RĪGAS TEHNISKĀ UNIVERSITĀTE

RTU studiju kurss "Sporta teorija I"

0L000 Liepājas akadēmija

Vispārējā informācija

Kods	LA1414
Nosaukums	Sporta teorija I
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācībspēks	Normunds Vārpa - Doktors, Docents
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Studiju kursā apgūst zināšanas un prasmes, kas nepieciešamas zinātniski pamatotai studējošo profesionālajai darbībai veselības un fizisko aktivitāšu jomā, patstāvīgai problēmu kritiskai izvērtēšanai un risināšanai saistībā ar sporta un veselības mācības satura īstenošanu. Studiju kursa ietvaros tiks apgūtas zināšanas un prasmes par fiziskās slodzes plānošanas mehānismiem, izprotot slodzes pamatelementus un praktiski tos pielietos progresa iegūšanai. Tiks sniegtas zināšanas par cilvēka fiziskām īpašībām un to attīstības fizioloģisko skaidrojumu. Spēs pielietot fizisko spēju palielināšanai atbilstošas metodes dažāda dzimuma skolas vecuma bērniem-jauniešiem un pieaugušajiem. Izprot un spēj pielietot sporta mācību stundās atbilstošus līdzekļus un metodes, plānot apjomu un intensitāti, izmantot tehnikas un taktikas elementus atbilstoši bērnu-jauniešus vecuma posmam un Skola 2030 izvirzītajām vadlīnijām mācību priekšmetam Sporta un veselība.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis: dot iespēju studentiem apgūt zināšanas par cilvēka organisma darbību fiziskās slodzes laikā, lai spētu atbilstoši situācijai pielietot iegūtās zināšanas, prasmes un kompetences, plānojot, organizējot un praktiski vadot sporta un veselības mācību stundas. Studiju kursa uzdevumi: 1. veidot pamatzināšanas par slodzi ietekmējošajiem parametriem un dažādu treniņa metožu pielietošanu sportā; 2. pilnveidot zināšanas par dažādu organisma sistēmu fizioloģiskajām atbildes reakcijām slodzē; 3. veicināt izpratni par dažādu organisma sistēmu, motoro prasmju un fizisko īpašību testēšanas iespējām; 4. attīstīt prasmes veidot treniņa nodarbību dažāda vecuma un dzimuma cilvēkiem; 5. veicināt izpratni par zinātnes nozīmi profesionālajā darbā.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Teorētiskās literatūras studijas. Praktisko darbu veikšana, lai sportistiem (t.sk. bērnu un jauniešu vecumā) novērtētu vispārējā un speciālā spēka rādītājus dažāda vecuma un dzimuma cilvēkiem. Analizēt dažādu testu rezultātus un, balstoties uz tiem, veidot atbilstošas mācību treniņu nodarbības. Iegūtie rezultāti tiks integrēti nākamo nodarbību un praktisko darbu saturā, lai veidotu izpratni par cilvēka organismu kā sistēmu.
Literatūra	Obligātā / Obligatory: 1. Autoru kolektīvs. Trenera rokasgrāmata. Rīga, Jumava, 2022. 376 lpp. 2. Autoru kolektīvs. Bērnu un pusaudžu treneru rokasgrāmata. Rīga, LTTC, 2008. 219 lpp. 3. Vispusīgās fiziskās sagatavotības trenera rokasgrāmata. Autoru kolektīvs. Latvijas Treneru tālākizglītības centrs, Rīga, 2015. 239 lpp. ISBN: 9789934847929. 4. Trenera rokasgrāmata. Autoru kolektīvs. Jumava, Rīga, 2015. 375 lpp. ISBN: 9789934118036. 5. Gātere, Dinija Sports un veselība 1. klasei : skolotāja rokasgrāmata. Rīga, 2024. 350 lpp. ISBN 9789934629723 Papildu / Additional: 1. Lāriņš, V. Sporta medicīna: teorija un prakse. Rīga: Jumava, 2022. 311 lpp. ISBN 9789934205859. 2. Timothy G. Lohman, Laurie A. Milliken. American College of Sports Medicine ACSM's body composition assessment. FACSM, University of Massachusetts Boston, editors. Champaign, IL : Human Kinetics. 2020, 191 lpp. ISBN 9781492526391. 3. Ivuškāns A. Pēda un potīte. Profilakse, vingrinājumi, pašmasāža. Rīga, Zvaigzne ABC. 2022. 72 lpp. 4. Ivuškāns A. Vingrinājumi muguras veselībai. ISBN: 9934058499. Rīga, Zvaigzne ABC. 2016. 175 lpp. Citi informācijas avoti / Other sources of information: 1. Sports un veselība 1.-3. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159351 2. Sports un veselība 4.-6. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159354 3. Sports un veselība 7.-9. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159558 4. Sports un veselība 10.-12. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=196449; https://skolo.lv/course/view.php?id=159627 Raksti krājumos: RTU LA bibliotēkā pieejamie žurnāli, grāmatas un datu bāzes, atbilstoši nozarei. Studējošiem pieejams vairākas zinātnisko publikāciju datubāzes – EBSCO, Letonika, ScienceDirect, SCOPUS, Web of Science un Cambridge Journals Online u.c. Meklētāja atslēgas vārdi “Sports medicine”
