

VESELĪBAS UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES JOMAS (123 ECTS)
STUDIJU KURSU APRAKSTI
PILNA LAIKA STUDIJĀM

1. Cilvēka anatomija un dinamiskās anatomijas pamati	3
2. Vispārīgā un vecumposmu fizioloģija	7
3. Sporta fizioloģija	11
4. Vispārīgā un sporta bioķīmija	15
5. Biomehānika un ergonomika	20
6. Veselīgs dzīvesveids un drošība: saturs un metodika	24
7. Veselības veicināšana un veselības izglītības metodika	30
8. Veselību veicinošās fiziskās aktivitātes	35
9. Fiziskās aktivitātes un uzturs	39
10. Ārpusstundu sporta un veselības pasākumu organizēšana izglītības iestādē	44
11. Veselības psiholoģija	48
12. Fizisko aktivitāšu psiholoģija	53
13. Fiziskās aktivitātes darbā ar sociālā riska bērniem	57
14. Sporta teorija	61
15. Pirmsskolas sporta pedagogija	65
16. Skolas sporta pedagogija	69
17. Vingrošanas pamati un metodika	74
18. Šķēršļu pārvarēšana	78
19. Vieglatlētikas vingrinājumi visās izglītības pakāpēs	82
20. Peldēšanas pamati un metodika	89
21. Distanču slēpošanas pamati un metodika	93
22. Slidošanas pamati un metodika	98
23. Kustību rotaļas un fizisko aktivitāšu vienspēles	102
24. Badmintona, galda tenisa pamati un metodika	108
25. Basketbola pamati un metodika	112
26. Volejbola pamati un metodika	116
27. Futbola pamati un metodika	120
28. Handbola, frisbija pamati un metodika	124
29. Florbola, hokeja pamati un metodika	128
30. Āra un piedzīvojuma aktivitātes: saturs un metodika	132
31. Āra un piedzīvojuma aktivitātes I: saturs un metodika	138
32. Āra un piedzīvojuma aktivitātes II: saturs un metodika	142

33. Āra un piedzīvojuma aktivitātes III: saturs un metodika	146
34. Ritmika un ritmiskās kombinācijas	151
35. Dejas māksla	156
36. Pašaizsardzības pamati un metodika.....	161
37. Studiju darbs III.....	165

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Cilvēka anatomija un dinamiskās anatomijas pamati
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Bioloģija
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	4
ECTS kredītpunkti	6
Kopējais kontaktstundu skaits	64 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	32
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	32
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	96
Kursa autors(-i)	
Mg.paed., docente Dina Berloviene (RSU) Dr.biol., docente Irēna Kaminska (DU) Dr.med., profesore Inese Pontaga (LSPA) Dr.paed., docente Ieva Zvīgule (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.biol., docente Irēna Kaminska Mg.ves.apr., lektore Anna Rubika Mg.biol., lektore Angelika Paškeviča	
Priekšzināšanas	
Bioloģija vidusskolas programmas apmērā	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss atspoguļo mūsdienu priekšstatus par cilvēka ķermeņa uzbūves un funkcionēšanas pamatprincipiem, cilvēka orgānu uzbūvi, topogrāfiju, savstarpējo saistību sistēmās; kā arī sniedz studējošajiem pamatzināšanas par cilvēka ķermeņa kustību analīzi, t.sk. sporta kustību analīzi, nosakot kustības fāzes, muskuļus un locītavas, kas piedalās kustības izpildē.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sniegt pamatzināšanas par cilvēka ķermeņa uzbūves un funkcionēšanas pamatprincipiem, kustību analīzi.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apgūt organisma uzbūves un neirālās kustību regulācijas mehānismus. 2. Apgūt cilvēka orgānu uzbūvi, topogrāfiju un savstarpējo saistību sistēmās. 3. Apgūt zināšanas par cilvēka ķermeņa kustību analīzi, t.sk. sporta kustību analīzi, nosakot kustības fāzes, muskuļus un locītavas, kas piedalās noteiktu kustību izpildē. 4. Apgūt zināšanas par cilvēka pamatkustību dinamisko anatomiju, stājas un kustību anatomisko analīzi. 5. Apgūt zināšanas par locītavām un muskuļiem, kas tiek nodarbināti noteiktos fiziskos vingrojumos. 6. Veicināt prasmi integrēt zināšanas par cilvēka anatomiju fizisko aktivitāšu, veselības un drošības apmācībā. 7. Veicināt studējošo kompetenču attīstību, zināšanu pārnesi dažādos kontekstos un praktiskajā lietojumā. 	

