PATVIRTINTA

VšĮ Lazdijų sporto centro direktoriaus

2015-09-16 įsakymu Nr. V1-37

priedas

**SUAUGUSIŲJŲ BENDRO FIZINIO RENGIMO AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA**

**I. BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Suaugusiųjų bendro fizinio rengimo aerobinės gimnastikos sporto šakos sportinio ugdymo programos (toliau – programa) paskirtis - padėti planuoti ir užtikrinti ugdymo turinio kokybę, teigiamą poveikį sportuojantiems.

2. Treneriai, vadovaudamiesi programa ir atsižvelgdami į sportuojančiųjų poreikius bei gebėjimus, planuoja ugdymo turinį, numato jos apimtį, planuoja jos įgyvendinimo nuoseklumą, priemones.

3. Suaugusiųjų sportinio ugdymo tikslas – sudaryti galimybes Lazdijų rajono savivaldybės gyventojams sistemingai sportuoti organizuotose sporto pratybose.

4. Programos trukmė - neribojama.

**II. PROGRAMOS TIKSLAS, UŽDAVINIAI**

5. Programos tikslas – suteikti pradines aerobinės gimnastikos sporto šakos judesių atlikimo technikos ir taktikos, fizinių pratimų atlikimo tikslingumo žinias, formuoti judesių atlikimo technikos ir taktikos suvokimą, suteikti bendrųjų ir dalykinių aerobinės gimnastikos sporto šakos kompetencijų.

6. Programos uždaviniai:

6.1. ugdyti holistinį (visybišką) asmens požiūrį į sportą, padėti sportininkui suvokti kūno kultūros, sporto, sveikatos ryšį;

6.2. saugoti ir stiprinti sportininkų sveikatą, skatinti sąmoningą fizinį aktyvumą, pratinti sveikai gyventi;

6.3. įvairiapusiškai, originaliai, kompleksiškai lavinti fizinio pajėgumo komponentus;

6.4. šalinti fizinio išsivystymo ir fizinio parengtumo disproporcijas taikant individualiai parenkamus pratimus;

6.5. mokyti bendrojo fizinio lavinimo, parengiamųjų ir specialiųjų aerobinės gimnastikos sporto šakos judesių;

**III. PROGRAMOS APIMTIS**

|  |  |
| --- | --- |
| Minimalus kontaktinių valandų skaičius per savaitę | Maximalus kontaktinių valandų skaičius per savaitę |
| 4 | 8 |

**IV. PROGRAMOS TEORIJOS DALYKO NUOSTATOS**

7. Programos teorijos paskirtis – suteikti sportuojančiajam aerobinės gimnastikos sporto šakos teorijos pradmenis.

8. Programos teorijos uždaviniai:

8.1. supažindinti su aerobinės gimnastikos sporto šakos judesių atlikimo technika ir taktika;

8.2. padėti pažinti save, formuoti gebėjimą bendrauti, atsakomybę už bendrą veiklą ir siekiamus tikslus;

8.3. suvokti aerobinės gimnastikos sporto šakos taisykles ir principus;

8.4. ugdyti asmeninės higienos, sveikos gyvensenos nuostatas.

9. Aerobinės gimnastikos sporto šakos teorijos dalyko turinys nulemia sportuojančiųjų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS TEORIJA** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| **Judesių atlikimo technika ir taktika** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Sporto šakos technika | Žinos aerobinės gimnastikos sporto šakos pagrindinius technikos ir taktikos veiksmus bei jų derinius. | Asmeninė, mokėjimo mokytis |
| Sporto šakos taktika |
| **Asmenybės ugdymas** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Sporto šakos sportininkų santykiai | Gebės pažinti save, bendrauti ir bendradarbiauti, suvoks bendros veiklos ir siekiamų tikslų atsakomybę.  Gebės garbingai elgtis per sporto pratybas. | Pažinimo, asmeninė, socialinė, iniciatyvumo  ir kūrybingumo |
| Garbingo varžymosi principai |
| Dorovinių asmenybės savybių  ugdymas lavinantis |
| **Fizinio ir protinio darbingumo regeneracijos priemonės** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Miegas, darbo ir poilsio ritmas,  grūdinimasis | Žinos dienos mitybos, darbo ir poilsio režimo principus. Suvoks kūno, aprangos, apavo, sporto reikmenų ir aplinkos higieninius veiksnius. Suvoks fizinių pratimų poveikio organizmo augimui, vystymuisi svarbą bei fizinio darbingumo regeneracijos pagrindinius. | Socialinė, pažinimo,  motyvacijos, asmeninė |

**V. AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS**

10. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktikos paskirtis – sukurti tikslingo sportinio rengimo prielaidas.

11. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktikos uždaviniai:

11.1. ugdyti jėgos, stiprumo, ištvermės, pusiausvyros ir kitas fizines ypatybes;

11.2. mokyti specialiųjų aerobinės gimnastikos sporto šakos judesių;

11.3. išmokyti pagrindinių aerobinės gimnastikos sporto šakos technikos ir taktikos veiksmų.

12. Aerobinės gimnastikos sporto šakos praktikos turinys lemia programą sportuojančiųjų gebėjimus ir pasiekimus:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKA** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| **Fizinių ypatybių ugdymas** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Bendrosios ir specialiosios jėgos, ištvermės ugdymas | Gebės nepertraukiamai atlikti besikeičiančio intensyvumo intervalinį ir kartotinį darbą.  Gebės greitus ir laisvus tiesiaeigio ir kintamojo intendyvumo, krypties, dažnio, amplitudes judesius. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |
| Raumenų greitumo ir ištvermės jėgos lavinimas | Atliks beveik maksimalaus ir submaksimalaus intensyvumo pratimus su nedidele išorine sunkmena.  Atliks vidutinės trukmės kartotinį ir intervalinį darbą veikdamas su nedidele išorine sunkmena arba įveikdamas nedidelį išorinį pasipriešinimą. |
| Judesių koordinacijos lavinimas | Gebės koordinuoti judesius veikdamas sudėtingose sąlygose.  Gebės diferencijuoti raumenines pastangas. |
| Aktyvaus ir pasyvaus lankstumo lavinimas | Gebės atlikti bendruosius ir specialiuosius judesius reikiama amplitude ir ritmu. |
| Įvairių judėjimo formų lavinimas | Gebės greitai veikti, keisdami judesių atlikimo kryptį, tempą ir dažnį. |
| **Technikos veiksmų mokymas** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Technikos veiksmų ir jų derinių mokymas | Gebės taikyti technikos elementus treniruotėse. | Asmeninė,iniciatyvumo ir kūrybingumo, mokėjimo mokytis |
| **Taktinis rengimas** | | |
| Kryptingumas | Esminiai gebėjimai | Įgytos kompetencijos |
| Judėjimo taktikos numatymas ir realizavimas, veiksmų lavinimas | Gebės pasirinkti taktikos veiksmus, atsižvelgiant į savo parengtumo lygį. | Asmeninė, iniciatyvumo ir kūrybingumo |

**VI. PAŽANGOS VERTINIMO METODAI**

13. Ugdymo proceso metu pasiekimai yra vertinami neformaliai, aptariant su sportuojančiuoju jo daromą pažangą.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_