

RTU studiju kurss "Pašaizsardzības pamati un metodika"

0L000 Liepājas akadēmija

Vispārējā informācija

Kods	LA1436
Nosaukums	Pašaizsardzības pamati un metodika
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Linda Pavītola - Doktors, Profesors
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Studiju kursā apgūst zināšanas un prasmes, lai iegūtu kompetences mācīt Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā vispārējā izglītībā atbilstoši pamatprincipiem, kuri izvirzīti Skola 2030 un Ministru kabineta noteikumiem Nr. 747 par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem un Nr. 416 par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem un veidots atbilstoši standartā noteiktajiem veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomas plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem prasmīgi, atbildīgi un ieinteresēti iesaistīties daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs, kas veicina garīgās un fiziskās spējas, kā arī spēt izmantot daudzveidīgas mācību organizācijas formas atbilstoši skolēna mācīšanās vajadzībām, vispārīgā un optimālā mācību satura apguves līmeņa rezultātu sasniegšanai moduļiem "Pašaizsardzība", "Fiziskā drošība".
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis: Atbalstīt studentu profesionālo kompetenču izaugsmi pašaizsardzības mācīšanas un mācīšanās procesa vadībā, ņemot vērā skolēnu individuālās iespējas un mācību rezultātu sasniegšanu, izmantojot holistisku pedagoģisko pieeju. Nodrošināt studentiem iespēju apgūt teorētiskās zināšanas un praktiskās prasmes ar pašaizsardzību saistītos sporta veidos. Studiju kursa uzdevumi: 1. Nodrošināt iespēju apgūt ar pašaizsardzību saistītos sporta veidus un tā mācīšanas kompetences. 2. Sniegt zināšanas par pašaizsardzības mācību procesa organizācijas īpatnībām, saturu, principiem, metodēm un līdzekļiem. 3. Veicināt pedagoģisko prasmju attīstību mācību procesa plānošanā un īstenošanā. 4. Nodrošināt iespēju apgūt izglītojamo snieguma un izaugsmes analītisko vērtēšanu 5. Attīstīt kritiskās domāšanas, pašanalīzes un profesionālās pilnveides prasmes.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	1. Pašaizsardzības, ar to saistīto sporta veidu izcelsme, attīstība, tā saturs Sporta un veselības mācību programmā pamatskolā un vidējā vispārējā izglītībā, darba mapes izveide nozīmīgāko materiālu apkopošanai un analīzei. 2. Pašaizsardzības tehnikas mācīšanas metodika un vienkāršākie taktikas paņēmieni, to pielietojums atbilstoši kompetenču pieejai. Pašaizsardzības drošības noteikumu apguve. 3. Prast demonstrēt ar pašaizsardzības (to saistīto cīņas sporta veidu) elementus un vienkāršāko taktikas paņēmieni pielietojumu. 4. Starppārbaudījums: Mācību stundas izstrāde katrai klašu grupai (1.-3.kl., 4.-6.kl.7-9.kl.) un praktiska pašaizsardzības elementu un vingrinājumu demonstrēšana, balstoties uz paša izveidotu stundas plānu, refleksija par novadīto stundu.

Literatūra	Obligātā/ Obligatory: 1. Pimenovs, A. (2022). Džudo sarežģīto un daudzveidīgo stāvus cīņas pamattehnikas paņēmieni mācīšanās optimizācija 7 – 12 gadus veciem džudistiem. Promocijas darbs. LSPA, Rīga 2. Saulīte, S. (2011). Tekvondistu speciālā ātruma un tehniskās sagatavotības pilnveide un kontrole. Promocijas darbs, LPSA, Rīga 3. Sports un veselība 1.–9. klasei Mācību priekšmeta programmas paraugs. (2019). Valsts izglītības satura centrs. ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā, 179lpp. https://mape.skola2030.lv/resources/170 4. Sports un veselība. Pamatkursa programmas paraugs vispārējai vidējai izglītībai. (2019). Valsts izglītības satura centrs ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. Pieejams: https://mape.gov.lv/catalog/materials/09ED1F15-1AE1-4828-8366-DFD707DEEC98/view?preview=8592D578-A746-48E9-BAC7-4F94F4206C79 5. Skola 2030 izstrādātās metodiskās izsīrādes. Pieejams: https://mape.gov.lv/catalog/collections/04117530-03ED-4956-B53C-9DC6358FD3DA/view ; https://mape.gov.lv/catalog/materials/E5FEF6AA-71D6-4EF2-A585-B453679C04E7/view Papildu/ Additional: 1. Микрюков, В. (2003). Каратэ. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академи 2. Туманян, Г.С. (1997). Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х кн. Москва: Советский спорт. 3. Чумаков, Е.М. (2005). 100 уроков самбо. Москва: ФАИР-ПРЕСС. 4. Jansone, R., Fernāte, A., & Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKA, 526lpp. 5. Trenera rokasgrāmata. (2022). Galvenais redaktors Nils Grasis ; redaktori: Andris Dzenis, Uldis Grāvītis, Gundega Knipše; Latvijas Treneru tālākizglītības centrs, Jumava, 375 lpp. Citi informācijas avoti/ Other sources of information: 1. RTU LA bibliotēkā pieejamie žurnāli, grāmatas un datu bāzes, atbilstoši nozarei. 2. Studējošiem pieejams vairākas zinātnisko publikāciju datubāzes – EBSCO, Letonika, ScienceDirect, SCOPUS, Web of Science un Cambridge Journals Online u.c. Interneta resursi/ Internet resources: 1. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2019-2klase-metodiska-rokasgramata.pdf 2. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2018-2019-3-klase-svg.pdf 3. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/sporto_visa_klase_4-klase.pdf 4. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2019-5klase-metodiska-rokasgramata.pdf 5. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2019-6-klase-metodiska-rokasgramata.pdf 6. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk_2_klase_rotalas.pdf
Nepieciešamās priekšzināšanas	Zināšanas pedagogijā, psiholoģijā, sporta teorijā, cilvēka anatomijā, fizioloģijā un kinezioloģijā.

