

RTU studiju kurss "Sports (pašaizsardzības speckurss)"

01020 Sporta centrs

Vispārējā informācija

Kods	SC0010
Nosaukums	Sports (pašaizsardzības speckurss)
Studiju kursa statuss programmā	Brīvās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Ieva Ose - Centra vadītājs
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV, EN
Anotācija	Mācību priekšmeta ietvaros studējošie gūst pamata iemaņas darbā ar teorētisko un praktisko bāzi, lai stājoties darba attiecībās tādā profesijā, kur ir paaugstināts riska līmenis jau būtu speciāli sagatavoti dažādām situācijām, kā arī ikdienā varētu sevi un citus pēc iespējas pareizāk pasargāt situācijās, kad tiek apdraudēta veselība vai dzīvība. Attīstīt iemaņas un sniegt pamatzināšanas darbā ar normatīvajiem aktiem. Iepazīstināt studējošos ar speciāldzēkļu un ieroču veidiem, to pielietojumu. Radīt studentiem izpratni par psiholoģisko stāvokļu veidiem stresa situācijās, kā arī pareiza uztura nozīmīgumu ikdienā, kā tas mijiedarbojas ar organisma darbību riska un stresa situācijās un kā sasniegt labākos rezultātus mērķu sasniegšanā.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studējošo padziļināta apmācība pašaizsardzībā - topošo muitas speciālistu profesijā. Fizisko un morālo spēju pilnveidošana, tuvcīņas kā pašaizsardzības iemaņu pilnveidošana un veselības nostiprināšana. Kursā noslēgumā studējošiem ir izpratne par speciāldzēkļiem un to pielietojumu pašaizsardzībā un darbā, kā arī ir pamatiemaņas autotransporta un telpu pārmeklēšanā, kā arī pareizā personu pārmeklēšanā.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Semestra noslēgumā rakstiski atbildēt uz lektora diviem sniegtajiem situācijas aprakstiem un iesniegt to rakstveidā elektroniski uz norādītu e-pasta adresi vai rakstveidā pirms kādas nodarbības.
Literatūra	Uzbrukuma atvairīšanas un aizturēšanas taktika. Rīga: IeM Veselības un sporta centrs, 2011 Advanced ground control and restraint. The World Kobudo Federation, 1996 Pašaizsargāšanās māksla Džiu-džitsu. Rīga: Spiestuve "Star". Metodiskie norādījumi "Atbrīvošanās no satvērieniem". Rīga, IeM Veselības un sporta centrs, 2009 Ā. Rudzītis. Džudo. Rīga: Liesma, 1979 A. Buličevs. Bokss. Rīga: Latvijas Valsts izdevniecība, 1962 V. Polubinskis, V. Šenko. Sambo cīņa. Rīga: Avots, 1989 100 nodarbības sambo cīņā. Rīga: Liesma, 1974 LR Likums "Par policiju". LR Augstākā Padome, "Zinotājs", 37, 24.09.1992 LR Krimināllikums. LR Saeima, "Latvijas Vēstnesis", 199/200, (1260/1261), 08.07.1998 LR Kriminālprocesa likums. LR Saeima, "Latvijas Vēstnesis", 74 (3232), 11.05.2005 LR Apsardzes darbības likums. LR Saeima, "Latvijas Vēstnesis", 74 (5107), 06.03.2014 Vispusīgās un speciālās fiziskās sagatavošanas aspekti. Metodiskie materiāli. Rīga: IeM Veselības un sporta centrs, 2010 Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata. Rīga: LSFP, 2008 Trenera rokasgrāmata. Rīga: Jumava, 2004 Metodiskās rekomendācijas tuvcīņas taktikas apmācīšanai. Rīga: Valsts aģentūra, IeM Sporta centrs, 2006 LR Iekšlietu Ministrijas Personālsastāva fiziskās sagatavotības vērtēšanas sistēma. Rīga: Valsts aģentūra, IeM Sporta centrs, 2004 Vispusīgās fiziskās sagatavotības trenera rokasgrāmata. Rīga: Latvijas Treneru tālākizglītības centrs, 2015 Z. Labalaiks, J. Dravnieks, U. Bērziņš, E. Tarasovs. Sporta instruktora rokasgrāmata karavīriem. Rīga: Fobo, 2004
Nepieciešamās priekšzināšanas	Iepriekšēja sagatavošana nav nepieciešama.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienē studijas		Nepilna laika neklātienē studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
Ievadlekcija. Informācija par priekšmeta saturu, mērķi, sasniedzamajiem rezultātiem, praktiskās nodarbības.	2	0	0	0
Teorētiskās nodarbības par speciāldzēkļiem, specapgērbu, speciāliem cīņas paņēmieniem, dienesta transportlīdzekļiem un to veidiem, atbildību krimināllikumā.	4	0	0	0
Praktiskās nodarbības par speciāldzēkļiem, specapgērbu, speciāliem cīņas paņēmieniem, dienesta transportlīdzekļiem un to veidiem, atbildību krimināllikumā.	6	0	0	0
Teorētiskās nodarbības par ieroču veidiem, ieroču pielietojumu un izmantošanu, atbildību krimināllikumā, šaušanas nodarbības	4	0	0	0
Praktiskās nodarbības par ieroču veidiem, ieroču pielietojumu un izmantošanu, atbildību	8	0	0	0
Lekcija par cilvēka psiholoģiju riska un stresa situācijās	2	0	0	0
Lekcija par uzturu, tā sabalsēšanu un nozīmīgumu riska un stresa situācijās	2	0	0	0

Patstāvīgais darbs	4	0	0	0
Kopā:	32	0	0	0

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Studējošie pārzina speciālos cīņas paņēmienus un speciāldzekļu pielietošanu, kā arī atbildību, kas paredzēta pēc krimināllikuma.	Rakstveida atbilde uz lektora dotajiem situācijas aprakstiem.
Drošības tehnikas ievērošana šautuvē.	Ieskaite.
Praktiskā šaušana.	Ieskaite, pēc precizitātes un ātruma.
Fizisko ieskaīšu normatīvu kārtošana.	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.	3.0	20.0	20.0	0.0	*			*		