

RTU studiju kurss "Vieglatlētikas pamati un metodika I"**0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	LA1419
Nosaukums	Vieglatlētikas pamati un metodika I
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Agnese Krētaite - Pasniedzējs
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Studiju kursā apgūst zināšanas un prasmes, lai iegūtu kompetences mācīt Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā vispārējā izglītībā atbilstoši pamatprincipiem, kuri izvirzīti Skola 2030 un Ministru kabineta noteikumiem Nr. 747 par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem un Nr. 416 par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem un saturam. Šis kurss sniedz studentiem teorētiskās zināšanas un praktiskās iemaņas dažādās vieglatlētikas disciplīnās. Kurša laikā studenti apgūs dažādas vieglatlētikas tehnikas, treniņu metodikas un sacensību organizēšanas principus. Kurss ir paredzēts, lai sagatavotu studentus darbam kā sporta pedagogiem, kuri spēj efektīvi mācīt un pilnveidot vieglatlētikas disciplīnas atbilstoši skolēnu mācīšanās vajadzībām un sniegumam. Radīt interesi par vieglatlētiķu, sniegt priekšstatu par vieglatlētikas disciplīnām un dot iespēju apgūt vieglatlētikas disciplīnu tehnikas pamatus. Sniegt zināšanas un dot iespēju apgūt vispārējās vidējās izglītības mācību jomas "Sports un Veselība" ietvertu vieglatlētikas disciplīnu mācīšanas pamatus sākumskolā, pamatskolā un vidusskolā. Apgūt vieglatlētikas sacensību tiesāšanas pamatus.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis: Nodrošināt iespēju studējošiem nostiprināt zināšanas, prasmes un kompetences par vieglatlētiķu Sports un Veselības mācību programmas moduļos "Pārvietošanās", "Šķēršļu pārvarēšana", "Āra fiziskās aktivitātes". Attīstīt studentu praktiskās iemaņas vieglatlētikas tehnikās un treniņu metodikās. Sagatavot studentus darbam kā sporta pedagogiem, kuri spēj organizēt un vadīt vieglatlētikas nodarbības un sacensības skolas vidē. Studiju kursa uzdevumi: 1. Teorētiskās zināšanas: Izprast vieglatlētikas vēsturi un attīstību. Zināt vieglatlētikas disciplīnu noteikumus un prasības. Apgūt nodarbību plānošanas, vingrinājumu kompleksu izveidošanas pamatus 2. Praktiskās prasmes: Demonstrēt pareizu vieglatlētikas tehniku (skriešana, lēkšana, mešana). Vadīt sporta stundas, izmantojot dažādas vieglatlētikas disciplīnas, tehnikas un speciālo vingrinājumu metodikas. Novērtēt un analizēt skolēnu mācīšanās vajadzības, sniegumu un progresu. 3. Pedagoģiskās kompetences: Izstrādāt un īstenot mācību plānus sporta stundām iekļaujot vieglatlētikas disciplīnas un elementus. Pielāgot vieglatlētikas disciplīnas dažādu vecumu un spēju līmeņu skolēniem. Organizēt un vadīt vieglatlētikas sacensības un pasākumus atbilstoši skolas videi.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	1. Prezentācijas izveidošanas un prezentēšana par vieglatlētikas nozīmi skolas vecuma bērnu-jauniešu sporta izglītībā un viņu fiziskās un garīgās attīstības veicināšanā. 2. Digitālo tehnoloģiju pielietojums vieglatlētikas nodarbībās – slodzes dozējuma noteikšanai, vingrinājumu tehnikas apguvē, skolēnu digitālā pratība sporta stundās. 3. Vieglatlētikas pamata disciplīnu (skriešanas, lēkšanas, mešanas, soļošanas) mācīšanas metodika, speciālie vingrinājumi, to pielietojums atbilstoši kompetenču pieejai. 4. Starppārbaudījums: vingrinājuma kompleksa sastādīšana ar vieglatlētikas disciplīnu elementiem, pamata elementu demonstrēšana un analīze. 5. Vieglatlētikas sacensību noteikumi un tiesāšanas pamati. Vieglatlētikas noteikumu un sacensības norises pielāgošana atbilstoši skolas videi ziemas un vasaras sezonā – iespējamie risinājumi un rekomendācijas. 6. Mācību stundas plāna izveidošana un vadīšana par izvēlēto vieglatlētikas disciplīnu noteiktam vecuma posmam, refleksija par novadīto stundu.

