

APSTIPRINU:  
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas  
Studiju prorektore

\_\_\_\_\_  
Prof. A. Fernāte  
2017. gada „\_\_” \_\_\_\_\_

## LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA



PROFESIONĀLĀ BAKALaura AUGSTĀKĀS IZGLĪTĪBAS PROGRAMMA  
„SPORTA ZINĀTNE” (42813)  
IZGLĪTĪBAS UN SPORTA DARBA SPECIĀLISTA PROFESIONĀLĀ  
KVALIFIKĀCIJA (4.st.g.)

## INTEGRĒTĀ PĀRBAUDĪJUMA SATURS UN VĒRTĒŠANA

**Rīga, 2017**

## **Izglītības un sporta darba speciālista profesionālās kvalifikācijas integrētā pārbaudījuma saturs un vērtēšana izstrādāta uz šādu dokumentu pamata:**

Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas (LSPA) Nolikums par noslēguma pārbaudījumiem profesionālā bakalaura augstākās izglītības programmā „Sporta zinātne”(turpmāk – Nolikums) apstiprināts LSPA Senāta sēdē 2012.gada 12.janvāra sēdē protokola Nr. 5. *Ar grozījumiem, kas apstiprināti LSPA Senātā un stājas spēkā 29.08.2013.* izstrādāts saskaņā ar LR Augstskolu likumu (pieņemts 1.12.1995.), 16.10.2014. likums („LV”,214 (5274), 29.10.2014.) [stājas spēkā ar 12.11.2014.], LR Profesionālās izglītības likumu (pieņemts 10.06.1999) 15.11.2012.likums („LV”, 190, (4793), 4.12.2012.) [stājas spēkā ar 1.01.2013.], Noteikumiem par otrā līmeņa profesionālās augstākās izglītības valsts standartu (pieņemts 26.08.2014.,stājas spēkā ar 12.09.2014.), LSPA vadības institūciju lēmumiem un rīkojumiem, LSPA nolikumu par studiju noslēguma pārbaudījumiem un šīm prasībām.

### **LSPA izglītības un sporta darba speciālista profesionālās kvalifikācijas integrētā pārbaudījuma vispārējie nosacījumi**

1. Pārbaudījums notiek rakstiski pa studiju grupām.
2. Integrētā pārbaudījuma tematiku pretendents saņem ne vēlāk kā četras nedēļas pirms pārbaudījuma.
3. Pārbaudījuma kopējais laiks ir četras astronomiskās stundas, divas astronomiskās stundas katrā kvalifikācijā. Pēc pirmajām divām stundām ir pārtraukums 30 minūtes.
4. Pārbaudījuma laikā auditorijā nedrīkst ienest un lietot informācijas tehnoloģijas un sakaru līdzekļus, kā arī citus neatļautus paņēmienus.
5. Pārbaudījuma norises laikā students nedrīkst atstāt telpas (izņēmuma gadījumi rakstiski jāaskaņo ar valsts pārbaudījuma komisijas pārstāvi 3 dienas pirms pārbaudījuma sākuma).
6. Pārbaudījuma laikā paskaidrojumus un tulkojumus docētāji nesniedz.
7. Ja pārkāpti valsts pārbaudījuma vispārējie nosacījumi, saskaņā ar valsts pārbaudījuma nolikumu, valsts pārbaudījumu students var atkārtot pēc gada.
8. Uz pārbaudījumu jāierodas ar rakstāmpiederumiem un personu apliecinošu dokumentu.
9. Pārbaudījuma rezultāti tiek paziņoti divu darba dienu laikā pēc pēdējās pārbaudījuma dienas.
10. Apelāciju par pārbaudījuma procedūru vai vērtējumu vienas darba dienas laikā no vērtējuma paziņošanas brīža iesniedz rektoram. LSPA rektors ar rīkojumu izveido Apelācijas komisiju. Apelācijas komisija septiņu darba dienu laikā izskata un dod savu vērtējumu.
11. Valsts pārbaudījuma saturā kvalifikācijās „Sporta skolotājs”, „Rekreācijas speciālists”, „Vadītājs sporta jomā” un „Sporta veida vecākais treneris” iekļautas trīs daļas un seši jautājumi.

