

RTU studiju kurss "Sporta teorija II"**0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	LA1309
Nosaukums	Sporta teorija II
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Normunds Vārpa - Doktors, Docents
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Studiju kursā apgūst zināšanas un prasmes, lai spētu plānot, organizēt un vadīt sporta un veselības mācības stundu slodzi visu vecuma posmu skolēniem vispārīgizglītojošajās skolās. Praktiski apgūst fizisko īpašību attīstīšanas metodes un līdzekļus vispārējās fiziskās sagatavošanas attīstīšanai atbilstoši bērnu-jauniešu vecuma posmam un Skola 2030 izvirzītajām vadlīnijām mācību priekšmetam Sporta un veselība.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis: dot iespēju studentiem apgūt zināšanas par cilvēka organisma darbību fiziskās slodzes laikā, lai spētu atbilstoši situācijai pielietot iegūtās zināšanas, prasmes un kompetences, plānojot, organizējot un praktiski vadot sporta un veselības mācību stundas. Studiju kursa uzdevumi: 1. veidot izpratni par vingrinājumu izvēli dažāda vecuma grupām vispārīgizglītojošajās iestādēs; 2. veidot prasmes plānot un vadīt sporta nodarbības dažāda vecuma grupām vispārīgizglītojošajās iestādēs; 3. attīstīt radošumu sporta nodarbībās; 4. veicināt izpratni par dažāda inventāra (t.sk. mūsdienīgu interaktīvu tehnoloģiju) izmantošanu vispārīgizglītojošajās iestādēs; 5. veicināt izpratni par zinātnes nozīmi profesionālajā darbā.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Teorētiskās literatūras studijas. Praktisko darbu veikšana, lai sagatavotu nodarbības plānus skolēniem dažādās vecuma grupās. Analizēt dažādas nodarbību vadīšanas un vērtēšanas. Iegūtie rezultāti tiks integrēti nākamā nodarbību un praktisko darbu saturā, lai veidotu izpratni par cilvēka organismu kā sistēmu.
Literatūra	Obligātā / Obligatory: 1. Autoru kolektīvs. Trenera rokasgrāmata. Rīga, Jumava, 2022. 376 lpp. 2. Autoru kolektīvs. Bērnu un pusaudžu treneru rokasgrāmata. Rīga, LTTC, 2008. 219 lpp. 3. Gātere, Diniņa Sports un veselība 1. klasei : skolotāja rokasgrāmata. Rīga, 2024. 350 lpp. ISBN 9789934629723 4. Jānis Buliņš, Aleksandra Čuprikova, Irēna Dravniece, Juris Grants, Diāna Krafte u.c. Sports un veselība 1.-3. klasei : mācību līdzeklis. Valsts izglītības satura centrs, tiešsaistes resurss, 2021. ISBN 9789934597473. 5. Jānis Buliņš, Aleksandra Čuprika, Juris Grants, Diāna Krafte, Alīna Kurmeļeva u.c. Sports un veselība 4.-6. klasei : mācību līdzeklis. Valsts izglītības satura centrs, tiešsaistes resurss, 2021. ISBN 9789934597480. 6. Jānis Buliņš, Aleksandra Čuprika, Juris Grants, Diāna Krafte, Alīna Kurmeļeva u.c. Sports un veselība 7.-9. klasei : mācību līdzeklis. Valsts izglītības satura centrs, tiešsaistes resurss, 2021. ISBN 9789934597497. Papildu / Additional: 1. Ivuškāns A. Pēda un potīte. Profilakse, vingrinājumi, pašmasāža. Rīga, Zvaigzne ABC. 2022. 72 lpp. 2. Ivuškāns A. Vingrinājumi muguras veselībai. ISBN: 9934058499. Rīga, Zvaigzne ABC. 2016. 175 lpp. 3. Lāriņš, V. Sporta medicīna: teorija un prakse. Rīga: Jumava, 2022. 311 lpp. ISBN 9789934205859. 4. Timothy G. Lohman, Laurie A. Milliken. American College of Sports Medicine ACSM's body composition assessment. FACSM, University of Massachusetts Boston, editors. Champaign, IL : Human Kinetics. 2020, 191 lpp. ISBN 9781492526391. Citi informācijas avoti / Other sources of information: Raksti krājumos: Raksti krājumos: RTU LA bibliotēkā pieejamie žurnāli, grāmatas un datu bāzes, atbilstoši nozarei. Studējošiem pieejams vairākas zinātnisko publikāciju datubāzes – EBSCO, Letonika, ScienceDirect, SCOPUS, Web of Science un Cambridge Journals Online u.c.
Nepieciešamās priekšzināšanas	Priekšzināšanas par cilvēka ķermeni, organisma sistēmām un fiziskajām aktivitātēm.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienē studijas		Nepilna laika neklātienē studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1. temats. Spēks 1. lekcija: Spēka attīstīšana pirmsskolas, sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas vecumā.	4	6	2	8

2. temats. Ātrums 2. lekcija: Ātruma attīstīšana pirmsskolas, sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas vecumā.	4	6	2	8
3. temats. Izturība 3. lekcija: Izturības attīstīšana pirmsskolas, sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas vecumā.	4	8	2	10
4. temats. Koordinācija 4. lekcija: Koordinācijas attīstīšana pirmsskolas, sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas vecumā.	4	6	2	8
5. temats. Lokanība 5. lekcija: Lokanības attīstīšana pirmsskolas, sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas vecumā.	4	6	2	8
6. temats. Veiklība 6. lekcija: Veiklības attīstīšana pirmsskolas, sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas vecumā.	4	8	2	8
7. temats. Nodarbību vadīšana 7., 8. lekcija. Nodarbību vadīšana grupas biedriem, integrējot iepriekš apgūtās zināšanas un prasmes.	8	12	4	18
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
ZINĀŠANAS: 1. Pārzina fizisko īpašību attīstīšanas veidus dažādās vecuma grupās; 2. Ir izpratne par fizisko īpašību trenēšanas un vērtēšanas pamatprincipiem dažāda vecuma izglītojamajiem; 3. Veido zināšanas par sporta zinātnes nozīmi ikdienas darbā.	Pārbaudes darbs: 5 pārbaudes darbi par iepriekšējo lekcijas izklāstu katras nodarbības sākumā. Eksāmens: teorētiskās un praktiskās zināšanas testa veidā.
PRASMES: 1. Prot izveidot plānoto fizisko aktivitāšu konspektu atkarībā no sniedzamā mērķa; 2. Prot pielietot atbilstošas metodes un līdzekļus dažādu fizisko aktivitāšu organizēšanai; 3. Prot veidot un analizēt slodzes rezultātu izmaiņas dažāda vecuma un dzimuma grupām; 4. Pielieto dažādas mūsdienīgas testēšanas ierīces un izprot testu nozīmi nodarbību plānošanas procesā.	Praktisko darbu iesniegšana un prezentēšana. Eksāmens: teorētiskās un praktiskās zināšanas testa veidā.
KOMPETENCE: 1. Spēj praksē pielietot zināšanas atbilstoši mainīgajai situācijai sporta nodarbību laikā, pielāgojot slodzi atbilstoši grupai un individuāli; 2. Izmanto mūsdienīgas ierīces un dažādas testēšanas un mērīšanas ierīces, lai pilnveidotu sporta nodarbības.	Pārrunas par praktisko darbu rezultātiem un nodarbības vadīšanu. Eksāmens: teorētiskās un praktiskās zināšanas testa veidā.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
5 pārbaudes darbi	20
Praktisko darbu demonstrēšana un iesniegšana	20
Eksāmens	60
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	16.0	16.0	0.0		*	