

Profesionālā bakalaura studiju programmas „Sporta zinātne” studiju kursu anotācijas 3.studiju gads

Kursa nosaukums:	Pielāgotās fiziskās aktivitātes
Kursa kods:	PBNT218
Kursa veids:	Nozares teorētiskais pamatkurss
Kursa līmenis:	Profesionālais bakalaura sporta zinātnē
Studiju gads:	3.
Semestris:	5.
Kredīti:	1KP/1.5 ECTS
Docētāji:	asoc.prof. A.Kļaviņa
Prasības studiju kursa apguves uzsākšanai:	Priekšzināšanas, kas balstās uz teorētiskām un praktiskām zināšanām sporta medicīnā, fiziskās audzināšanas teorijā, fizioloģijā un speciālajā izglītībā.
Kursa mērķis:	Veidot priekšstatu par pielāgotām fiziskām aktivitātēm dažāda vecuma personām ar funkcionāliem traucējumiem.
Kursa uzdevumi:	<p>Sniegt pamata zināšanas par pielāgotā fiziskām aktivitātēm (PFA), kā multidisciplināru sporta zinātnes nozari.</p> <p>Iepazīstināt ar PSA līmeņiem.</p> <p>Sniegt zināšanas par personu ar funkcionāliem traucējumiem individuālajām unikālajām atšķirībām un to ietekmi uz pielāgotā sporta programmas saturu šiem cilvēkiem.</p> <p>Apgūt zināšanas par sporta struktūru personām ar funkcionāliem traucējumiem Latvijā un pasaulē.</p> <p>Iepazīstināt par galvenajiem starptautiskajiem sporta pasākumiem sportistiem ar invaliditāti, tai skaitā par sporta veidiem un klasifikācijas principiem.</p> <p>Sniegt zināšanas par tehniskajiem palīg līdzekļiem (piem., ratiņkrēsli, ortozes, protēzes) un sporta inventāra pielāgošanu personām ar invaliditāti.</p>
Plānotie studiju rezultāti:	<p><u>Studenti iegūst zināšanas:</u> par PFA pamatprincipiem un socioloģiskajiem aspektiem, par dažādiem funkcionāliem traucējumiem un to ietekmi uz personu ar funkcionāliem traucējumiem iekļaušanu sporta nodarbībās, par PFA programmu izveides un ieviešanas principiem, par sportu cilvēkiem ar invaliditāti un klasifikāciju. <u>Studenti apgūst prasmes:</u> izveidot individuālo plānu PFA programmā, novērtēt personu ar funkcionāliem traucējumiem fiziskās spējas, pielāgot sporta veidus personām ar funkcionāliem traucējumiem. <u>Studenti apgūst kompetences:</u> pielāgot PFA atbilstoši personu ar funkcionāliem traucējumiem individuālajām spējām, sagatavot un pielāgot vidi iekļaujošās PFA mērķu īstenošanai, īstenot PFA programmas cilvēkiem ar invaliditāti.</p>
Kursa saturs:	Pielāgotā sporta izglītība. Funkcionālo traucējumu raksturojums. Sports cilvēkiem ar invaliditāti.
Obligātā literatūra:	<ol style="list-style-type: none">1. Kļaviņa, A. Iekļauj Mani. Rokasgrāmata bērnu ar invaliditāti iekļaušanai sporta nodarbībās. Jelgavas Tipogrāfija, 2007, 88 lpp.
Papildliteratūra:	<ol style="list-style-type: none">1. Block, M.E. <i>A teacher's guide to including children with disabilities in general physical education</i> (3rd ed.). 2007, Baltimore; Paul H.Brookes.2. Sherrill, C. <i>Adapted physical activity, recreation and sports Crossdisciplinary and lifespan</i> (6th ed.). 2004, McGraw Hill
Citi izmantojamie informācijas avoti:	<ol style="list-style-type: none">1. Kelly, L., & Melograno, V.J. <i>Developing the physical education curriculum. An achievement based approach</i>. 2004, Human Kinetics.
Studējošo patstāvīgā darba organizācija un uzdevumi:	Sagatavot prezentāciju par iekļaujošo sportu personām ar funkcionāliem traucējumiem. Izstrādāt kursa projektu „Individuālā PFA programma personām ar funkcionāliem traucējumiem. ”. Sagatavoties pārbaudījumiem par PFA plānošanu un īstenošanu personām ar funkcionāliem traucējumiem.
Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji:	Studentu zināšanas, prasmes un kompetences tiek novērtētas trīs semināros (pielāgots fizisko aktivitāšu pamati, funkcionālie traucējumi un to ietekme uz personu iesaistīšanos PSA, sporta organizācijas un sporta pasākumi personām ar funkcionāliem traucējumiem), kursa darbā (pielāgotais sports personām ar funkcionāliem traucējumiem) un pēc prezentācijas par pielāgots sportu.
Mācību valoda:	Latviešu

Kursa nosaukums:	Sporta fizioloģija
Kursa kods:	PBNT213
Kursa veids:	Nozares teorētiskais pamatkurss
Kursa līmenis:	Profesionālais bakalaura sporta zinātnē
Studiju gads:	3.
Semestris:	5.
Krediti:	1 / 1,5 ECTS
Docētāji:	prof. Inese Pontaga, doc. Vija Millere
Prasības studiju kursa apguves uzsākšanai:	1.studiju gadā LSPA apgūtās zināšanas anatomijā, fizioloģijas pamatos un bioķīmijas pamatos. 2.studiju gadā LSPA apgūtās zināšanas sporta bioķīmijā, vecumposmu fizioloģijā, higiēnā un sporta medicīnā.
Kursa mērķis:	Iemācīt sporta fizioloģijas pamatjēdzienus, analizēt organisma adaptācijas mehānismus un darbaspējas noteicošos faktorus dažāda rakstura sporta slodzēs, veidot iemaņas atsevišķu fizioloģisko rādītāju noteikšanā un novērtēšanā.
Kursa uzdevumi:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iemācīt izprast un novērtēt fiziskās slodzes intensitātes fizioloģiskos rādītājus, dot fizisko vingrinājumu fizioloģiskās klasifikācijas pamatprincipus. 2. Sniegt kustību apmācības un fizisko īpašību attīstīšanas fizioloģisko pamatojumu, veidot iemaņas atsevišķu fizisko īpašību fizioloģisko rādītāju noteikšanā un novērtēšanā. 3. Raksturot organisma adaptācijas mehānismus un darbaspējas noteicošos faktorus, veicot darbu neierastos apkārtējās vides apstākļos.
Plānotie studiju rezultāti:	Studenti iegūst zināšanas par muskuļu bioenerģētiku, fiziskās slodzes intensitātes fizioloģiskajiem rādītājiem, fizisko vingrinājumu fizioloģisko klasifikāciju, funkcionālajām izmaiņām organismā sportam raksturīgo organisma stāvokļu laikā un dažādas intensitātes sporta slodzēs, fizisko īpašību attīstīšanas un kustību iemaņu apgūšanas fizioloģisko pamatojumu, organisma darbaspējām dažādos ārējās vides apstākļos. Studenti apgūst prasmes: noteikt cilvēka fiziskās spējas, izpildot ātruma, lokanības, līdzsvara, aero darbību noteikšanas testus. Studenti apgūst kompetences: noteikt fizisko īpašību rādītājus un salīdzināt ar literatūras datiem, novērtēt sportista kardiorespiratorās sistēmas trenētības pakāpi, izmantot sporta fizioloģijas zināšanas praktiskajā darbībā.
Kursa saturs:	Muskuļu bioenerģētika. Fizisko vingrinājumu fizioloģiskā klasifikācija. Funkcionālās izmaiņas organismā, veicot dažādas intensitātes sporta slodzes. Kustību iemaņu apguves fizioloģiskais pamatojums. Muskuļu spēks un jauda. Spēka īpašību attīstīšanas fizioloģiskais pamatojums. Ātrums, tā attīstīšanas fizioloģiskais pamatojums. Vispārējā aerobā izturība, tās rādītāji, treniņa fizioloģiskais pamatojums. Lokanības un koordinācijas spēju attīstīšanas fizioloģiskie mehānismi. Darbību izmaiņas un organisma adaptācijas mehānismi, trenējoties dažādos ārējās vides apstākļos.
