literatūra				
Liisa Veijalainen	2008	Žaliosiose trasose		