

**ST2 mokymų grupės (2019 03 02 -2019 06 30)**
**PASKAITŲ IR PRATYBŲ TVARKARAŠTIS\***

Data	Tema
2019 03 02	Kurso pristatymas. Žmogaus judėjimo sistema.
2019 03 03	Žmogaus judėjimo sistema. Mankštinimosi fiziologija.
2019 03 09	Mankštinimosi fiziologija
2019 03 10	Sveikatingumo treniruotės pagrindai. Tempimo teorija. Stuburo stabilizavimo pratimai. Giliųjų raumenų į darbą įtraukimo metodai. Efektyvus ir saugus kūno centro treniravimas su savo kūno svoriu. Sveikatingumo pratybų stuktūra, mokymo principai.
2019 03 13	Mankštinimosi fiziologija. Aerobinė teorija.
2019 03 17	Aerobinis krūvis ir jo skyrimas. Aerobinio krūvio intensyvumo kontrolė.
2019 03 23	Laikysenos biomechanika ir traumų prevencija.
2019 03 24	Klasikinis tempimas. Pratimų atlikimo technika ir treniruotės struktūra.
2019 03 30	Miofascijinis atpalaidavimas. Saugūs ir nesaugūs pratimai. Streso samprata ir valdymas.
2019 03 31	Tempimo ir miofascijinio paleidimo pratimai. Pusiausvyros ir kūno stabilizavimo pratimai naudojant nestabilius paviršius (Bosu, Gym kamuoliai ir kt.).
2019 04 06	Pramankšta. Judesių mobilumas ir stabilumas, laisvi judesiai. Nelinijinis judėjimas. Fizinio pajėgumo ir fizinės būklės įvertinimo testai. Neįgalųjų inkliuzija ir sportas.
2019 04 07	Širdies ir kvėpavimo sistemų lavinimo įrenginiai. Svertiniai ir lyniniai treniruokliai. Pratimai su savo kūno svoriu. Laisvieji svoriai.
2019 04 13	Fizinis aktyvumas ir sveikata. Sveika mityba.
2019 04 14	Judesių mobilumas ir stabilumas, laisvi judesiai. Nelinijinis judėjimas. Judėjimo funkcijos įvertinimo testai.
2019 04 20	Sportuojančiųjų mityba: mokslo įrodymai
2019 04 21	Fizinio pajėgumo komponentų testavimas ir vertinimas (širdies ir kraujagyslių sistema, kaulų ir raumenų sistema, lankstumas, kūno kompozicija).
2019 04 27	IT technologijų taikymas sudarant treniruočių programas. Asmens gyvenimo keitimas ir vidinės motyvacijos stiprinimas.
2019 04 28	Funkcinė treniruotė. Liemens- dubens raumenų stiprinimas ir raumenų disbalanso koregavimas.
2019 05 04	Asmens gyvenimo keitimas ir vidinės motyvacijos stiprinimas. Sveikatingumo programos kūrimas turint skirtingų tikslų.
2019 05 05	Raumenų stiprinimo treniruotė. Efektyvus instruktavimas.
2019 05 11	Sveikatingumo programos kūrimas turint skirtingų tikslų. Teorija ir praktika.
2019 05 12	Aerobinė treniruotė. Tempimo ir koordinacijos lavinimo treniruotė. Efektyvus instruktavimas
2019 05 18	Sveikatingumo programos kūrimas atsvario valdymui. Teorija ir praktika.
2019 05 19	Tempimo ir koordinacijos lavinimo treniruotė. Funkcinė treniruotė. Efektyvus instruktavimas. Žinių ir gebėjimų patikrinimas.
2019 05 19- 2019 06 30	Praktika sporto ir sveikatingumo centruose.

*\*pastaba. Užsiėmimai vyksta Kaune. Detali kiekvienos mokymų dienos darbotvarkė bus atsiunčiama kiekvienam asmeniškai el.paštu likus kelioms dienoms iki užsiėmimų pradžios. Praktinės pratybos pažymėtos mėlynai.*