Nepieciešamās priekšzināšanas	Priekšzināšanas par cilvēka ķermeni, organisma sistēmām un fiziskajām aktivitātēm.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienes studijas		Nepilna laika neklātienes studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1. temats. Sporta teorijas pamatjēdzieni, metodes. 1. lekcija: Fiziskās aktivitātes, Sports, Treniņš, Treneris, Metodes sportā.	4	6	2	8
2. temats. Superkompensācija un atjaunošanās. 2. lekcija: Superkompensācijas termina skaidrojums un fizioloģiskie procesi, Atjaunošanās veidi un ilgums pēc dažāda rakstura slodzēm.	4	8	2	10
3. temats. Fizisko īpašību jēdziens. 3. lekcija: Fizisko īpašību izklāsts, Fizisko īpašību savstarpējā mijiedarbība, Maksimālā sirdsdarbība frekvence, Maksimālā skābekļa patēriņa fizioloģiskais skaidrojums.	4	6	2	8
4. temats. Fiziskā īpašība spēks. 4. lekcija: Definīcija, Fizioloģiskais skaidrojums, Pamatnosacījumi spēka trenēšanā, Spēka attīstīšanas līdzekļi un metodes, Spēka treniņa plānošana, Spēka attīstīšana bērnu un jauniešu vecumā, Vispārējā un speciālā spēka attīstīšana, Intensitātes izvēle spēka treniņā, Spēka vingrinājumi gerontoloģijā.	4	6	2	8
5. temats. Fiziskā īpašība ātrums. 5. lekcija: Definīcija, Fizioloģiskais skaidrojums, Pamatnosacījumi ātruma trenēšanā, Ātruma attīstīšanas līdzekļi un metodes, Ātruma treniņa plānošana, Ātruma attīstīšana bērnu un jauniešu vecumā.	4	6	2	8
6. temats. Fiziskā īpašība izturība. 6. lekcija: Definīcija, Fizioloģiskais skaidrojums, Pamatnosacījumi izturības trenēšanā, Izturības attīstīšanas līdzekļi un metodes, Izturības treniņa plānošana, Izturības attīstīšana bērnu un jauniešu vecumā.	4	8	2	8
7. temats. Fiziskā īpašība izturība. 7. lekcija. Izturības attīstīšanas īpatnības dzimumiem, Izturības trenēšanas līdzekļu un metožu praktiskais pielietojums vispārizglītojošajās skolās.	4	4	2	8
8. temats. Holistiska pieeja sporta teorijā 8. lekcija. Dažādu slodžu ietekme uz dažādām organisma sistēmām – ilgtermiņa attīstīšana.	4	8	2	10
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
ZINĀŠANAS: 1. Pārzina sporta teorijas pamata definīcijas; 2. Ir izpratne par fizisko īpašību trenēšanas pamatprincipiem; 3. Veido zināšanas par dažādu organisma sistēmu atbildes reakcijām uz slodzi; 4. Pārzina profilaktiskos pasākumus pirms slodzes, līdzekļu un metožu pielietojumu nodarbības dažādās daļās; 5. Pārzina fiziskās slodzes plānošanas pamatnosacījumus; 6. Veido zināšanas par sporta zinātnes nozīmi ikdienas darbā.	Pārbaudes darbs: 6 pārbaudes darbi par iepriekšējo lekcijas izklāstu katras nodarbības sākumā Eksāmens: teorētiskās un praktiskās zināšanas testa veidā.
PRASMES: 1. Prot izveidot plānoto fizisko aktivitāšu konspektu; 2. Prot pielietot atbilstošas metodes un līdzekļus dažādu fizisko aktivitāšu organizēšanai; 3. Prot veidot un analizēt slodzes rezultātu izmaiņas dažāda vecuma un dzimuma grupām; 4. Pielieto dažādas mūsdienīgas testēšanas ierīces un izprot testu nozīmi nodarbību plānošanas procesā.	Praktisko darbu iesniegšana Eksāmens: teorētiskās un praktiskās zināšanas testa veidā.
KOMPETENCE: 1. Spēj praksē pielietot zināšanas atbilstoši mainīgajai situācijai sporta nodarbību laikā, pielāgojot slodzi atbilstoši grupai un indivīdam; 2. Izmanto mūsdienīgas ierīces un dažādas testēšanas un mērīšanas ierīces, lai pilnveidotu sporta nodarbības.	Pārrunas par praktisko darbu rezultātiem Eksāmens: teorētiskās un praktiskās zināšanas testa veidā.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
4 pārbaudes darbi	20
Praktisko darbu noformēšana un iesniegšana	20
Eksāmens	60
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	16.0	16.0	0.0		*	