

PATVIRTINTA

Visagino sporto centro direktoriaus

2016 m. kovo 1 d. įsakymu Nr. IV-11/6

UGDYTINIŲ NEFORMALIOJO SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMO MOKYMO PROGRAMA

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Suaugusiųjų neformaliojo švietimo mokymo programa, įgyvendinama Visagino Sporto centre. Programos aprašas (toliau – Aprašas) reglamentuoja ugdymo pagal pasirinktos sporto šakos paskirtį, tikslus, uždavinius, turinį.

2. Mokymo programos rengėjas ir vykdytojas – Visagino sporto centras (toliau VSC).

3. Mokymo programa yra trumpalaikė.

4. Programa skirta suaugusiems, pageidaujantiems lankyti mokomas sveikatingumo grupes bei bendro fizinio parengimo treniruotes, siekiantiems sportuoti, bei sveikai gyventi. Suaugusiųjų priėmimas vykdomas vadovaujantis Visagino savivaldybės tarybos sprendimu 2012 m. gruodžio 13 d. įsakymo Nr. TS-188 „Dėl priėmimo į Visagino savivaldybės ikimokyklinio ugdymo, formalųjį švietimą papildančio ugdymo ir neformaliojo vaikų švietimo mokyklas tvarkos aprašų patvirtinimo“.

5. Aprašas parengtas vadovaujantis Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2015 m. liepos 15 d. įsakymu Nr. V-1079 „Dėl teisės vykdyti neformaliojo suaugusiųjų švietimo ir tęstinio mokymosi programas, finansuojamas iš valstybės ir (arba) savivaldybių biudžetų lėšų, tvarkos aprašo patvirtinimo“.

6. Apraše vartojamos sąvokos atitinka Lietuvos Respublikos švietimo įstatyme (Žin., 1991, Nr. 23-593; 2003, Nr. 63-2853), Lietuvos Respublikos jaunimo politikos pagrindų įstatyme (Žin., 2003, Nr. 119-5406), Lietuvos Respublikos kūno kultūros ir sporto įstatyme (Žin., 1995, Nr. 9-215; 2008, Nr. 47-1752), Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės generalinio direktoriaus 2006 m. sausio 5 d. įsakyme Nr. V-4, Sporto terminų žodyne (parengė S. Stonkus, Kaunas, 1996) ir kituose šaltiniuose (Adamonis J. Fizinės treniruotės pagrindai. Vilnius, Technika, 1996) aprašytas sąvokas.

II. PROGRAMOS PASKIRTIS

7. Programos paskirtis:

7.1. užtikrinti suaugusiųjų žmonių sportinių gabumų atskleidimą;

7.2. padėti suvokti kūno kultūros ir sporto svarbą žmogaus gyvenime kaip priemonę aukštesniems gyvenimo tikslams pasiekti; formuojant teisingą požiūrį į kūno kultūrą ir sportą, pratintis sveikai gyventi bei ugdyti sveikos gyvensenos poreikį, kaip priemonę ne tik fizinei būklei gerinti, bet ir dvasingumui, kūrybinei veiklai, valiai ugdyti;

7.3. ugdyti žmogaus socialines ir asmenines kompetencijas: gebėjimą pažinti, įvertinti ir analizuoti savo būklę, valdyti savo emocijas ir fizinę būklę; ugdyti poreikį sąmoningai ir savarankiškai siekti fizinio tobulumo, laikytis sveikos gyvensenos reikalavimų, aktyviai ir kultūringai leisti laisvalaikį;

8. Programa skiriama žmonėms, norintiems išreikšti save sporto šakoje.

III. TIKSLAI IR UŽDAVINIAI

9. Ugdymo tikslai:

9.1. per sportą skatinti suaugusių žmonių saviraišką, ieškoti talentingų sportininkų;

9.2. ugdyti ir auklėti sveiką asmenybę;

9.3. skatinti suaugusius žmones sportuoti, kelti aktyvaus gyvenimo motyvaciją bei populiarinti kūno kultūrą .

10. Ugdymo uždaviniai:

10.1. padėti ugdyti ir lavinti sveiką asmenybę;

10.2. puoselėti dvasines, psichines ir fizines suaugusių žmonių galias;

10.3. diegti visą gyvenimą išliekantį pomėgį ir poreikį sportuoti;

10.4. ieškoti talentingų sportininkų;

10.5. lavinti kompleksinius asmens gebėjimus bei kompetencijas, siekiant fizinės ir dvasinės darnos;

10.6. išugdyti suaugusių žmonių vertybines orientacijas, leisiančias jiems tapti dorais, patriotiškai nusiteikusiais piliečiais.

IV. PROGRAMOS TURINYS

11. Programa įgyvendinama remiantis šiais neformaliojo suaugusiųjų švietimo principais: aktualumo, demokratiškumo, prieinamumo, individualizavimo, savanoriškumo ir lygių galimybių.

