

RTU studiju kurss "Sports (volejbols)"

01020 Sporta centrs

Vispārējā informācija

| | |
|---|--|
| Kods | SC0002 |
| Nosaukums | Sports (volejbols) |
| Studiju kursa statuss programmā | Brīvās izvēles |
| Atbildīgais mācībspēks | Sanita Sveile - Centra direktors |
| Mācībspēks | Svetlana Cepurīte - Vecākais sporta treneris |
| Apjoms daļās un kredītpunktos | 1 daļa, 2.0 kredītpunkti, 3.0 EKPS kredītpunkti |
| Studiju kursa īstenošanas valodas | LV, EN |
| Anotācija | Volejbols ir ļoti dinamisks un emocionāls sporta veids. Mūsdienīgai volejbola spēlei ir raksturīgs augsts temps, sacensību spriedze, zibenīga pārslēgšanās no darbībām uzbrukumā uz aizsardzību un otrādi, lēmuma pieņemšana laika deficīta apstākļos, liela atbildība par katru darbību un tās rezultātu. |
| Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs | Volejbola nodarbības palīdz nostiprināt veselību, pilnveidot fiziskās spējas, apgūt volejbola iemaņas, iegūt spēles procesā pozitīvas emocijas, kā arī komunicēt un sadarboties ar komandas biedriem, neapšaubāmi veicinot aktīvu sabiedrisko dzīvi. Studiju kursa rezultātā studējošais ir iepazinies ar volejbola tehnikas paņēmieniem, to izpildījumu, guvis interesi par volejbola spēli, kā arī apguvis speciālās fiziskās sagatavotības vingrinājumu pielietojumu. |
| Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi | Nav paredzēts |
| Literatūra | Obligātā/Obligatory: 1. Volejbola ABC, U. Fišers, Latvijas Volejbola federācija, 2007 2. Iesildīšanās volejbolā, D. Krepša, Rīga, LSPA, 2012 3. Volejbols, V. Lapiņš, Rīga, Izglītības soļi, 2002 4. Pirmie soļi volejbolā, V. Lapiņš, Rīga : Izglītības soļi, 2008 5. Volejbola taktika, D. Krepša, Rīga, LSPA, 2003 Papildu/Additional: 1. Oficiālie starptautiskie volejbola sacensību noteikumi - https://www.fivb.com/volleyball/the-game/official-volleyball-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 |
|---|------------------------------|
| Augšējā piespēle virs galvas – 30 reizes. | Ieskaite |
| Apakšējā piespēle virs galvas – 30 reizes. | Ieskaite |
| Piespēlēs pārī tīklam aiz 3 m līnijas – 1 minūte bez bumbas nokrišanas. | Ieskaite |
| Serves – 6 veiksmīgas no 10 mēģinājumiem. | 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. | 2.0 | 0.0 | 80.0 | 0.0 | * | | | * | | |