Literatūra	Obligātā / Obligatory: 1. Avotiņa, I. (2016). Vieglatlētika. DUE. 2. Avotiņa, I. (2015). Vieglatlētikas pamati. 1.daļa. LSPA. 3. Avotiņa, I. (2015). Vieglatlētikas pamati. 2.daļa. LSPA. 4. Avotiņa, I., Škutāne, S. (2015). Stafetes no sporta zāles līdz stadionam. LSPA. Pieejams: https://www.lspa.lv/files/research/2015/Stafetes_no_sporta_zales_lidz_stadionam.pdf 5. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. Pieejams: https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valstspamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem. 6. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. Pieejams: https://likumi.lv/ta/id/309597 7. Sports un veselība 1.–9. klasei Mācību priekšmeta programmas paraugs. (2019). Valsts izglītības satura centrs. ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. Pieejams: https://mape.skola2030.lv/resources/170 8. Sports un veselība. Pamatkursa programmas paraugs vispārējai vidējai izglītībai. (2019). Valsts izglītības satura centrs ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. Pieejams: https://mape.gov.lv/catalog/materials/09ED1F15-1AE1-4828-8366-DFD707DEEC98/view?preview=8592D578-A746-48E9-BAC7-4F94F4206C79 Papildu / Additional: 1. Bernhards, V., Zaula, Dz. (2004). Pirmie soļi vieglatlētikā. 1. daļa. RaKa 2. Sports un veselība 1.-3. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159351 3. Sports un veselība 4.-6. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159354 4. Sports un veselība 7.-9. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159558 5. Sports un veselība 10.-12. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=196449; https://skolo.lv/course/view.php?id=159627 Citi informācijas avoti / Other sources of information: 1. RTU LA bibliotēkā pieejamie žurnāli, grāmatas un datu bāzes, atbilstoši nozarei. 2. Studējošiem pieejams vairākas zinātnisko publikāciju datubāzes – EBSCO, Letonika, ScienceDirect, SCOPUS, Web of Science un Cambridge Journals Online u.c. Interneta resursi/Internet resources: 1. Latvijas vieglatlētikas apvienība. (n.d.). Latvijas vieglatlētikas apvienība. Retrieved February 7, 2025, from https://lat-athletics.lv/ 2. World Athletics. (n.d.). World Athletics. Retrieved February 7, 2025, from https://worldathletics.org/ 3. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2018-2019-3-klase-svg.pdf 4. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/sporto_visa_klase_4-klase.pdf 5. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2019-5klase-metodiska-rokasgramata.pdf 6. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2019-6-klase-metodiska-rokasgramata.pdf 7. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk_2_klase_rotalas.pdf
Nepieciešamās priekšzināšanas	Vidējā vispārējā izglītībā iegūtās zināšanas un prasmes.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienēs studijas		Nepilna laika neklātienēs studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1.temats. Vieglatlētika kā sporta veids Latvijā un pasaulē. Studiju kursa saturs, mērķi un uzdevumi, interpretācija mācību jomas Sports un Veselība kontekstā. 1.lekcija: Ievada lekcija – studiju kursa mācību procesa organizēšana, patstāvīgie darbi un sagaidāmie rezultāti. Vieglatlētikas vēsture, kultūra, tradīcijas Latvijā un pasaulē. Aktuālie pētījumi, to iekļaušana mācību procesa organizēšanā un saturā. 2.lekcija: Vieglatlētikas disciplīnas un to iekļaušana vispārējās izglītības saturā Sporta un Veselības jomā. Drošības noteikumi vieglatlētikā, vieglatlētikas nodarbības stadionā, apvidū un manēžā.	8	14	4	20
