

RTU studiju kurss "Sports (peldēšana)"

01020 Sporta centrs

Vispārējā informācija

Kods	HFA107
Nosaukums	Sports (peldēšana)
Studiju kursa statuss programmā	Brīvās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Ieva Ose - Centra vadītājs
Mācītspēks	Eleonora Šišlova - Vecākais sporta treneris Viktors Aļohins - Vecākais sporta treneris
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Mācību priekšmeta ietvaros studējošie gūst teorētiskās, praktiskās zināšanas un iemaņas, kā arī tiek veidotas kraula uz muguras, kraula uz krūtīm un brasa peldēšanas tehnikas pamatprasmes. Peldēšanas prasme ir veselībai un drošībai vitālā prasme, kas veicina fizisko īpašību attīstīšanu un veselības nostiprināšanu. Peldēšana labvēlīgi ietekmē plaušu attīstīšanos, palielina to tilpumu un sirds – asinsvadu sistēmu, veicina vielmaiņas aktivizēšanu, paaugstina imūnās sistēmas aizsardzības spējas. Peldēšana ir balsta un kustību aparāta slimības gan profilakses, gan rehabilitācijas veids, jo ūdenī cilvēks atrodas hidrostatiska bezsvara stāvoklī, kas palīdz atslogot mugurkaulu un locītavas, vienlaicīgi noslogojot muskuļus. Ūdens iedarbību uz ķermeni var salīdzināt ar masāžu. Ārkārtīgi plašā fizisku aktivitāšu klāstā peldēšana piedāvā veiksmīgu ieguldījumu un ieguvumu kombināciju.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studentu fizisko spēju pilnveidošana, peldēšanas iemaņu apgūšana un veselības nostiprināšana, kā arī droša pārvietošanās ūdenī, pielietojot peldēšanas tehniku, balsta un kustību aparāta slimības profilakse. Pielietojot dažādus vingrinājumus ūdenī, veidot studējošiem peldēšanas tehnikas pamatprasmes, lai veicinātu pareizu roku, kāju kustību un elpošanas sadarbību. Pēc kursa sekmīgas nokārtošanas, studējošie spēj nopeldēt noteiktu attālumu (pēc personīgām spējām) kraulā uz muguras, kraulā uz krūtīm un brasā, parādot peldēšanas veida tehniku, kā arī veikt 20 minūšu peldējumu.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Nav paredzēts.
Literatūra	Peldēšana, J.Solovjova, 2017 Peldēšanas treniņa pamati, J.Solovjova, Mācību grāmata. – Rīga: LSPA, 2001 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
Peldēšanas stilu apguve	Ieskaite
Noteikta attāluma veikšana	Ieskaite
20 minūšu peldējums	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	*					