

RTU studiju kurss "Sports (atlētiskā vingrošana)"

01020 Sporta centrs

Vispārējā informācija

Kods	HFA105
Nosaukums	Sports (atlētiskā vingrošana)
Studiju kursa statuss programmā	Brīvās izvēles
Atbildīgais mācītbspēks	Sanita Sveile - Centra direktors
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Atlētiskās vingrošanas nodarbībās studējošais gūst teorētiskās, praktiskās zināšanas un iemaņas. Atlētiskā vingrošana ir fizisku vingrinājumu sistēma, kurā izmanto svarstieni, svarbumbas, hanteles, espaperu 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 apgūšanu 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	Vispusīga fiziskā sagatavošana, J.R.Kancāns, Rīga: LPA, 2000 Trenera rokasgrāmata, N.Grasis, Rīga : Jumava, 2004 Muskulatūras attīstīšana, F.Delavjē, Rīga: Zvaigzne, 2003 Atlētiskā vingrošana iesācējiem, J.Upmalis, Rīga : LSPA, 1996 Vingrinājumi sievietēm, F. Devaljē, Rīga : Zvaigzne, 2003 Lielā fitnesa grāmata, J.Auziņa, I.Saulīte-Zandere, Rīga : Jumava, 2000 Mācību programma priekšmetā Sports.R., RTU, 2007
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	64	0	0	0
Kopā:	64	0	0	0

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Ieskaīšu normatīvu kārtošana - spēka trīscīņas vingrinājumu izpilde. Nodarbību apmeklējums.	Ieskaīte

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi			Brīvās izvēles pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaīte	Eksām.	Darbs	Ieskaīte	Eksām.	Darbs
1.	3.0	0.0	2.0	0.0	*					