

RTU studiju kurss "Sports (peldēšana)"

0J000 Latvijas Jūras akadēmija

Vispārējā informācija

Kods	JA0058
Nosaukums	Sports (peldēšana)
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācībspēks	Signe Strausa - Vispārējās vidējās izglītības skolotājs
Mācībspēks	Ieva Demjanenko - Profesionālās izglītības skolotājs
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 2.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV, EN
Anotācija	Studiju kurss sniedz vispārēju ieskatu, nodrošina teorētiskās zināšanas un praktiskās iemaņas peldēšanā, kā arī tiek apgūti lietiskās peldēšanas elementi, kas sniedz nepieciešamās prasmes un iemaņas pirmās palīdzības sniegšanā uz ūdens. Studiju kurss sekmē izpratni par aktīvu un veselīgu dzīves veidu un ļauj turpināt attīstīt cilvēka fiziskās īpašības (vispārējo izturību, spēku, ātrumu un koordināciju). Nepilna laika studijas neklātienē tiek organizētas pēc individuāli izstrādāta studiju plāna.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis ir sasniegt studentu drošu, pārliecinātu un pārdomātu rīcību uz ūdens, neapdraudot savu un citu cilvēku dzīvību. Studiju kursa uzdevumi ir sniegt teorētiskās zināšanas par peldēšanas tehniku, attīstīt peldēšanas pamatprasmes pilnveidojot kraula uz muguras, kraula uz krūtīm, brasa peldēšanas tehnikas, lēcienus ūdenī un niršanu, iemācīt pielietot peldētprasmes daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs ūdenī, uzlabot individuālās fiziskās spējas.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Patstāvīgi izpētīt un analizēt ieteikto literatūru un video materiālus peldēšanas tehnikas (krauls uz krūtīm, krauls uz muguras, brass, lēcieni ūdenī, niršana, pirmās palīdzības sniegšana uz ūdens u.c.) veiksmīgākai apgūšanai. Gatavošanās praktiskajām nodarbībām, māka pielietot teorētiskās zināšanas (uzdevumus / vingrinājumus). Darba organizācija: saskaņā ar izvirzīto uzdevumu studējošie patstāvīgi iepazīstas ar ieteikto literatūru un video materiāliem, pielieto kompleksas zināšanas par peldēšanas tehniku, lai tās veiksmīgi pielietotu praktiskajās nodarbībās.
Literatūra	Obligātā/Obligatory: 1. Solovjova, J. (2017.) Peldēšana. Latvijas sporta federācijas padome. 2. Fury, S. Survival Swimming: Swimming Training for Escape and Survival, 2021 Papildu/Additional: Hawke, B. Science of Swimming: Transform Your Stroke, Improve Strength, Revolutionize Your Training (DK Science of), 2024 Citi informācijas avoti/Other sources of information: www.enciklopedija.lv www.peldet.lv www.sport.lv www.sportacentrs.com www.sportsvisiem.com www.swimming.lv
Nepieciešamās priekšzināšanas	Ieteicama prasme peldēt un pietiekama fiziskā sagatavotība atbilstoši savam veselības stāvoklim, anatomiskai un fizioloģiskai uzbūvei.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienē studijas		Nepilna laika neklātienē studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1. Drošības noteikumi uz ūdens: - personisko peldētprasmi novērtēšana, - risku apzināšanās uz ūdens un to novērtēšana.	1	3	1	3
2. Peldēšanas veida krauls uz muguras apgūšana: - ķermeņa un galvas stāvoklis, - kāju darbība, - elpošana, - roku darbība, - kustību saskaņošana.	8	5	8	5
3. Peldēšanas veida krauls uz krūtīm/brass apgūšana: - ķermeņa stāvoklis, - kāju darbība, - elpošana, - roku darbība, - kustību saskaņošana.	9	6	9	6

4. Lietišķās peldēšanas elementu apgūšana: - lēcieni ūdenī, - niršana.	6	6	6	6
5. Pirmā palīdzība uz ūdens: - lēcieni ūdenī, - slīcēja/ Ruth Lee Ltd manekena glābšana un pārvietošana uz ūdens.	4	6	4	6
Kopā:	28	26	28	26

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas. Spēj parādīt zināšanas/kompetenci par drošību uz ūdens, slīcēja glābšanu, peldēšanas tehniku un lietišķo peldēšanu.	Metodes: ieskaite darbs. Kritēriji: drošības noteikumu pārzināšana atrodoties uz ūdens, peldēšanas veidu, lietišķās peldēšanas elementu pārzināšana.
Prasmes. Spēj pilnveidot un vingrinājumus pielietot apgūtās peldēšanas prasmes: krauls uz muguras, krauls uz krūtīm, brass, lēcieni ūdenī, niršana un pirmās palīdzības sniegšana uz ūdens (izmantojot Ruth Lee Ltd manekenu) atbilstoši videi. Prot pielietot iegūtās prasmes un izpildīt praktiskus uzdevumus vispārējās izturības, ātruma, spēka un koordinācijas attīstīšanai.	Metodes: ieskaite darbs, demonstrējums praktiskajās nodarbībās, darbs grupās. Kritēriji: spēj tehniski pareizi pārvietoties ūdenī, racionāli izmantot spēkus, vienmērīgi tos sadalīt visām ķermeņa daļām un attīstīt vienmērīgu virzīšanās/pārvietošanās ātrumu, ievērojot visus drošības pasākumus. Pārzina kā pielietot iegūtās zināšanas, lai attīstītu fiziskās īpašības, uzlabotu veselību.
Kompetences. Spēj modelēt un risināt dažādas bīstamas situācijas ūdenī, neapdraudot savu un citu cilvēku dzīvību. Spēj izvērtēt un pielāgot peldēšanas prasmes fizisko spēju uzlabošanai, veselības uzturēšanai.	Metodes: ieskaite darbs, demonstrējums praktiskajās nodarbībās, situāciju analīze. Kritēriji: spēj risināt dažādas bīstamas situācijas ūdenī, neapdraudot savu un citu cilvēku dzīvību. Spēj patstāvīgi izvērtēt un pielāgot peldēšanas prasmes fizisko spēju uzlabošanai, labas veselības uzturēšanai.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Aktivitāte nodarbību laikā	40
Patstāvīgais darbs, paraugdemonstrējumi	20
Ieskaite darbs	40
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	2.0	12.0	16.0	0.0	*		