

**RTU studiju kurss "Sports (atlētiskā vingrošana)"**

01020 Sporta centrs

**Vispārējā informācija**

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kods                                                | HFA105                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Nosaukums                                           | Sports (atlētiskā vingrošana)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Studiju kursa statuss programmā                     | Brīvās izvēles                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Atbildīgais mācītājs                                | Ieva Ose - Centra vadītājs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Apjoms daļās un kredītpunktos                       | 1 daļa, 3.0 kredītpunkti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Studiju kursa īstenošanas valodas                   | LV                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Anotācija                                           | Atlētiskās vingrošanas nodarbībās studējošais gūst teorētiskās, praktiskās zināšanas un iemaņas. Atlētiskā vingrošana ir fizisku vingrinājumu sistēma, kurā izmanto svarstieni, svarbumbas, hanteles, espanderu u.c. speciālus rīkus muskuļu masas un spēka palielināšanai, kā arī harmoniskai ķermeņa attīstīšanai. Atlētiskā vingrošana labvēlīgi ietekmē muskuļus, kā arī kaulus un to savienojumus. Muguras un kāju muskuļu nostiprināšanai ir svarīga nozīme mugurkaula slimību profilaksē. |
| Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs | Sniegt studentiem teorētiskās un praktiskās zināšanas par atlētiskās vingrošanas specifiku. Veicināt studentu fizisko spēju pilnveidošanu, atlētiskās vingrošanas iemaņu apgūšanu un veselības nostiprināšanu. Ķermeņa muskulatūras reljefa veidošana, ķermeņa formas attīstīšana un dziļās muskulatūras nostiprināšana. Nodrošināt pareizu un efektīvu vingrinājumu tehnisko izpildījumu.                                                                                                       |
| Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi     | Nav paredzēts.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Literatūra                                          | Vispusīga fiziskā sagatavošana, J.R.Kancāns, Rīga: LPA, 2000<br>Trenera rokasgrāmata, N.Grasis, Rīga : Jumava, 2004<br>Muskulatūras attīstīšana, F.Delavjē, Rīga: Zvaigzne, 2003<br>Atlētiskā vingrošana iesācējiem, J.Upmalis, Rīga : LSPA, 1996<br>Vingrinājumi sievietēm, F. Devaljē, Rīga : Zvaigzne, 2003<br>Lielā fitnesa grāmata, J.Auziņa, I.Saulīte-Zandere, Rīga : Jumava, 2000<br>Mācību programma priekšmetā Sports.R., RTU, 2007                                                    |
| Nepieciešamās priekšzināšanas                       | Iepriekšēja sagatavošana nav nepieciešama.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Studiju kursa saturs**

| Saturs                | Pilna un nepilna laika klātienē studijas |                | Nepilna laika neklātienē 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Ieskaīšu normatīvu kārtošana - spēka trīscīņas vingrinājumu izpilde. Nodarbību apmeklējums. | 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     | *            |        |       |                             |        |       |