Obligātā literatūra:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Brēmanis E. Sporta fizioloģija. - Rīga: Zvaigzne, 1991.- 245 lpp. 2. Wilmore J.H., Costill D.L. Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics, 1999, printed in USA, 710 p. 3. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Essentials of Exercise Physiology. Lippincott Williams and Wilkins, 2000, printed in USA, 679 p.
Papildliteratūra:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance. Human Kinetics, 2002, printed in USA, 344 p. 2. The Physiology of Training. Whyte G. (Ed.), Churchill Livingstone, Elsevier, 2006, 246 p. 3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев : Олимпийск.лит., 1997.
Citi izmantojamie informācijas avoti:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Astrand P.- O., Rodahl K. Textbook of work physiology. - New York, St.Louis, San Francisco, London etc.: Mc Graw-Hill Book company, 1970.- 669 p. 2. Enoka R.M. Neuromechanics of Human Movement. Human Kinetics, 2002, printed in USA, 556 p.
Studējošo patstāvīgā darba organizācija un uzdevumi:	Gatavoties semināriem par tēmām: 1) muskuļu enerģētika un fizisko vingrinājumu fizioloģiskā klasifikācija, fizioloģiskie rādītāji, veicot dažādas intensitātes slodzes, kustību iemaņu apguves fizioloģiskais pamatojums; 2) spēka, jaudas, ātruma īpašību attīstīšanas fizioloģiskais pamatojums; 3) vispārēja izturība, tās rādītāji un treniņa fizioloģiskais pamatojums; 4) organisma adaptācija un aklimatizācija dažādiem ārējās vides apstākļiem. Sameklēt bibliotēkā literatūras un interneta avotus, uzrakstīt referātu par fizisko spēju trenēšanas fizioloģisko pamatojumu savā sporta veidā. Gatavoties pārbaudījumam sporta fizioloģijā.
Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji:	Studentu zināšanas, prasmes un kompetences tiek novērtētas četros semināros (muskuļu enerģētika un fizisko vingrinājumu fizioloģiskā klasifikācija, fizioloģiskie rādītāji, veicot dažādas intensitātes slodzes, kustību iemaņu apguves fizioloģiskais pamatojums; spēka, jaudas, ātruma īpašību attīstīšanas fizioloģiskais pamatojums; vispārēja izturība, tās rādītāji un treniņa fizioloģiskais pamatojums; organisma adaptācija un aklimatizācija dažādiem ārējās vides apstākļiem), divos laboratorijas darbos (nosakot ātruma, vispārējās izturības, lokanības, koordinācijas spēju rādītājus) un pēc referāta uzrakstīšanas par fizisko spēju trenēšanas fizioloģisko pamatojumu savā sporta veidā. Fizioloģijas studiju kursa nobeigumā ir jānokārto ieskaite.
Mācību valoda:	Latviešu

Kursa nosaukums:	Slēpošanas pamati un didaktika
Kursa kods:	PBNPS3029
Kursa veids:	Nozares profesionālās specializācijas kurss
Kursa līmenis:	Profesionālais bakalaura sporta zinātnē
Studiju gads:	3
Semestris:	6
Kredīti:	2 KP/3 ECTS
Docētāji:	Prof. D. Krauksta; prof. J.Grants; as.prof. B.Smila; doc. I.Kravalis; lekt. L. Indriksone; as. K.Ciekurs.
Prasības studiju kursa apguves uzsākšanai	Priekšzināšanas profesionālā bakalaura programmas vispārizglītojošos studijuursos un nozares teorētiskos pamata kursus
Kursa mērķis:	Radīt priekšstatu par slēpošanas sporta veidiem, apgūt distanču slēpošanas pārvietošanās veidus, ieinteresēt studentus dalībai ziemas pasākumos. Sniegt padziļinātas teorētiskās zināšanas un praktiskās iemaņas un prasmes distanču slēpošanas mācīšanas metodikā darbā ar dažāda vecuma un dzimuma audzēkņiem, slēpošanas treniņu metodikā.