# INTEGRĒTĀ PĀRBAUDĪJUMA TĒMAS

## 1.DALĀ- PROFEIIONĀLĀS KVALIFIKĀCIJAS TEORĒTISKIE ASPEKTI

### *Kvalifikācija „Sporta skolotājs”*

1. Vispārīgās pedagoģijas priekšmets, kategoriju (jēdzienu) raksturojums. Izglītība un izglītošanās. Izglītības mērķi, uzdevumi, līdzekļi, metodes, funkcijas demokrātiskā skolā 21.gadsimtā.
2. Vispārīzglītojošās skolas mācību procesa raksturojums. Mācību procesa jēdzieni, virzošie spēki, likumsakarības, didaktisko funkciju īstenošana mācību procesā. Iekļaujošā izglītība.
3. Didaktikas mērķu un uzdevumu būtības raksturojums mācīšanās principi, metodes un organizēšanas formas.
4. Audzināšanas procesa mērķi, uzdevumi un īstenošana vispārīzglītojošās skolās. Audzināšanas darbību nodrošināšanas tiesiskie aspekti.
5. Audzināšanas satura, principu, metožu pielietošana visās izglītības pakāpēs.
6. Sporta speciālista virzība- vērtības, vajadzības un motivācija.
7. Personības izzīņas darbību nodrošinošie psihiskie procesi, to vispārējais raksturojums un īstenošana pedagoģiskajā procesā.
8. Personības psihoemocionālo stāvokļu vispārējais raksturojums to izpausmes trenera un skolotāja praktiskajā darbībā.
9. Personības individuālo iezīmju- temperamenta un rakstura izpētes pielietošana visās izglītības pakāpēs.
10. Saskarsmes informatīvi komunikatīvais aspekts profesionālajā darbībā.
11. Sociālās, emocionālās un kognitīvās attīstības raksturojums 1-3 gadu vecumā.
12. Sociālās, emocionālās un kognitīvās attīstības raksturojums 4-5 gadu vecumā.
13. Sociālās, emocionālās un kognitīvās attīstības raksturojums 6-11 gadu vecumā.
14. Sociālās, emocionālās un kognitīvās attīstības raksturojums 12-18 gadu vecumā.
15. Saskarsmes jēdzienu, izpausmju, funkciju veidu un struktūras raksturojums. Sociālās percepcijas jēdziena skaidrojums un īstenošana praktiskajā darbībā.
16. Humānās pedagoģijas saturs, līdzekļi, metodes pēc neatkarības atjaunošanas Latvijā.
17. Starpkultūras kompetences veidošana sporta izglītībā salīdzinošā aspektā dažādās izglītības pakāpēs.

### *Kvalifikācija „Vadītājs sporta jomā”*

1. Komunikācija, komunikācijas loma vadības procesā, komunikācijas process, verbālā un neverbālā komunikācija.
2. Lēmums, lēmuma pieņemšanas process, to ietekmējošie faktori. Lēmumu pieņemšanas veidi.
3. Organizācija, organizācijas mērķi, resursi. Organizācijas iekšējā un ārējā vide. Vides ietekme uz organizācijas darbību.
4. Organizācija un tās vadības process: plānošana, organizēšana, koordinēšana, motivēšana un kontrole.

5. Vadības process, galvenās vadības funkcijas (plānošana, organizēšana, koordinēšana, motivēšana un kontrole).
6. Vadītājs un vadīšana. Vara, iedarbība un autoritāte. Vadīšanas stili, to veidošanās un efektivitāte.
7. Uzņēmuma dzīves cikls. Komercedarbības vides novērtēšana.
8. Tirg vadība. Produkts, produkta elementu analīze. Tirgus izpētes process un praktiskais pielietojums.
9. Finanšu vadība. Uzņēmuma vadības un finanšu vadības procesu savstarpējā mijiedarbība un ietekme uz lēmumu pieņemšanu.
10. Personālvadība, mērķi un uzdevumi. Personāla plānošana, meklēšana un atlase. Personāla novērtēšana. Personāla motivācija, motivēšanas metodes.
11. Stratēģiskās vadīšana. Stratēģiskās plānošanas etapi. Stratēģiskās plānošanas metodes, to pielietojums. Stratēģisko plānu forma un saturs.
12. Sabiedrisko attiecību būtība, instrumenti, metodes, mērķauditorijas klasifikācija.

