

## RTU studiju kurss "Sports (ārstnieciskā vingrošana)"

01020 Sporta centrs

**Vispārējā informācija**

Kods	SC0004
Nosaukums	Sports (ārstnieciskā vingrošana)
Studiju kursa statuss programmā	Brīvās izvēles
Atbildīgais mācītbspēks	Sanita Sveile - Centra direktors
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 2.0 kredītpunkti, 3.0 EKPS kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV, EN
Anotācija	Studiju kursa ietvaros studējošie gūst teorētiskās zināšanas un praktiskās iemaņas. Tiek veicināta studentu fizisko īpašību attīstīšana un veselības nostiprināšana. Ārstnieciskā vingrošana ir viena no vecākajām ārstniecības metodēm. Izmantojot ārstnieciskos vingrinājumus un dabas faktorus gan kā patstāvīgu ārstniecības metodi, gan kompleksā ar citām ārstniecības metodēm, ir nenovērtējama patoloģiski izmainīto organisma funkciju normalizēšanai, fizisko darbaspēju atjaunošanai un uzturēšanai. Ārstnieciskajā vingrošanā pielieto dažādus metodiskos paņēmienus un metožu kopumus, lai panāktu pēc iespējas daudzpusīgāku iedarbību uz cilvēka organismu.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis ir studentu fizisko spēju pilnveidošana, ārstnieciskās vingrošanas iemaņu apgūšana un veselības nostiprināšana. Ārstnieciskā vingrošana - fizioterapijas metode, kas vērsta uz cilvēka funkcionālā stāvokļa uzlabošanu. Tā ir noderīga gan pie dažādu organisma sistēmu akūtām vai hroniskām saslimšanām, gan kā profilaktisks līdzeklis šo saslimšanu novēršanā, kā arī cilvēka fizisko darbaspēju uzturēšanā vai atjaunošanā pēc dažādām traumām.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Nav paredzēts.
Literatūra	Obligātā/Obligatory: 1. Ārstnieciskā vingrošana skolā, I. Purmale - Rīga: RaKa, 2006 2. Hipertonija: ārstnieciskā vingrošana, O. Astašenko, Rīga : Zvaigzne ABC, 2010 3. Ārstnieciskā vingrošana asinsvadu un locītavu veselībai, O. Astašenko, Rīga : Zvaigzne ABC, 2011 4. Vingrinājumi muguras veselībai, A. Ivuškāns, Rīga : Zvaigzne ABC, 2016  Papildu/Additional:
Nepieciešamās priekšzināšanas	Iepriekšēja sagatavošana nav nepieciešama.

**Studiju kursa saturs**

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienēs studijas		Nepilna laika neklātienēs 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
Studentu fizisko spēju noteikšana	Ieskaite
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	*			*		