

RTU studiju kurss "Kinezioloģija"**0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	LA1411
Nosaukums	Kinezioloģija
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Agnese Krētaine - Pasniedzējs
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV, EN
Anotācija	Studiju kursā apgūst zināšanas un prasmes kinezioloģijā, lai veidotu priekšstatu par cilvēka kustību un ķermeņa pozas kontroles mehānismiem, funkcionālo anatomiju, nervu sistēmas, skeleta - muskuļu sistēmas saskaņoto funkciju kustībās un ķermeņa pozu noturēšanā. Šajā studiju kursā galvenais akcents ir uz funkcionālās anatomijas virzienu kinezioloģijā un tas principu pielietojumam sporta izglītības programmu satura īstenošanā. Studiju kursa tiks apgūti funkcionālās anatomijas pamati, stājas veidošanās pamati, posturālās un fiziskās muskulatūras funkcijas, darbības režīmi, muskulatūras disbalansa veidošanās mehānismi. Studiju kursa saturs ir veidots saskaņā ar veselības un sporta mācību jomas pamatnostādnēm – mācīt skolēniem veidot kustību un fizisko kompetenci (spēju pielietot dažāda veida kustības, vingrojumus un vingrinājumus) atbilstoši savai veselībai un videi.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis: Atbalstīt studentus apgūt lietotāja līmenī rumpja un ekstremitāšu muskulatūras funkciju darba režīmus un iegūtās zināšanas praktiski pielietot vingrojumu kompleksu veidošanā. Studiju kursa uzdevumi: 1. Sniegt priekšstatu par kinezioloģijas priekšmetu ar akcentu uz funkcionālās anatomijas virzienu un tā nozīmi sporta izglītības programmas satura īstenošanā. 2. Sniegt priekšstatu par kustību – balsta sistēmas kinezioloģiju – kauliem, muskuļiem, locītavām, to mijiedarbību ar citām organisma sistēmām, stājas un gaitas kinezioloģiju, dažādos vecumposmos raksturīgajām izmaiņām. 3. Lietotāja līmenī iemācīt pielietot kustību – balsta sistēmas kinezioloģijas principus vingrojumu kompleksu izveidošanai, kustību izpratnes veidošanai atbilstoši mācību programmas saturam un skolēna spējām.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	1. Patstāvīgā darba formas ietver atgriezeniskās saites sniegšanu par katras lekcijas saturu diskusiju un pārrunu veidā, kuras balstās uz uzdevumiem par katras nodarbības tēmu. 2. Sagatavot prezentāciju par rumpja, augšējo un apakšējo ekstremitāšu muskuļu funkciju analīzi vispārattīstošajos vingrinājumos. 3. Izveidot vingrojumu kompleksu. Noteikt muskuļu agonistu un antagonistu sadarbību, kombinējot vingrinājumus ar pretēju muskuļu noslogojumu, rumpim, augšējai un apakšējai ekstremitātei un ievērojot noteikto kustību virzienu un plakņu principu. 4. Kļūdu atpazīšana vingrinājumos, un to korekcijas. 5. Vingrināšanās stājas un ķermeņa pozas novērtēšanā, 6. Vingrināšanās gaitas novērošanā un traucējumu atpazīšanā.
Literatūra	Obligātā / Obligatory: 1. Lippert, L. S. (2022). Clinical Kinesiology and Anatomy (7th ed.). F.A. Davis Company. 2. Draper, N., Williams, C., & Marshall, H. (2024). Exercise Physiology for Health and Sports Performance (2nd ed.). Routledge. 3. Kenney, W. L., & Wilmore, J. H. (2021). Physiology of Sport and Exercise (8th ed.). Human Kinetics. Papildu / Additional: 1. Houglum, P. A., & Bertoti, D. B. (2012). Brunnstrom's Clinical Kinesiology (6th ed.). F.A. Davis Company 2. Taylor, M. (2018). Embody the Skeleton: A Guide for Conscious Movement. Handspring Publishing. Interneta resursi/Internet resources: Studējošiem pieejamās RTU LA zinātnisko publikāciju datubāzes – EBSCO, Letonika, ScienceDirect, SCOPUS, Web of Science un Cambridge Journals Online u.c., SportDiscus with Full Text (EBSCO) datubāze
Nepieciešamās priekšzināšanas	Anatomijā un fizioloģijā

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienes studijas		Nepilna laika neklātienes studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs

1. temats. Kinezioloģijas priekšmets, tā loma sporta izglītībā, mācību procesa norisē, mācību satura veidošanā. 1. lekcija: Kinezioloģijas termini, virzieni. Funkcionālā anatomija kā kinezioloģijas subdisciplīna. Pamata terminoloģija; 2. lekcija. Kustību balsta sistēmas kinezioloģija. Cilvēka skeleta, kaulu, locītavu kustību kinezioloģija. Izmaiņas ārēju faktoru ietekmē, augšanas, attīstības fiziskas iedarbības rezultātā; 3. lekcija. Muskulatūras kinezioloģija. Muskuļu funkcijas, darba režīmi, ekscentriskais, koncentriskais, izometriskais darba režīms. Posturālā un fāziskā muskulatūra. Muskulatūras disbalanss.	8	8	4	10
2. temats. Cilvēka stāja un ķermeņa pozas funkcionalitāte. 4. lekcija: Cilvēka stāja, stājas attīstība dažādos vecuma posmos. Stājas traucējumi. Stājas funkcionālie un strukturālie traucējumi. Muskulatūras disbalanss pie stājas traucējumiem.	8	10	4	14
3. temats. Cilvēka gaita un funkcionālās kustības. 5. lekcija: Cilvēka gaita, gaitas attīstība dažādos vecuma posmos. Gaitas kvalitatīvie un kvantitatīvie parametri, traucējumi, to izcelsme, novērtēšana un to ietekmes mazināšanas paņēmieni.	4	10	2	14
4. temats. Rumpja kinezioloģija 6. lekcija: Muskulatūra, kustību virzieni, apjomi, muskuļu funkcionālā spēka pārbaude.	4	8	2	10
5. temats. Augšējās ekstremitātes kinezioloģija. 7. lekcija: Plecu joslas, rokas un plaukstu kinezioloģija, kustību virzieni, apjomi, iesaistītās muskuļugrupas. Tvērieni – spēkam un precīzām plaukstu darbībām.	4	8	2	10
6. temats. Apakšējā ekstremitātes kinezioloģija 6. lekcija: Leguma, kāju, pēdu kinezioloģija, kustību virzieni, apjomi, iesaistītās muskuļu grupas, pēdu novietojuma identificēšana pie dažādiem stājas traucējumiem.	4	8	2	10
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
ZINĀŠANAS: 1. Pārzina pamata līmeņa kustību balsta sistēmas kinezioloģiju, pamat terminus, kustību plaknes un virzienus, aktīvos kustību apjomus un muskuļu funkcijām galvenajās ķermeņa locītavās; 2. Ir izpratne par, kas ir normāla kustība cilvēka ķermenī, tās virzieni un apjoms; 3. Ir zināšanas par cilvēka stāju, gaitu un tās attīstību dažādos vecumposmos.	1. Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās, pašrefleksija. 2. Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija
PRASMES: 1. Prot identificēt kustību virzienus un apjomus, galvenās rumpja un ekstremitāšu kustībās iesaistītās muskuļu grupas. Prot novērot gaitu un atpazīt pazīmes, kuras liecina par gaitas traucējumiem; 2. Nosaka stājas (ķermeņa novietojumu) attiecību pret gravitātes līniju dažādās plaknēs, galveno muskuļu grupu darbības vektorus un funkcionālo darba režīmu; 3. Izmanto zināšanas par kinezioloģiju, lai korekti pielāgotu vingrinājumus un veidotu vingrojumu kompleksus atbilstoši skolēna vecuma posmam un individuālajai attīstībai; 4. Prot korekti demonstrēt vingrinājumus dažādām muskuļu grupām un apmācīt to izpildi; 5. Māk izmantot iegūtas zināšanas, lai atpazītu kļūdas dažādu vingrinājumu izpildē un muskuļu grupu iesaistē un veikt atbilstošus metodiskos norādījumus.	1. Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās, pašrefleksija. 2. Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija
KOMPETENCE: 1. Ir zināšanas par stāju gaitu un kustību virzieniem un apjomiem. 2. Izmanto zināšanas, lai noteiktu vertikālu ķermeņa novietojumu telpā, kustību virzienus, apjomus, galveno muskuļu grupu darbības virzienus, režīmus un pielietot to mācību procesā jomā “Sports un Veselība” dažādās izglītības pakāpēs.	1. Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās, pašrefleksija 2. Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija. Eksāmens: Teorētiskā un praktiskā daļa. Praktiskā: Demonstrēt vingrojumu vienai no ķermeņa daļām – rumpis, augšējā ekstremitāte, apakšējā ekstremitāte 3 kustību virzienos. Teorētiskā: Aprakstīt fizioloģiskos kustību apjomus un kustību virzienus un muskuļu darba režīmus.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Pārbaudes darbs: Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās.	30
Pārbaudes darbs: Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija.	30
Eksāmens ar teorētisko un praktisko daļu. Praktiskā: Demonstrēt vingrojumu vienai no ķermeņa daļām – rumpis, augšējā ekstremitāte, apakšējā ekstremitāte 3 kustību virzienos. Teorētiskā: Aprakstīt fizioloģiskos kustību apjomus un kustību virzienus un muskuļu darba režīmus.	40
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		*	