### ***Kvalifikācija „Rekreācijas speciālists”***

1. Rekreācija kā starpdisciplināra zinātne un tās funkcijas cilvēka fiziskajā, garīgajā un emocionālajā atjaunošanā. Rekrēatīvās darbības, līdzekļi un rekreāciju ietekmējošie faktori.
2. Rekreācijas resursi, rekrēatīvās vides izveide, kapacitāte. Rekreācijas un vides mijiedarbība. Ilgtspējīga rekreācijas nozares attīstība.
3. Āra aktivitāšu pedagoģiskie un psiholoģiskie aspekti.
4. Fizisko īpašību izpausmes formu raksturojums un īstenošana saistībā ar rekrēatīvām aktivitātēm.
5. Pastaigu takas Latvijā un to izmantošana vispārīgās fiziskās attīstības veicināšanai.
6. Jēdzieni *vide* un *vides kvalitāte*. Vides ietekme uz veselību. Vides resursu izmantošana rekrēatīvo pasākumu organizēšanā un vadīšanā. Videi draudzīgu pasākumu organizēšana.
7. Piedzīvojumu aktivitāšu izmantošana neformālajā izglītībā. Piedzīvojumu pasākumu organizēšana, vadīšana un ar to saistītie LR likumi un normatīvie akti.
8. Latvijas dabas aizsargājamo teritoriju tīkls „Natura 2000”, tā nozīme. „Natura 2000” teritoriju resursu izmantošana rekrēatijā. Gaujas Nacionālais parks, parka dabas liegumu zonas. GNP resursu izmantošana rekrēatijā.
9. Dabas tūrisma saturs un organizēšana aizsargājamo teritoriju kontekstā Latvijā. Ekotūrisms un lauku tūrisms, tendences, kopīgais un atšķirīgais.
10. Izdzīvošanas skolas ABC. Izdzīvošanas skolas raksturojums, resursu pieejamība Latvijā. Latvijas dabas aizsardzība.
11. Ekskursiju veidi, ekskursijas kompozīcijas izveide. Ekskursijas maršruta izveide, aktivitāšu plānošana un izvēle atbilstoši kontingenta vecumam, interesēm, fiziskajai sagatavotībai.
12. Tirgus segmentācija, piedāvājums, pieprasījums, rekreācijas pakalpojums. Mārketinga stratēģijas veidošana rekrēatijā. Pakalpojuma cena, produkta (pakalpojuma) dzīves cikls.
13. Nemateriālais kultūras mantojums (NKM), principi NKM saglabāšanā, kurus nosaka Latvijas likumdošana. NKM izmantošana rekrēatijā.

