

RTU studiju kurss "Sports (volejbols)"

01020 Sporta centrs

Vispārējā informācija

Kods	SC0002
Nosaukums	Sports (volejbols)
Studiju kursa statuss programmā	Brīvās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Ieva Ose - Centra vadītājs
Mācītspēks	Svetlana Cepurīte - Vecākais sporta treneris
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV, EN
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	Obligātā/Obligatory: 1. Volejbola ABC, U. Fišers, Latvijas Volejbola federācija, 2007 2. Iesildīšanās volejbolā, D. Krepša, Rīga, LSPA, 2012 3. Volejbols, V. Lapiņš, Rīga, Izglītības soli, 2002 4. Pirmie soli volejbolā, V. Lapiņš, Rīga : Izglītības soli, 2008 5. Volejbola taktika, D. Krepša, Rīga, LSPA, 2003 Papildu/Additional: 1. Oficiālie starptautiskie volejbola sacensību noteikumi - https://www.fivb.com/volleyball/the-game/official-volleyball-rules/
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	80	0	0	0
Kopā:	80	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 pārī tīklam aiz 3 m līnijas – 1 minūte bez bumbas nokrišanas.	Ieskaite
Serves – 6 veiksmīgas no 10 mēģinājumiem.	Ieskaite
Aktivitāte praktiskajās nodarbībās. Nodarbību apmeklējuma uzskaite.	Ieskaite

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Ieskaite	100
Kopā:	100

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	80.0	0.0	*			*		