Kursa uzdevumi:	<ul style="list-style-type: none"> - dot teorētiskās zināšanas, iemaņas un prasmes slēpošanas pārvietošanās veidos, to mācīšanas metodikā; - dot izpratni par slēpošanas terminoloģiju, slēpošanas pārvietošanās veidu tehniku un pamatdarbībām pārvietojoties uz slēpēm; - veidot pedagoģiskās iemaņas un prasmes slēpošanas nodarbību vadīšanā, sacensību un citu slēpošanas pasākumu organizēšanā, vadīšanā un tiesāšanā; - veicināt slēpošanas pārvietošanās veidu apguvi, interesi un aktīvu dalību ziemas pasākumos – pārgājienos, sacensībās, rotaļās, stafetēs un spēlēs; - teorētiski un praktiski iepazīstināt studentus ar slēpošanas inventāra izvēli, sagatavošanu un kopšanu; - sniegt teorētiskās zināšanas un praktiskās iemaņas slēpošanas treniņu metodikā;
Plānotie studiju rezultāti:	<ul style="list-style-type: none"> - jāzina distanču slēpošanas terminoloģija, tehnikas pamatdarbības pārvietojoties uz slēpēm; - jāprot nodemonstrēt slēpošanas pārvietošanās veidus klasiskajā un brīvajā stilā, analizēt kļūdas, to rašanās cēloņus, un prast tās izskaidrot un novērst; - jāzina distanču slēpošanas mācīšanas metodika; - jāprot sastādīt slēpošanas stundas konspektu un novadīt stundu; - jāzin slēpotāja fizisko īpašību attīstīšanas un funkcionālās sagatavotības treniņu metodikas pamatus; - jāzina slēpošanas inventāra izvēles nosacījumi, jāprot sagatavot inventāru nodarbībām un sacensībām, jāzina prasības inventāra kopšanā un glabāšanā; - jāzina slēpošanas pasākumu (individuālās sacensības, stafetes, pārgājiens, rotaļas, dažādas ziemas atrakcijas un spēles) vietas izvēles un sagatavošanas un iekārtošanas nosacījumi un prasības. - jāzina drošības tehnikas noteikumi, traumu profilakse un pirmās palīdzības sniegšana; - jāzina slēpošanas sacensību noteikumi un slēpošanas pasākumu – sacensību, pārgājienu, rotaļu, stafešu, spēļu organizēšanas, vadīšanas un tiesāšanas nosacījumi;
Kursa saturs:	Kursa saturs ir saistīts ar slēpošanas un ar slēpošanu saistīto sporta veidu apguvi, distanču slēpošanas pārvietošanās veidiem, to tehniku, terminoloģiju, inventāru, drošības tehnikas noteikumiem, nodarbību un ziemas pasākumu vietas izvēli, iekārtošanu un noformēšanu, prasmju un kompetenču pielietošanu nozares speciālista profesionālajā darbībā.
Obligātā literatūra:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Grants J. Fiziskā audzināšana, sports un vesels bērns – Rīga: Mācību grāmata – 1997. – 215 lpp. 2. Grants J. Mācīsimies slēpot – Rīga: RAKA, 2007. – 142 lpp. 3. Krauksta D. Slēpošanas nodarbību organizēšana – Rīga: LSPA, 1996. – 42 lpp.
Papildliteratūra:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krauksta D., Šūtavs V., Grants J., Ukins V. Slēpošana I daļa. – Rīga: LSPA, 1999. – 78 lpp. 2. Šūtavs V. Slēpju ziedes un to pielietošana – Rīga: LSPA, 1991. – 30 lpp. <p>Internets.</p>
Citi izmantojamie informācijas avoti:	
Studējošo patstāvīgā darba organizācija un uzdevumi:	Studējošie patstāvīgi apgūst studiju kursā paredzēto saturu papildus kontakta lekcijās izklāstītajam. Patstāvīgi pilnveido slēpošanas pārvietošanās veidus, gatavojas paškumu – stundas, pārgājiena un āra aktivitāšu badīšanai, gatavo u inventāru nodarbībā, gatavojas teorētiskām ieskaitēm
Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apmeklējums, attieksme pret studiju kursu 2. Slēpošanas pārvietošanās veidu tehnikas demonstrējums, dalība sacensībās un pasākumos. 3. Stundas konspekta sastādīšana, stundas vadīšana, slēpošanas tehnikas mācīšanas metodika.
Mācību valoda:	Latviešu

Kursa nosaukums:	Nometņu mācība
Kursa kods:	PBNT224
Kursa veids:	Nozares teorētiskais pamatkurss
Kursa līmenis:	Profesionālais bakalaura sporta zinātnē
Studiju gads:	3.