## ***Kvalifikācijā „Sporta veida vecākais treneris”***

1. Treniņu un sacensību slodze sporta veidā, tās apjoms un intensitāte.
2. Mezo, mikro un monociklu raksturojums sporta veidā, struktūra.
3. Mācību-treniņa darba gada plāns sporta veidā, periodi un posmi.
4. Mācību treniņu darba plānošana sporta veidā, priekšnosacījumi, nozīme, uzdevumi.
5. Sagatavošanas perioda uzdevumi un saturs sporta veidā (piemērs - MT grupa).
6. Sacensību perioda uzdevumi un saturs sporta veidā (piemērs - MT grupa).
7. Sacensību organizēšana sporta veidā (nolikums, tāme, tiesnešu kolēģija).
8. Atlase, orientācija (disciplīnas) un kontrole izvēlētajā sporta veidā.
9. Muskuļu darba nodrošināšana ar enerģiju dažāda ilguma un intensitātes slodzēs.
10. Fizioloģiskās izmaiņas organismā sportam raksturīgos stāvokļos.
11. Kustību iemaņu apguves fizioloģiskais pamatojums.
12. Muskuļu spēks un jauda. Spēka īpašību attīstīšanas fizioloģiskais pamatojums.
13. Ātrums, tā izpausmes formas un attīstīšanas fizioloģiskais pamatojums.
14. Vispārējā aerobā izturība, tās rādītāji, treniņa fizioloģiskais pamatojums.
15. Fizisko īpašību attīstīšanas iespējas dažāda vecuma cilvēkiem, pamatojums no anatomijas un fizioloģijas viedokļa.
16. Biežākās balsta un kustību sistēmas patoloģijas bērnu un pusaudžu vecumā, to korekcijas iespējas ar vingrinājumiem.
17. Galveno asinsrites sistēmas funkcionālo rādītāju izmaiņas bērna un pusaudža augšanas procesā.
18. Vispārīgās psiholoģiskās sagatavošanas saturs izvēlētajā sporta veidā.
19. Sportistu psihoemocionālie pirmsstarta stāvokļi un to regulācijas metodes izvēlētajā sporta veidā.
20. Sportistu sacensību trauksmes raksturojums un metodes tās regulācijai.
21. Sportistu vispārīgajā psiholoģiskajā sagatavošanā pielietoto metožu un līdzekļu raksturojums izvēlētajā sporta veidā.
22. Izvēlēta sporta veida pirmsākumi, sacensību noteikumi un inventāra izmaiņas no izcelšanās līdz mūsdienām. Jauno tehnoloģiju ietekme uz dažādu sporta inventāru attīstību veidošanos.
23. Sporta veida tehnikas biomehāniskā analīze.

## **2. DAĻA- PĒTNIECĪBAS ASPEKTI SPORTA ZINĀTNĒ PROFESIONĀLAJĀS KVALIFIKĀCIJĀS**

***(„Sporta skolotājs”, „Vadītājs sporta jomā”, „Rekreācijas speciālists”,  
„Sporta veida vecākais treneris”)***

1. Zinātnes nozares pēc to satura un virzības. Zinātnes nozares pēc to saistības ar praksi. Pētniecība. Empīriskie un teorētiskie pētījumi. Zinātniska darba pazīmes. Hipotēze un teorija. Bezgalīgais izziņas un attīstības cikls.
2. Ticamības un būtiskuma līmeni. Parametriskie un neparametriskie atšķirību kritēriji. Korelācija un tās analīzes metodes.
3. Sportista īpatnības kā mērīšanas objekta. Kvantitatīvās un kvalitatīvās pazīmes. Mērīšanas skalas. Mērvienību SI sistēma. Mērīšanas kļūdas.
4. Statistiskā pētījuma izlases metode. Paraugkopas reprezentatīvums, tā nodrošināšana un novērtēšana. Galvenie statistiskie rādītāji.
5. Sporta testu veidi un to zinātniskais pamatojums. Zinātniski pamatota sporta testa pazīmes: standartizācija, drošība, informatīvums, vērtēšanas sistēma.

6. Sacensību novērojums un tā plānošana. Kopīgais un atšķirīgais dažādos sporta veidos. Eksperimentālie pētījumi. Eksperimentu veidi. Tīra eksperimenta jēdziens. Melnās kastes princips. Eksperimenta plānošana.
7. Galvenie pētījumu virzieni. Sporta zinātnes vēsture. Sporta zinātne Latvijā, LVFKI un LSPA. Sporta zinātnes statuss Latvijā. Sporta zinātnes apakšnozares.
8. Kvalitatīvā pieeja pētījumiem sporta zinātnē, tās potenciāls un problēmas, pētījuma veidi tajā.
9. Kvalitatīvā pētījuma principi, koncepcija un plānošana.
10. Kvalitatīvā pētījuma metodes, to kombinācija un triangulācija.
11. Kvalitatīvo datu ieguves, apstrādes un interpretācijas metodes.
12. Ētiskie aspekti sporta zinātnē.

