

RTU studiju kurss "Sports (atlētiskā vingrošana)"

01020 Sporta centrs

Vispārējā informācija

Kods	SC0005
Nosaukums	Sports (atlētiskā vingrošana)
Studiju kursa statuss programmā	Brīvās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Ieva Ose - Centra vadītājs
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV, EN
Anotācija	Atlētiskās vingrošanas nodarbībās studējošais gūst teorētiskās, praktiskās zināšanas un iemaņas. Atlētiskā vingrošana ir fizisku vingrinājumu sistēma, kurā izmanto svarstieni, svarbumbas, hanteles, expanderu 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 apgušanu 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	Obligātā/Obligatory: 1. Vispusīga fiziskā sagatavošana, J.R.Kancāns, Rīga: LPA, 2000 2. Trenera rokasgrāmata, N.Grasis, Rīga: Jumava, 2004 3. Muskulatūras attīstīšana, F.Delavjē, Rīga: Zvaigzne, 2003 4. Atlētiskā vingrošana iesācējiem, J.Upmalis, Rīga: LSPA, 1996 5. Vingrinājumi sievietēm, F. Devaljē, Rīga: Zvaigzne, 2003 6. Lielā fitnesa grāmata, J.Auziņa, I.Saulīte-Zandere, Rīga: Jumava, 2000 7. Atlētiskā sagatavošana, L. Čupriks, G. Kņipše, Rīga: LSPA, 2003 8. Atlētiskā vingrošana nepareizas stājas labošanā un profilaksē, V. Vološins, V. Lāriņš, Rīga: LSPA, 1994 Papildu/Additional: 1. Oficiālie spēka trīscīņas sacensību noteikumi - https://www.powerlifting.sport/rules/codes/info/technical-rules
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	80	0	0	0
Kopā:	80	0	0	0

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Ieskaišu normatīvu kārtošana - spēka trīscīņas vingrinājumu izpilde.	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	*			*		