

UT1 mokymų grupės (2019 10 07 -2019 12 02)
PASKAITŲ IR PRATYBŲ TVARKARAŠTIS*

Data	Tema
2019 10 07	Kurso pristatymas. Žmogaus judėjimo sistema.
2019 10 08	Žmogaus judėjimo sistema. Mankštinimosi fiziologija.
2019 10 09	Mankštinimosi fiziologija
2019 10 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 10 11	Mankštinimosi fiziologija. Aerobinė teorija.
2019 10 14	Aerobinis krūvis ir jo skyrimas. Aerobinio krūvio intensyvumo kontrolė.
2019 10 15	Sveikata ir saugumas. Komunikacija su klientu.
2019 10 16	Tempimo teorija. Pratimų atlikimo technika ir treniruotės struktūra.
2019 10 17	Miofascijinis atpalaidavimas. Saugūs ir nesaugūs pratimai. Streso samprata ir valdymas.
2019 10 18	Tempimo ir miofascijinio paleidimo pratimai. Pusiausvyros ir kūno stabilizavimo pratimai naudojant nestabilius paviršius (Bosu, Gym kamuoliai ir kt.).
2019 10 21	Sveikatingumo treniruočių planavimas.
2019 10 22	Širdies ir kvėpavimo sistemų lavinimo įrenginiai. Svertiniai ir lyniniai treniruokliai. Pratimai su savo kūno svoriu. Laisvieji svoriai.
2019 10 23	Fizinis aktyvumas ir sveikata. Sveika mityba. Sportuojančiųjų mityba: mokslo įrodymai. Asmens gyvenamosios keitimas ir vidinės motyvacijos stiprinimas.
2019 10 24	Judesių mobilumas ir stabilumas, laisvi judesiai. Nelinijinis judėjimas. Judėjimo funkcijos įvertinimo testai. Efektyvus instruktavimas
2019 10 25	Sveikatingumo programos kūrimas turint skirtingų tikslų.
2019 10 28	Fizinio pajėgumo komponentų testavimas ir vertinimas (širdies ir kraujagyslių sistema, kaulų ir raumenų sistema, lankstumas, kūno kompozicija). Efektyvus instruktavimas
2019 10 29	Sveikatingumo programos kūrimas turint skirtingų tikslų. IT technologijos
2019 10 30	Funkcinė treniruotė. Liemens- dubens raumenų stiprinimas ir raumenų disbalanso koregavimas. Efektyvus instruktavimas
2019 10 31- 2019 11 29	Praktika sporto ir sveikatingumo centruose.
2019 12 02	Žinių ir gebėjimų patikrinimas

**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. Akademija pasilieka sau teisę keisti temų eiliškumą.*