### **3. DAĻA- PROFESIONĀLĀS KVALIFIKĀCIJAS SPECIALIZĀCIJAS TEORĒTISKIE, PSIHOLOGISKIE, SOCIOLOGISKIE, TIESISKIE ASPEKTI**

#### ***Kvalifikācija „Sporta skolotājs”***

1. Sporta izglītības stratēģiskās nostādnes vispārīzglītojošās skolās. Sporta skolotāja darbību reglamentējošo dokumentu lietošana. Sporta stundu jaunā filosofija.
2. Mācību priekšmeta „Sports” standarta (MK noteikumi Nr.468, 2014.gada 12.augustā, 20.pielikums un MK noteikumi Nr.281, 2013.gada 21.maijā, 8.pielikums) sadaļas „Zināšanas un izpratne sportā” raksturojums visās izglītības pakāpēs, kopīgais un atšķirīgais katrā pakāpē.
3. Mācību priekšmeta „Sports” standarta (MK noteikumi Nr.468, 2014.gada 12.augustā, 20.pielikums) sadaļas „Pamatprasmes individuālo sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos” vispārējais raksturojums, mērķis, uzdevumi, līdzekļi un apguvei nepieciešamās metodes.
4. Mācību priekšmeta „Sports” standarta (MK noteikumi Nr.281, 2013.gada 21.maijā, 8.pielikums) sadaļas „Mācību satura komponents „Darbība” ” vispārējais raksturojums, mērķis, uzdevumi, līdzekļi un apguvei nepieciešamās metodes.
5. Mācību priekšmeta „Sports” standarta (MK noteikumi Nr.468, 2014.gada 12.augustā, 20.pielikums un MK noteikumi Nr.281, 2013.gada 21.maijā, 8.pielikums) sadaļas „Fizisko spēju attīstībā veselības nostiprināšanā un uzlabošanā” vispārējais raksturojums visās izglītības pakāpēs. Sensitīvie periodi fizisko īpašību attīstīšanā.
6. Izglītojošo, attīstošo un socializējošo uzdevumu veikšana šķēršļu joslās sākumskolā sporta stundās. Radošās sporta stundas sākumskolā.
7. Formatīvās un summatīvās vērtēšanas raksturojums mācību priekšmetā „Sports” visās izglītības pakāpēs.
8. Sporta skolotājam nepieciešamās profesionālās un pedagoģiskās kompetences, līdzekļi to attīstības sekmēšanai. Mans sporta skolotāja pašportrets kompetenču izpratnes līmenī.
9. Sporta stundas vadīšanas pedagoģisko aspektu vērtēšana, kā tā sekmē sporta stundas kvalitātes uzlabošanu. Pedagoģiskās mijiedarbības modeļi.
10. Sporta stundas kvalitātes rādītāji. 10.-12. klašu sporta stundu saturs, līdzekļi (vingrinājumi) apguves metodes un sasniedzamais gala rezultāts atbilstoši standarta prasībām.

11. Olimpiskās izglītošanās un izglītības ietekme uz sporta speciālista personības veidošanos.
12. Olimpisko ideālu un vērtību īstenošana bērnu un jauniešu izglītošanās procesā. Mērķi, uzdevumi, līdzekļi un sasniedzamais rezultāts.
13. Starppriekšmetu saites realizēšana integrējot mācību priekšmetā „Sports” citus mācību priekšmetus. Problēmas un risinājumi skolā.
14. Projektu nedēļas skolā praktiskā plānošana. Skolēnu motivēšana pētījumos un projektos. Skolotāju un skolēnu sadarbība projektu īstenošanā.