Semestris:	6.
Kreditīti:	1 KP/ 1.5 ECTS
Docētāji:	Lekt. I.Smukā, prof. D.Krauksta, lekt. I.Liepiņa
Prasības studiju kursa apguves uzsākšanai:	Vispārizglītojošie studiju kursi, nozares teorētiskie pamata kursi
Kursa mērķis:	Radīt priekšstatu par dažāda tipa nometnēm un ar to saistītiem pamata principiem rekreācijas procesa organizēšanā. Iegūt zināšanas par nometņu organizēšanas struktūru, organizēšanu un vadīšanu. Iegūt zināšanas par nometnes satura veidošanu, rekreācijas pasākumu iekļaušanu nometnes saturā.. Apgūt prasmes lauku nometnes organizēšanā un vadīšanā, kā arī ar nometnēm saistītu projektu veidošanā un vadīšanā.
Kursa uzdevumi:	1. Apgūt nometņu mācības pamatus studiju kursa saturu zināšanu, prasmju un kompetenču līmenī 2. Apgūt spēju izvērtēt nometnes organizatorisko formu klientu āra rekreācijā, izglītošanā, āra dzīves pieredzes apgūšanā. 3. Konkretizēt un noteikt nometnes ietekmi uz rekreatīvās darbības efektivitāti
Plānotie studiju rezultāti:	1. Apgūti nometnes mācības kursa teorētiskie pamati nometnes likumdošanas, plānošanas, organizēšanas un projektu izstrādes līmenī. 2. Apgūts nometnes satura plānošana vadoties no rekreācijas konkrētās rekreācijas darbības 3. Apgūta āra nometnes organizēšanas un vadīšanas specifika ar tai raksturīgām āra rekreācijas darbībām
Kursa saturs:	Kursa saturs ir saistīts ar nometņu mācības zināšanu, prasmju un kompetenču pielietošana rekreācijas speciālista profesionālajā darbībā
Obligātā literatūra:	1. Brūders A. Nometņu mācība. Metodiskais izdales un darba materiāls LSPA 2.un 3.kursa studentiem.-LSPA-Rīga, [b.i.], 2000.-71 lpp. 2. Nometņu vadītāja rokasgrāmata. Metodiskais materiāls.-Rīga: IZM, VJIC, LNA, 2009- 176 lpp. 3. Kā sastādīt veiksmīgu finansējuma pieprasījumu. Soli pa solim.-Rīga: NVO centrs, 1997 4. I.Liepiņa., I.Smukā „Metodiskie ieteikumi aktīvās atpūtas un fizisko aktivitāšu pasākumiem lokālās administratīvās teritorijās (pašvaldībās). SVA, LR Izglītības ministrija, 2008.
Papildliteratūra:	1. Kornels Dž. Spēles dabā.- Rīga: Bērnu vides skola, 1994. 2. Praude V.,Beļčikovs J. Menedžments.- Rīga: Vaidelote, 2001 3. Projekta sagatavošana Sorosa fondam- Latvija. Vispārējs apraksts.- Rīga: Sorosa fonds Latvija, 1998 4. Rokasgrāmata jaunatnes vadītājiem. Palīgglīdzeklis apmācības semināriem.- Rīga:Bērnu Vides skola, 1995.-89 lpp. 5. Džeimss P.Luiss, „Projektu vadīšanas pamati”, Rīga, izdevniecība PUSE PLUS, 1997. 6. Forands I. „Projekta menedžments”, Rīga, Latvijas Izglītības fonds, 2006.g.
Citi izmantojamie informācijas avoti:	1. Internets 2. Žurnāli un cita veida publikācijas par nometņu mācības aspektu pamatiem
Studējošo patstāvīgā darba organizācija un uzdevumi:	Studējošie patstāvīgi apgūs studija kursā paredzēto saturu papildus kontakta lekcijās izklāstītajam saturam. Patstāvīgi apgūs nometnes kā organizatoriskās formas daudzveidību dažādos rekreācijas pasākumos un rekreācijas darbībās.
Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji:	apmeklējums; attieksme pret studiju kursu; kontroldarbu un mājas darbu izpilde; uzstāšanās semināros; praktiskā darbība nometnes projekta izstrādē un nometnes darbā
Mācību valoda:	Latviešu