2.temats. Vieglatlētikas mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. Digitālo tehnoloģiju pielietojums. Sporta stundu veidošanas metodoloģija balstoties uz vieglatlētiķu kā galveno mācību satura tēmu. Vērtēšanas pieejas sporta stundu vērtēšanai vieglatlētikā. 3.lekcija. Nodarbību struktūra, mācību programmas saturs, soļošanas, skriešanas, lēkšanas un mešanas disciplīnu iekļaušanas skolu programmās pirmsskolas, sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas posmā. Digitālo risinājumu iekļaušana mācību procesā un saturā. 4.lekcija. Skolēnu snieguma vērtēšana, refleksija, pašrefleksija, rezultātu nozīme vērtēšanā vieglatlētikas nodarbību ietvaros.	8	14	4	16
3.temats. Speciālie iesildīšanās vingrinājumi dažādās vieglatlētikas disciplīnās, to iekļaušana sporta stundu saturā. 5.lekcija. Nodarbības Ievada daļas veidošana. Iesildīšanās vieglatlētikā – vispārējie un speciālie iesildīšanās vingrinājumi – skriešanas, lēkšana, mešanas, soļošanas disciplīnās, izpildījuma tehnika. 6. lekcija. Vieglatlētikas vingrojumus un vingrinājumu pielietojums atbilstoši skolēna sensitīvajiem periodiem un spējām.	8	12	4	16
4.temats. Skriešanas disciplīnas vieglatlētikā. 7.lekcija. Skriešanas vingrinājumu pielietojums sporta stundu saturā dažādos vecumosposmos. Skriešanas pielietojums skolēnu fizisko īpašību attīstīšanā – izturības trenēšana. Garās un vidējās distances, kross, maratons, šķēršļu skrējieni. 8.lekcija. Skriešanas vingrinājumu pielietojums sporta stundu saturā dažādos vecumosposmos. Speciālie sprinta vingrinājumi. Sprinta vingrinājumu pielietojums skolēnu fizisko īpašību attīstīšanā – ātruma, reakcijas ātruma, veiklības trenēšana. Sprinta distances, starta pozīcijas, barjerkriešana, stafetes.	8	12	4	16

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas: 1. Pārzina vieglatlētikas disciplīnu tehnikas teorijas pamatus un sacensību noteikumus. 2. Izprot vieglatlētikas disciplīnu tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļiem, sporta stundas organizēšanas formām). 3. Zina par ievada vērtēšanu, formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtējumu vieglatlētikas vingrinājumu apgūvē.	1. Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās, pašrefleksija. 2. Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija.
Prasmes: 1. Prot nodemonstrēt, izskaidrot un pielietot vieglatlētu speciālos vingrinājumus un vieglatlētikas skriešanas, lēkšanas un mešanas disciplīnas. 2. Demonstrē un prot praktiski pielietot dažādus pārvietošanās veidus (soļošana, skriešana, lēkšana) un priekšmetu pārvietošanu (mešana) visās izglītības pakāpēs. 3. Praktiski un mērķtiecīgi plāno, vada vieglatlētikas nodarbības un novērtē to apguvi, atbilstoši valsts izglītības vadlīnijām, valsts pamatzglītības standarta un valsts vidējās izglītības standarta prasībām mācību jomai "Sports un Veselība". 4. Prot veikt skolēnu sniegumu vērtēšanu un personalizēt nodarbību saturu. 5. Spēj izmantot un pielietot apgūtās zināšanas, lai pielāgotu vieglatlētikas disciplīnu un specialos vingrinājumus atbilstoši skolēna spējām.	1. Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās, pašrefleksija. 2. Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija.
Kompetence: 1. Zina un spēj veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus vieglatlētikas disciplīnu un to elementu apgūvē. 2. Spēj analizēt skolēnu sniegumu vieglatlētikas disciplīnu un to elementu apgūvē un sekot skolēna izaugsmei, identificēt nepieciešamos atbalsta pasākumus kustību iemaņu pilnveidei. 3. Spēj plānot, vadīt starpdisciplināru un personalizētu mācību procesu, pielietojot daudzveidīgus vieglatlētikas vingrinājumus un sporta veida elementus, atbilstoši sporta un veselības mācību programmā izvirzītajiem sasniežamajiem rezultātiem.	1. Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās, pašrefleksija. 2. Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija. Eksāmens: 2 sporta stundu nodarbību plāni - izplānošana, organizēšana un vadīšana atbilstoši izvēlētam vecuma posmam – ievada daļa un visas nodarbības plāns. Nodarbības analīze un pašvērtējums.

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	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		*	