### ***Kvalifikācija „Vadītājs sporta jomā”***

1. Sporta būtība. Sporta izglītības, veselības, sociālā, kultūras, ekonomiskā un politiskā funkcija.
2. Sporta jomu – tautas sports, bērnu un jaunatnes sports, pielāgotais sports un augstu sasniegumu sports raksturojums un attīstības priekšnosacījumi.
3. Sporta nozares tiesiskais regulējums, likumi un MK noteikumi, kas reglamentē sporta organizāciju dibināšanu un darbību, finansēšanu, nodarbību, pasākumu un sacensību organizēšanu, reklāmas jautājumus.
4. Nevalstiskā sporta organizācija – biedrība, tās dibināšanas tiesiskais pamats, vadības sistēma, finansēšanas avoti.
5. Komercedarbība sporta nozarē. Kapitālsabiedrību dibināšanas un darbības tiesiskais pamats. Komercedarbības finansēšanas veidi.
6. Sporta/fitnesa pakalpojumu specifika. Tirgus segmentācijas veidi.
7. Sporta sacensību tiesiskais regulējums. Sacensību nolikumā iekļaujamā informācija un normas. Organizatorisko izdevumu plānojums.
8. Sporta organizācijas stratēģiskās plānošanas etapi. Stratēģisko alternatīvu izpēte un analīze. SVID metode. Sporta organizācijas stratēģiskā plāna struktūra.
9. Latvijas valsts sporta politika 2014.-2020.g. Problēmas sporta nozarē. Sporta politikas mērķi, darbības virzieni mērķu sasniegšanai.
10. Vadošā līmeņa darbiniekiem nepieciešamās prasmes mūsdienu darba tirgus prasībām atbilstošā profesionālajā darbībā sportā. Vadītāja un padotā attiecības. Grupa un personība. Vadības un līderības īpatnības sporta vidē.
11. Sporta loma, funkcijas un nozīme cilvēka un sabiedrības dzīvē. Sports un socializācija. Sporta komercializācija.
12. Projekts, tā būtība un veidi sportā. Projekta organizācijas pamatprincipi. Projekta posmu raksturojums. Projekta finansēšana.

### ***Kvalifikācijā „Rekreācijas speciālists”***

1. Rekreatīvu pasākumu, āra vidē specifika, bērniem un jauniešiem.
2. Ziemas sporta aktivitāšu pedagoģiski- psiholoģiskais raksturojums izglītojošā un izdzīvošanas funkcijas, veidi, raksturojums.
3. Ekskursijas kā rekreācijas pasākumi, vēsture. Psiholoģiskās dimensijas, personība, motivācija, vērtības un tūrisms.
4. Gida darbības un grupas vadītāja darbības specifika. Ekskursijas vadīšanas metodika.
5. Pētniecības rekreācijā organizēšanas aspekti, metodes pētniecībā rekreācijā, metožu izvēle.

6. Veselību veicinošo pasākumu plānošana dažāda vecuma cilvēkiem. Īpatnības un atšķirības, plānojot pasākumus bērniem, 12 - 15.g.v. pusaudžiem, 16 - 18 g.v. jauniešiem, pieaugušajiem, sportistiem, pensionāriem un cilvēkiem ar invaliditāti.
7. Rekreācijas pasākumu plānošana, organizēšana, vadīšana. Komandas darba loma rekreācijas pasākumu organizēšanā. Rekreācijas pasākumu mērķi, uzdevumi un pasākuma programmas izstrādes aspekti.
8. Tradicionālie un pielāgotie (netradicionālie) sporta veidi un aktivitātes rekreācijā. Pielāgots (netradicionālo) sporta veidu un aktivitāšu specifika, ietekme un nozīme indivīda fizisko, garīgo un emocionālo spēju atjaunošanā.
9. Uztura nodrošināšana daudzveidīgās āra aktivitātēs. Produktu plānošana, transportēšana un gatavošana atbilstoši pārgājiena veidam, pārgājiena slodzei, gada laikam, kontingentam, finansiālajiem un materiālajiem resursiem un citiem faktoriem.
10. Rekratīvo aktivitāšu videoanalīzes metodoloģiskais apraksts (studenta izvēlētajās rekratīvajās aktivitātēs)
11. Velotūrisma maršruta veidošanas principi. Videi draudzīgi un sociāli atbildīgi principi maršruta veidošanā un pasākuma organizēšanā. Velotūrisma pārgājiena plānošana atbilstoši kontingentam.
12. Sastādīt treniņa nodarbību - fizisko īpašību attīstīšanā (pēc izvēles fiziskā īpašība un to izpausmes formas), kādā no sev izvēlētiem rekratīvajām aktivitātēm dabā (āra apstākļos) cilvēkiem ar un bez liekā svara.

