

PATVIRTINTA
Zarasų sporto centro direktoriaus
2026 spalio 12 d. įsakymu Nr. V-40

**ZARASŲ SPORTO CENTRO
NEFORMALIOJO ŠVIETIMO UGDYMO PROGRAMA
STEP**

BENDROSIOS NUOSTATOS		
Juridinis asmuo		
1.	Pavadinimas	Zarasų sporto centras
2.	Kodas	190212235
3.	Teisinė forma	Biudžetinė įstaiga
4.	Buveinės adresas	P. Širvio g. 7, 32124 Zarasai
5.	Programos rengėjai, jų kvalifikacija	Elžbieta Žigaitė NŠ mokytoja
INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ		
Programos kodas Neformaliojo švietimo programų registre		
6.	Programos pavadinimas	STEP
7.	Programos apimtis (val.)	8 val. per savaitę
8.	Minimalus dalyvių skaičius	10
11.	Tikslinė amžiaus grupė: 16 metų ir vyresni. Merginos, vaikinai, moterys, vyrai.	
12.	NŠ ugdymo programos tikslas: tai choreografijos treniruotė, puikai deranti su įvairiais pratimais, struktūruota aerobinė treniruotė, orientuota į žingsnių technikos tobulinimą bei judesio kontrolę, treniruotė vykta ant stepo platformos, žingsniai progresuoja, jie lavina koordinaciją, krypties keitimo kontrolę, erdvės pajautimą ir ritminį stabilumą.	
13.	NŠ programos uždaviniai: - Ugdyti fizinį pajėgumą, koordinaciją, lankstumą ir ištvermę. - Skatinti reguliarių fizinį aktyvumą ir sveikos gyvensenos principų laikymąsi. - Formuoti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą ir savęs tobulinimą. - Ugdyti bendradarbiavimo ir komandinio darbo įgūdžius per grupinius pratimus.	
14.	Kompetencijos, kurias patobulins programos dalyviai	
Kompetencija		Metodai, kuriais bus ugdomos kompetencijos
Komunikavimo kompetencija		Asmens gebėjimas kurti, perduoti ir suprasti žinias (faktus, požiūrius ar asmenines nuostatas), etiškai naudotis verbalinėmis ir neverbalinėmis priemonėmis ir technologijomis.
Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija		Asmens savimone ir savitvarda, socialinis sąmoningumas, tarpusavio santykių kūrimo gebėjimai, atsakingas sprendimų priėmimas ir asmens rūpinimasis fizine ir psichine sveikata.
		Kiekvieną treniruotę
		Kiekvieną treniruotę

14. Programos turinys, metodai, būdai, priemonės, įranga			
Eil. Nr.	Turinys	Metodai, būdai	Trukmė (akad. val.)
1.	Ugdymo pagrindai	Programoje akcentuojami baziniai žingsniai, jų biomechanika ir taisyklingas atlikimas, palaipsniui pereinant prie ilgesnių, vientisų kombinacijų. Tokia struktūra užtikrina saugų progresą, leidžia išlaikyti kontrolę ant platformos ir efektyviai įsisavinti judesių seką bei kontrolę. Programoje akcentuojami baziniai žingsniai, jų biomechanika ir taisyklingas atlikimas, palaipsniui pereinant prie ilgesnių, vientisų kombinacijų. Tokia struktūra užtikrina saugų progresą, leidžia išlaikyti kontrolę ant platformos ir efektyviai įsisavinti judesių seką bei kontrolę.	80
2.	Grupinė treniruotė	Treniruotė palaiko nuolatinį vidutinio arba aukšto intensyvumo kardio krūvį, stiprina širdies ir kraujagyslių sistemą, gerina ištvėrmę ir judesių tikslumą. Muzikinė struktūra (BPM) naudojama kaip tempą reguliuojantis instrumentas, padedantis išlaikyti ritmą ir choreografijos vientisumą. Programa tinkama įvairaus pasirengimo dalyviams, nes leidžia treneriui valdyti sudėtingumo lygį per žingsnių modifikacijas ir kombinacijų ilgį. Tai lyg šokis, papildytas įvairiais kūną visapusiškai stiprinančiais pratimais, dovanojantis gerą nusiteikimą ir emociją.	132
3.	Ugdymo forma	Grupinės treniruotės vyksta 2 kartus per savaitę po 4 val., apima praktinius ir teorinius užsiėmimus.	84
4.	Dalyvavimas renginiuose	Dalyvaudami renginiuose veiklos dalyviai išmoks džiaugtis pasiektais rezultatais ir atsitiesti po nesėkmių, taip pat išmoks dirbti ir siekti tikslų su grupe.	40
		Iš viso val.:	336

PASTABA: Atsižvelgiant į programos dalyvių gebėjimus, turimą patirtį, poreikius bei galimybes, dalykų temos, priemonės, programos laikas bei metodai gali būti keičiami.

Pritarta
Zarasų sporto centro tarybos
posėdžio protokolas Nr.