

RTU studiju kurss "Sports (volejbols)"

01020 Sporta centrs

Vispārējā informācija

Kods	HFA103
Nosaukums	Sports (volejbols)
Studiju kursa statuss programmā	Brīvās izvēles
Atbildīgais mācībspēks	Ieva Ose - Centra vadītājs
Mācībspēks	Olga Bogdanova - Vecākais sporta treneris
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Volejbols ir ļoti dinamisks un emocionāls sporta veids. Mūsdienīgai volejbola spēlei ir raksturīgs augsts temps, sacensību spriedze, zibenīga pārslēgšanās no darbībām uzbrukumā uz aizsardzību un otrādi, lēmuma pieņemšana laika deficīta apstākļos, liela atbildība par katru darbību un tās rezultātu.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Volejbola nodarbības palīdz nostiprināt veselību, pilnveidot fiziskās spējas, apgūt volejbola iemaņas, iegūt spēles procesā pozitīvās emocijas, kā arī komunicēt un sadarboties ar komandas biedriem, neapšaubāmi veicinot aktīvu sabiedrisko dzīvi. Studiju kursa rezultātā studējošais ir iepazinies ar volejbola tehnikas paņēmieniem, to izpildījumu, guvis interesi par volejbola spēli, kā arī apguvis speciālās fiziskās sagatavotības vingrinājumu pielietojumu.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Nav paredzēts
Literatūra	Volejbola ABC, U.Fišers, Latvijas Volejbola federācija, 2007 Iesildīšanās volejbolā, D.Krepša, Rīga, LSPA 2012 Volejbols, V.Lapiņš, Rīga, Izglītības sōļi, 2002 Mācību programma priekšmetā Sports.R., RTU, 2007
Nepieciešamās priekšzināšanas	Iepriekšēja sagatavošana nav nepieciešama.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienes studijas		Nepilna laika neklātienes studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
Praktiskās nodarbības	64	0	0	0
Kopā:	64	0	0	0

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Augšējā piespēle virs galvas – 30 reizes.	Ieskaite
Apakšējā piespēle virs galvas – 30 reizes.	Ieskaite
Piespēlēs pāri tīklam aiz 3 m līnijas – 1 minūte bez bumbas nokrišanas.	Ieskaite
Serves – 6 veiksmīgas no 10 mēģinājumiem.	Ieskaite
“Vēdera preses” vingrinājums.	Ieskaite
“Atspoles skrējieni” 6x5m.	Ieskaite

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi			Brīvās izvēles pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	0.0	2.0	0.0	*					