### ***Kvalifikācijā „Sporta veida vecākais treneris”***

1. Vispusīgās un speciālās fiziskās sagatavotības savstarpējā attiecība bērnu un jauniešu sportā, pamatojums.
2. Adaptācijas teorijas saistība ar agro specializāciju bērnu un jauniešu sportā.
3. Apjoma un intensitātes dinamika sagatavošanas un sacensību periodā pieaugušo sportā savā sporta veidā.
4. Būtiskākie fizisko īpašību attīstīšanas metožu kombinēšanas varianti sagatavošanas un sacensību periodā savā sporta veidā.
5. Savā sporta veidā nepieciešamās aerobās sagatavotības apjoms, tās attīstīšana un pamatojums.
6. Koordinācijas attīstīšanas līdzekļi un to saistība ar prasmju un iemaņu veidošanos savā sporta veidā.
7. Superkompensācijas principa izmantošana sporta veida nozīmīgāko fizisko īpašību attīstīšanā.
8. Cilvēka kalendārais un bioloģiskais vecums. Akcelerācija un retardācija, tās veicinošie faktori. Dažādu sporta veidu treniņu ietekme uz bērnu fizisko attīstību.
9. Iespējas attīstīt spēku, ātrspēku, vispārējo izturību, lokanību, apgūt sporta veida tehniku bērnu vecumā.
10. Izmaiņas organismā pusaudžu vecumā (“augšanas lēciens”, ķermeņa masas sastāva izmaiņas, asins sastāvs, asinsrites un elpošanas sistēmu attīstība). To ietekme uz fiziskajām īpašībām (spēku, ātrspēku, vispārējo izturību, koordināciju, lokanību).



11. Kustību atmiņas veidošanās fizioloģiskie mehānismi un kustību iemaņu mācīšanas pedagoģiskie principi. Kāda vecuma sportisti vislabāk apgūst jaunu sporta veida tehniku.
12. Iespējas izmantot spēka un ātrspēka treniņu metodes bērniem, pusaudžiem, jauniešiem un veciem cilvēkiem. Anatomiskais un fizioloģiskais pamatojums (balsta un kustību sistēma, nervu sistēma).
13. Ātruma izpausmes sportā un iespējas tās trenēt dažāda vecuma cilvēkiem. Faktori, kas palielina ātruma īpašības pusaudžiem.
14. Faktori, kas nosaka cilvēka vispārējo izturību jeb aerobās spējas (centrālie un perifērie). Iespējas attīstīt vispārējo izturību bērniem, pusaudžiem, jauniešiem un veciem cilvēkiem. Anatomiskais un fizioloģiskais pamatojums (asinis, sirds, plaušas, skeleta muskuļi, termoregulācija).
15. Vispārējā jeb aerobās izturības treniņu metodes: nepārtraukto slodžu, fārtleka un intervālu. Sporta veidi, kuros katrs no šīm treniņu metodēm ir optimālākā, pamatot no fizioloģiskā un bioķīmiskā viedokļa.

### **INTEGRĒTĀ PĀRBAUDĪJUMA VĒRTĒŠANA:**

- Studējošā atbildes integrētā pārbaudījumā vērtē 10 ballu sistēmā.
- Vērtēšana notiek bez studējošā klātbūtnes.
- Integrēts pārbaudījums nokārtots, ja vērtējums katrā kvalifikācijā ir vismaz 4 balles.
- Ja vērtējums integrētajā pārbaudījumā ir negatīvs, tad studējošajam nav atļauts aizstāvēt bakalaura darbu un diplomdarbu.
- Ja studējošais nepiekrīt integrētā pārbaudījuma vērtējumam, viņam ir tiesības vienas darba dienas laikā no vērtējuma paziņošanas brīža rektoram iesniegt apelāciju. LSPA rektors ar rīkojumu izveido Apelācijas komisiju, kura septiņu darba dienu laikā izskata integrētā pārbaudījuma darbu un dod savu vērtējumu.
- Integrētā pārbaudījuma atkārtota kārtošana ir maksas pakalpojums saskaņā ar LSPA Senāta lēmumu.