Studiju kursa saturs

Saturš	Pilna un nepilna laika klātienes studijas		Nepilna laika neklātienes studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1. temats: Pašaizsardzība Sporta un veselības mācības kontekstā 1. lekcija: Ar pašaizsardzību saistīto sporta veidu izcelsme, attīstības tendences, pašaizsardzības iemaņu pielietojums radniecīgos sporta veidos un to integrēšanas iespējas sporta mācības stundas saturā.	2	4	2	12
2. temats: Pašaizsardzības pamatu mācīšana 3. lekcija: Pašaizsardzības mācību procesa organizācijas principi, metodes un līdzekļi (pamatelementi).	2	4	2	14
2. temata turpinājums. Pašaizsardzības pamatu mācīšana Praktiskās nodarbības pašaizsardzības pamata tehnikas un paņēmieni apguvei: 1. Vispārējā un speciālā iesildīšanās pašaizsardzības nodarbībās. 2. Vispārējā un speciālā fiziskā sagatavošana pašaizsardzības nodarbībās. 3. Stāvēcīņas tehnikas pamati. Pozīcijas, distances un pārvietošanās veidi. Speciālie vingrojumi. 4. Sītiēni ar rokām (taisnais, sānu, no apakšas). Sītiēnu savienojums sērijās. Aizsardzība pret sītiēniem ar rokām. 5. Sītiēni ar kājām: tiešais sītiēns uz priekšu, ar celi no apakšas, lokveida. Izpildes tehnika un aizsardzība. 6. Sāpju paņēmieni rokām, kājām. Satvēriēni un atbrīvošanās no tiem. Metiēni. Krišanas tehnika. Sagatavojošie vingrinājumi. 7. Speciālo tuvcīņas paņēmieni apguve: kombinēti cīņas paņēmieni; cīņa pret vairākām personām. 8. Speciālo tuvcīņas paņēmieni apguve: tuvcīņas paņēmieni no guļus stāvokļa; aizsardzība pret žņaugšanas tvēriēniem.	18	24	4	14
3. temats. Sporta stundu modelēšana ar pašaizsardzības elementiem. Praktiskā nodarbība: Sporta stundu modelēšanas pamatprincipi 1.-3.kl., 4.-6.kl., 7.-9.kl., 10.-12.kl.	8	16	4	14
4. temats. Sporta pasākumu, ārpusklases nodarbību organizēšana pašaizsardzības un drošības jautājumos.	2	4	4	14
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
--------------------------------	------------------------------

ZINĀŠANAS: 1. Zina ar paš aizsardzību saistītas cīņas sporta veidu izcelsmi un attīstību. 2. Zina paš aizsardzības tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodoloģijas pamatus. 3. Zina paš aizsardzības vingrinājumu apguves formatīvā, summatīvā un pašvērtējuma pamatprincipus.	Pārbaudes darbs – nozīmīgāko studiju kursā apkopoto materiālu darba mapes prezentācija. Pārbaudes darbs – patstāvīgā darba prezentācija.
PRASMES: 1. Prot plānot, demonstrēt un vadīt paš aizsardzības elementus, prot novērtēt izglītojamā sniegumu atbilstoši programmā paredzētajiem sasniegšanajiem rezultātiem. 2. Prot integrēt paš aizsardzības elementus daudzveidīgās fiziskās aktivitātēs. 3. Prot pielietot zināšanas par paš aizsardzības prasmju izmantošanu radniecīgos sporta veidos, organizējot sporta mācību stundas, āra fiziskās aktivitātes un ārpus klases organizētajās fiziskajās aktivitātēs.	Pārbaudes darbs – nozīmīgāko studiju kursā apkopoto materiālu darba mapes prezentācija. Pārbaudes darbs – patstāvīgā darba prezentācija.
KOMPETENCE: 1. Spēj veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus paš aizsardzības elementu apguvē un drošības jautājumos. 2. Spēj analizēt skolēnu sniegumu paš aizsardzības elementu apguvē un sekot skolēna izaugsmei, identificēt nepieciešamos atbalsta pasākumus kustību iemaņu pilnveidei. 3. Spēj plānot, vadīt starpdisciplināru un individualizētu mācību procesu daudzveidīgu paš aizsardzības vingrinājumu aktivitātēs atbilstoši sporta un veselības mācību programmā izvirzītajiem sasniegšanajiem rezultātiem. 4. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un mācību procesā, veic preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.	Pārbaudes darbs – nozīmīgāko studiju kursā apkopoto materiālu darba mapes prezentācija. Pārbaudes darbs – patstāvīgā darba prezentācija. Eksāmens. Mācību stundas vadīšana pēc paša izstrādāta plāna, pašanalīze.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Pārbaudes darbs – nozīmīgāko studiju kursā apkopoto materiālu darba mapes prezentācija.	30
Pārbaudes darbs – patstāvīgā darba prezentācija.	30
Eksāmens – mācību stundas vadīšana pēc paša izstrādāta plāna, pašanalīze.	40
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		*	