

RTU studiju kurss "Veselību veicinošās fiziskās aktivitātes"**0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	LA1153
Nosaukums	Veselību veicinošās fiziskās aktivitātes
Studiju kursa statuss programmā	Brīvās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Helēna Vecenāne - Doktors, Asociētais profesors
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV, EN
Anotācija	Veselību veicinošo fizisko aktivitāšu aspekts tūrisma un rekreācijas pasākumu plānošanā, organizēšanā un vadīšanā. Veselīga dzīvesveida popularizēšana un daudzveidīgu fizisko aktivitāšu ietekme uz veselību. Studentu fizisko spēju un kustību prasmju pilnveide pašizziņai un pašpiedzīves veidošanai.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķi: Sniegt zināšanas un sekmēt studentu izpratni par Veselību veicinošo fizisko aktivitāšu būtību un daudzveidību, to pielietojums tūrisma un rekreācijas pasākumu organizēšanā un vadīšanā. Pilnveidot zināšanas un izpratni par veselīga dzīvesveida nozīmi un vērtību veselības saglabāšanā un nostiprināšanā. Studiju kursa uzdevumi: 1. Padziļināt teorētiskās zināšanas par veselību veicinošām fiziskām aktivitātēm. 2. Padziļināt izpratni par veselību veicinošo fizisko aktivitāšu nozīmi cilvēka veselības nostiprināšanā, darbaspēju un dzīves kvalitātes uzlabošanā. 3. Jauniegtās pieredzes izvērtējums.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	1. Prezentācijas sagatavošana par veselību veicinošo fizisko aktivitāšu pielietojumu tūrisma un rekreācijas pasākumu plānošanā un organizēšanā. 2. Individuāla kustību prasmju pilnveide.
Literatūra	Obligātā/Obligatory: 1. DeFrancesco, C., Inesta, R. (2018). Principles of Functional Exercise. Westchester. Sports&Wellness. Pieejams: https://educacaoefisicaefcps.files.wordpress.com/2018/07/principles_of_functional_exercise.pdf Introduction to 2. Ellsworth, A.(2009). Pilates anatomy. Hinkler Books Pty Ltd. 160 pp 3. Recreation and Leisure. (2013). Champaign, IL Human Kinetics 4. Robbins, G., Powers, D., Burgess, S. A. (2011). Wellness way of life. McGraw-Hill, , 9/e , Higher Education. 5. Veselīgs dzīvesveids. Slimības kontroles un profilakses centrs. Skatīts 2016.g.20.sept. Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/ Papildu/Additional: 1. Čuprika, A. (2016). Fiziskā kapitāla veicināšana fitnesā. Promocijas darbs. Rīga, LSPA. 2. Dan Lv, Shizhan Yan (2023). Effects of pilates on aerobic performance of college students. Rev Bras Med Esporte. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012023_007 3. Kaya,B.K., Alpozgen, A., Z. (2022). Comparing the Cognitive Functioning Effects of Aerobic and Pilates Exercises for Inactive Young Adults: A Randomized Controlled Trial. Perceptual and Motor SkillsVolume 129, Issue 1, February 2022, Pages 134-152. https://doi.org/10.1177/00315125211051178 4. Vecenāne, H. (2016). Studentu veselīga dzīvesveida izpratne un paradumu veidošanās mīļsakarības. Promocijas darbs. Rīga, LSPA. Citi informācijas avoti/Other sources of information: Periodika, interneta resursi un citi avoti RTU LA bibliotēkas datu bāze.
Nepieciešamās priekšzināšanas	Bez priekšzināšanām.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienēs studijas		Nepilna laika neklātienēs studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1. Priekšstati un zināšanas par veselību un veselību ietekmējošiem faktoriem (iedzimtība, sociālā un fiziskā vide, medicīniskā aprūpe, dzīvesveids).	2	4	2	4
2. Veselīga dzīvesveida pamatkomponentes (pietiekama fiziskā aktivitāte, pilnvērtīgs uzturs, laika menedžments, stresa pārvarēšana, atteikšanās no kaitīgajiem ieradumiem u. tml.): 2.1. Fiziskā aktivitāte, fitness, labjūte (wellness), fiziskais fitness, VVFF (veselību veicinošais fiziskais fitness); 2.2. PVO, LR VM rekomendācijas; 2.3. Fiziskās aktivitātes kontrole un paškontrolē.	2	4	2	4

II Dažādu veidu veselību veicinošo fizisko aktivitāšu prakse studentu pašizziņai un pašpieredzes veidošanai. 1. Aerobā ievirzes fiziskās aktivitātes – soļošana, nūjošana, organizētas pastaigas brīvā dabā. 2. Aerobā ievirzes fiziskās aktivitātes – dažādu veidu fitnesa programmas. 3. Spēka, spēka izturības ievirzes dažādu veidu fitnesa programmas. 4. Fiziskā ķermeņa un mentālās darbības integrētās fitnesa programmas.	26	36	10	52
5. Studentu patstāvīgā darba prezentācija, diskusijas. Studiju kursa rezumējums, refleksija.	2	8	2	8
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zinās par veselību veicinošo fizisko aktivitāšu būtību un tās nozīmi cilvēka veselības nostiprināšanā, darbaspēju un dzīves kvalitātes uzlabošanā. Iegūs dziļāku veselīga dzīvesveida jēgas izpratni un ar to saistītos ieguvumus cilvēka veselībā.	1. Patstāvīgais darbs (Nodarbību apmeklējums, dažādu kustību iemaņu pilnveide. Attīstības dinamika, pozitīva attieksme par sporta aktivitātēm, veselīgu uzturu, izpratne par pašpilnveidi un paškontroli fiziskās veselības uzturēšanā). 2. Eksāmens. Pētnieciskā darbības prezentēšana.
Pratīs izvēlēties saskaņā ar veselīga dzīvesveida principiem, veselībai atbilstošas fiziskās aktivitātes.	1. Patstāvīgais darbs (Nodarbību apmeklējums, dažādu kustību iemaņu pilnveide. Attīstības dinamika, pozitīva attieksme par sporta aktivitātēm, veselīgu uzturu, izpratne par pašpilnveidi un paškontroli fiziskās veselības uzturēšanā). 2. Eksāmens. Pētnieciskā darbības prezentēšana.
Spēs iegūtās zināšanas pielietot praksē plānojot specialitātei atbilstošas aktivitātes.	1. Patstāvīgais darbs (Nodarbību apmeklējums, dažādu kustību iemaņu pilnveide. Attīstības dinamika, pozitīva attieksme par sporta aktivitātēm, veselīgu uzturu, izpratne par pašpilnveidi un paškontroli fiziskās veselības uzturēšanā). 2. Eksāmens. Pētnieciskā darbības prezentēšana.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Patstāvīgais darbs	80
Eksāmens. Pētnieciskā darbības prezentēšana	20
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	4.0	28.0	0.0		*			*	