### **Pārbaudījuma vērtēšana kvalifikācijās „Sporta skolotājs, „Rekreācijas speciālists”, „Vadītājas sporta jomā” un „Sporta veida vecākais treneris”.**

Katra pārbaudījuma daļa tiek vērtēta ar punktiem:

<b>Pirmā daļa( katrā kvalifikācijā 1.jautājums)</b>	
<b>1.kvalifikācijas jautājums</b>	1-5 punkti
<b>2.kvalifikācijas jautājums</b>	1-5 punkti
<b>Otrā daļa ( katrā kvalifikācijā 1.jautājums)</b>	
<b>1.kvalifikācijas jautājums</b>	1-5 punkti
<b>2.kvalifikācijas jautājums</b>	1-5 punkti
<b>Trešā daļa ( katrā kvalifikācijā 1.jautājums)</b>	
<b>1.kvalifikācijas jautājums</b>	1-5 punkti
<b>2.kvalifikācijas jautājums</b>	1-5 punkti
<b>Katrā kvalifikācijā kopā: 15 punkti</b>	

Pārbaudījuma rezultātu kopīgais vērtējums ballēs atbilst šādiem punktiem:

<b>1- 3 punkti</b>	-1 balle	<b>9 punkti</b>	-6 balles
<b>4 punkti</b>	-2 balles	<b>10-11 punkti</b>	-7 balles
<b>5-6 punkti</b>	-3 balles	<b>12-13 punkti</b>	-8 balles
<b>7 punkti</b>	-4 balles	<b>14 punkti</b>	-9 balles
<b>8 punkti</b>	-5 balles	<b>15 punkti</b>	-10 balles

## **Pārbaudījuma vērtēšanas kritēriji**

### **1 punkts**

Skaidroti jautājumā iekļautie galvenie termini (katrā pārbaudījuma atbildes lapā ir norādījums par nepieciešamību sniegt atbildēs terminu skaidrojumu).

### **2 punkti**

Skaidroti jautājumā iekļautie galvenie termini (katrā pārbaudījuma atbildes lapā ir norādījums par nepieciešamību sniegt atbildēs terminu skaidrojumu).

Atbildes pēc satura daļēji atklāj jautājumu būtību, viedoklis pretrunīgs, domas atkārtojas.

### **3 punkti**

Skaidroti jautājumā iekļautie galvenie termini (katrā pārbaudījuma atbildes lapā ir norādījums par nepieciešamību sniegt atbildēs terminu skaidrojumu).

Atbildes pēc satura daļēji atklāj jautājumu būtību. Piemēri daļēji atbilst jautājumu būtības raksturojumam.

### **4 punkti**

Skaidroti jautājumā iekļautie galvenie termini (katrā pārbaudījuma atbildes lapā ir norādījums par nepieciešamību sniegt atbildēs terminu skaidrojumu).

Atbildes pēc satura atbilst jautājumu būtībai. Piemēri pārsvarā atbilst jautājumu būtības raksturojumam.

### **5 punkti**

Skaidroti jautājumā iekļautie galvenie termini (katrā pārbaudījuma atbildes lapā ir norādījums par nepieciešamību sniegt atbildēs terminu skaidrojumu).

Atbildes pēc satura pilnībā raksturo jautājumu būtību, ir minēti raksturīgi daudzveidīgi piemēri no sporta prakses. Pamatots spriedums, nosaucot pētījumu vai teoriju autorus, kuri veikuši konkrēto problēmu izpēti.

**Punktu nav, ja atbildes neatbilst nevienam kritērijam, lai iegūtu 5, 4, 3, 2 vai 1 punktu.**

**INTEGRĒTĀ PĀRBAUDĪJUMA  
SATURS UN VĒRTĒŠANA**

Profesionālā bakalaura augstākās izglītības programma  
"Sporta zinātne" (kods 42813)

**Sastādīja:**

Sporta skolotāju nodaļas vadītāja prof. R.Jansone,  
Teorijas katedras vadītāja doc. I.Immere  
Teorijas katedras zinātniskā asistente M.Valdmane  
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija

Latviešu valodā  
Rīga- 2017

© Jansone, 2017

Publicēšanas gadījumā nepieciešama LSPA atļauja.  
Citējot, atsauce uz mācību materiālu obligāta.

Darbs tiek publicēts ar LSPA studiju prorektora atļauju  
2017.gada 21.marta Studiju domē  
Par izdevumu atbild  
**prof. R.Jansone, doc. I. Immere, M.Valdmane**

---

Parakstīts iespiešanai: 21.martā,2017 g.  
Iespriests Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā  
Brīvības gatvē 333, Rīga, LV-1006