

SUAUGUSIŲJŲ AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTINIO UGDYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Suaugusiųjų aerobinės gimnastikos 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 pradinės 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:

V. AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS PRAKTIKOS DALYKO NUOSTATOS

AEROBINĖS GIMNASTIKOS SPORTO ŠAKOS TEORIJA		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos
Judesių atlikimo technika ir taktika		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos 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	Igytos 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	Igytos 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

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	Igytos kompetencijos
Fizinių ypatybių ugdymas		
Kryptingumas	Esminiai gebėjimai	Igytos kompetencijos

Bendrosios ir specialiosios jėgos, ištvermės ugdymas	Gebės nepertraukiamai atlikti besikeičiančio intensyvumo intervalinį ir kartotinį darbą. Gebės greitus ir laisvus tiesiaėigio ir kintamojo intensyvumo, 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.