12. Šia programa siekiama:

12.1. ugdyti sveiką ir dorą asmenybę;

12.2. ugdyti psichologinį ir dalykinį pasirengimą dirbti ir kurti;

12.3. ugdyti pagarbą kraštui, kultūrai, sportui, darbui, bendražmogiškosioms vertybėms;

12.4. siekti įtraukti suaugusius žmones į sportinę veiklą.

13. Programos turinį sudaro teorinis ir praktinis mokymas, įgūdžių formavimas bei jų įgyvendinimas:

13.1. teorinis mokymas apima bendruosius kūno kultūros, sveikos gyvensenos, racionalios dienotvarkės, mitybos, higienos, savikontrolės reikalavimus, elgesio ir kultūros normų išmanymą; mokėjimą pažinti savo organizmą; atskirų pratimų įtakos organizmui, pagrindinių fizinės treniruotės dėsningumą, pasirinktos sporto šakos technikos elementų, taktinių gudrybių panaudojimo žinias, sporto varžybų taisyklių nagrinėjimą ir suvokimą;

13.2. praktinis mokymas apima bendrąjį ir specialųjį fizinį, techninį, taktinį, ir psichologinį rengimą;

13.2.1. bendrojo fizinio rengimo uždaviniai: visapusiškas organizmo ir jo fizinių ypatybių ugdymas, fizinio išsivystymo trūkumų šalinimas, valios savybių ugdymas;

13.2.2. specialusis fizinis rengimas – tai specializuotas bendrasis fizinis rengimas, kurio uždaviniai siauresni ir specifiški;

13.3. techninis rengimas – tai taisyklingų ir gražių judesių, pagrindinių veiksmų bei jų derinių mokymas; sąlygų sudarymas tobulai išmokti visus reikiamus pasirinktos sporto šakos arba rungties technikos veiksmus bei jų derinius;

13.4. taktinis rengimas – tai sportinės veiklos būdo modeliavimas (per pratybas, varžybas), atsižvelgiant į sportininko fizines ir funkcinis galias bei jo psichologines savybes; jo uždavinys – išugdyti sportininko mokėjimą pasinaudoti savo fizinėmis savybėmis, įgytais technikos įgūdžiais, aplinkos sąlygomis, reikiamai paskirstyti jėgas, panaudoti varžovo klaidas;

14.5. psichologinis rengimas – tai, tinkamai įvertinus sportininko įgimus psichikos bruožus, jo individualių moralės ir valios ypatybių, mąstymo, atminties, vaizduotės, dėmesio ugdymas, stiprių charakterio bruožų formavimas.

16. Per programa siekiama ugdyti suaugusiųjų sportininkų bendrąsias ir specifines kompetencijas, grindžiant ugdymą šiuolaikiniais didaktiniais fizinio ugdymo principais (sąmoningumo ir aktyvumo, vaizdumo, prieinamumo ir individualizavimo, sistemingumo ir nuoseklumo, progresavimo ir dinamiškumo, mokslumo), fizinio ugdymo atnaujinimo principais (humaniškumu, demokratiškumu, pilietiškumu ir kt.) bei sportinio rengimo principais (aktyvaus dalyvavimo, nenutrūkstamumo, fizinio krūvio apimties ir intensyvumo didinimo, visapusiškumo, variabilumo, specializacijos, individualumo, krūvio banguotumo, modeliavimo, sportinių rezultatų siekimo). Ugdymas, vykdomas VSC, taip pat remiasi suaugusiojo laisva valia renkantis sporto šaką, trenerį, veiklas kompetencijoms ugdyti bei pagarba jo pasirinkimui.

17. Pagrindinės suaugusiųjų sportininkų ugdymo formos yra šios: sportiniai pratimai, sportinės paskaitos, praktinės mokymosi pratybos sporto bazėje ir stovykloje, dalyvavimas sporto varžybose. Taip pat gali būti organizuojami seminarai, disputai, ekskursijos, testai, kontrolinių normų patikrinimai ir t. t.

18. Perkėlimas pagal mokymo metus vykdomas esant teigiamai sportininkų rodiklių augimo dinamikai.

19. Sporto šakos mokymo grupių komplektavimo reikalavimai, savaitinis pratybų valandų skaičius priklauso nuo sporto šakos specifikos.

V. UGDYMO PRIEMONĖS IR ĮRANGA

22. Programoms įgyvendinti naudojama:

22.1. mokomoji ir metodinė literatūra:

22.1.1. Karolis P., Skernevičius J. Sportinės treniruotės pagrindai. Vilnius, 1998.

22.1.2. K. Miškinis, E. Skyrius Trenerio veiklos optimizavimas. Vilnius, 2005.

22.1.3. Kita, Švietimo ir mokslo ministerijos, Kūno kultūros ir sporto departamento prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės rekomenduojama, literatūra;

22.2. speciali įranga, skirta sportiniams testams atlikti; matuokliai, svarstyklės, chronometrai ir t. t.; medicinos įranga;

22.3. techninės ugdymo priemonės: garso grotuvai, vaizdo grotuvai, muzikinis centras, kompiuterinė įranga ir t. t.;

22.4. garso ir vaizdo priemonės;

22.5. sporto inventorių;

22.6. interneto prieigos:

| | |
|---|--|
| http://www.losc.lt/index.php | Lietuvos olimpinis sporto centras |
| http://www.kksd.lt | Lietuvos kūno kultūros ir sporto departamentas |
| http://www.sportinfo.lt | Lietuvos sporto informacijos centras |
| http://www.lse.lt | Lietuvos sporto enciklopedija |
| http://www.ltok.lt/home/engine | Lietuvos tautinis olimpinis komitetas |
| http://www.lsu.lt/ | Lietuvos sporto universitetas |

VI. SIEKTINI REZULTATAI

23. Pagrindinis ugdymo VSC siekinys –suaugusiojo sportininko atletinis ir fizinis parengtumas:

bendrasis (turi būti išugdyti judamieji gebėjimai – jėga, greitumas, ištvėrmė, lankstumas, koordinacija, vikrumas, pusiausvyra) bei specialusis (turi būti išugdyti atitinkantys pasirinktą sporto šaką specifinės veiklos pobūdžio lygio integralūs judamieji gebėjimai).

24. Siektinos kompetencijos ir suaugusiojo sportininko parengimo siektini rezultatai priklauso nuo pasirinktos sporto šakos, mokymo grupės, parengtumo lygio, taip pat sveikatos, fizinio išsivystymo, fizinių, motorinių gebėjimų, motofunkcinių ypatumų, taip pat specifinių gebėjimų, būdingų sporto šakai, biologinio amžiaus, ūgio ir kitų fiziologinių, psichinės veiklos rodiklių. Didelę reikšmę taip pat turi suaugusiojo sportininko noras sportuoti ir siekti rezultatų, aktyvumas, taiklumas, technika.

25. Baigę trumpalaikę mokymo programą, suaugusieji žmonės turi įgyti tam tikrų asmeninių, edukacinių, socialinių, profesinių kompetencijų, būtinų asmeniniam, visuomeniniam ir profesiniam gyvenimui, bei specifinių sportinių gebėjimų. Numatomos išugdyti kompetencijos, sporto šakų išugdymo, suaugusiųjų sportininkų parengimo rezultatai, parengtumo modeliai aprašyti konkrečiuose mokymo planuose ir koreguojami individualiai ugdymo proceso metu.

VII. PASIEKIMŲ IR PAŽANGOS VERTINIMAS

26. VSC vadovaujasi šiais vertinimo principais: sistemingumo, objektyvumo, individualumo, visapusiškumo. Vertinimas paremtas suaugusiojo sportininko individualia vienu ar kitu fizinio parengtumo rodiklių kaita per tam tikrą laiko tarpą.

27. Grįžtamajam ryšiui nustatyti taikomi neformalaus vertinimo būdai, naudojami pratybių ir treniruočių metu.

28. Vertinama: judėjimo veiksmų atlikimo kokybė (technika), judėjimo veiksmų atlikimo kiekybiniai rodikliai (rezultatas), suaugusiojo sportininko aktyvumas ir kt.

29. Vertinimo tikslas – suaugusiojo sportininko motyvacijos skatinimas, klaidų analizė ir taisymas, judesių, pratimų atlikimo kokybė, sportinių rezultatų siekimas.

30. Sportiniam rezultatui pamatuoti naudojamos šios vertinimo formos: testai, kontrolinių normų patikrinimai, įvairios varžybos.

31. VSC taikomos trys tarpusavyje derinamos pasiekimų vertinimo sistemos: norminė (kai sportininko pasiekimai lyginami su varžovu); idiografinė (kuri yra orientuota į to paties sportininko daromą pažangą) ir kriterinė (kai pasiekimai lyginami su iš anksto numatytais labai konkrečiais fizinio parengtumo standartais).

32. VSC naudojami šie pagrindiniai vertinimo kriterijai: fizinių ypatybių augimas, pratimų mokėjimai ir įgūdžiai, kontrolinių normų atlikimas, trenerio nurodymo vykdymas, dalyvavimas varžybose, sportininko aktyvumas, savarankiškumas.

VIII. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

35. Trumpalaikę mokymo programą tvirtina VSC direktorius.

36. Aprašo įgyvendinimo stebėjimą vykdo Visagino savivaldybės administracijos Švietimo, kultūros ir sporto skyrius.

Sudarė
direktoriaus pavaduotoja ugdymui
Asta Kolelienė