Studiju kursa kalendārais plāns
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 32 st., praktiskie darbi (P) – 32 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 96 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anatomijas priekšmets kā zinātne. Anatomijas pamattermini. Šūna. Audi. (L2, P2, Pd8) 2. Balsta un kustību orgānu sistēma. (L4, P4, Pd8) 3. Nervu sistēma: centrālā nervu sistēma, refleksa loks, perifērā nervu sistēma, veģetatīvā nervu sistēma. Sensorās sistēmas. (L4, P4, Pd8) 4. Sirds un asinsvadu sistēmas anatomija. Limfātiskā sistēma. (L2, P4, Pd8) 5. Elpošanas orgānu sistēma. Gremošanas orgānu sistēma. (L2, P2, Pd8) 6. Urīnizvadorgānu sistēma. Dzimūorgānu sistēma. Endokrīnā sistēma. (L2, P2, Pd8) 7. Balsta un kustību orgānu sistēma. Muskuļu uzbūve un funkcijas. Rumpja, augšējās un apakšējās ekstremitāšu mioloģija. (L8, P6, Pd12) 8. Cilvēka pamatkustību dinamiskā anatomija: stājas anatomiskā analīze; gaitas kustību analīze. (L4, P2, Pd12) 9. Cilvēka pamatkustību dinamiskā anatomija: skriešanas kustību analīze; lēcienus kustības analīze; metiena kustības analīze; smaguma celšanas (grūšanas) kustības analīze. (L4, P2, Pd12) 10. Pamatkustību kombinācijas noteiktu sporta veidu kustību analīze. (P4, Pd12)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina skeletu, ekstremitāšu kaulus, muskuļus un to uzbūvi; sirds un asinsvadu, elpošanas, gremošanas, izvadorgānu, endokrīnās, dzimūorgānu sistēmu uzbūvi un darbības principus; katras centrālās nervu sistēmas daļas uzbūvi un nozīmi kustību regulācijā; maņu orgānus. 2. Izprot organisma strukturālās izmaiņas, kas attīstās regulāru fizisko aktivitāšu ietekmē. 3. Pārzina vispārējās organisma uzbūves un darbības likumsakarības. 4. Pārzina cilvēka pamatkustību dinamisko anatomiju (kustības fāzes, muskuļus un locītavas, kas piedalās kustību izpildē). <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Spēj atpazīt un sniegt morfo-funkcionālu raksturojumu anatomiskajām struktūrām uz preparātiem, mulāžām, planšetēm un attēliem. 6. Spēj nosaukt locītavas un muskuļus, kas tiek nodarbināti noteiktos vingrojumos. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Spēj integrēt iegūtās zināšanas un prasmes cilvēka organisma orgānu formas un funkciju vienotības interpretācijai. 8. Spēj analizēt muskuļu darbību dažādās kustībās – kādās locītavās, kādi muskuļi un kādā secībā strādā dažādās sporta kustībās. 9. Spēj integrēt zināšanas par cilvēka anatomiju sporta un veselības apmācībā.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošie patstāvīgā darba ietvaros gatavojas 5 rakstiskiem starppārbaudījumiem par sekojošām tēmām:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) osteosindesmoloģija; 2) nervu sistēma; 3) sirds un asinsrites, limfates, elpošanas, gremošanas, urīnizvadorgānu, dzimūorgānu un endokrīnā sistēmas; 4) mioloģija; 5) pamatkustību kombinācijas noteiktu (savu izvēlēto) sporta veidu kustību analīze.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa gala vērtējumu veido starppārbaudījumu un eksāmena vērtējums. Eksāmenu studējošie kārto tikai tad, ja ir nokārtoti starppārbaudījumi.

- 1 Praktisko darbu obligāts un lekciju vēlams apmeklējums.
- 2 5 starppārbaudījumi – 50 %.
- 3 Noslēguma pārbaudījums: rakstisks eksāmens un eksāmenā iegūtais vērtējums (ne zemāks par 4 ballēm) – 50%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti								
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.starppārbaudījums	+		+		+	+	+		+
2.starppārbaudījums	+		+	+	+		+		+
3.starppārbaudījums	+	+	+		+	+	+		+
4.starppārbaudījums	+		+	+	+		+		+
5.starppārbaudījums	+	+		+		+		+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Anatomijas priekšmets kā zinātne. Anatomijas pamattermini. Šūna. Audi. (L2, P2, Pd8)
2. Balsta un kustību orgānu sistēma. Osteoloģija. Rumpja, augšējās un apakšējās ekstremitāšu osteosindesmolģija. Kaula funkcijas (nozīme). Kaula ķīmiskais sastāvs un uzbūve. Kaulu forma (iedalījums). Kaulu savienojums veidi. Kustību veidi locītavās. Locītavas uzbūve. Skeleta joslas. Galvas skelets (smadzeņu daļas un sejas daļas kauli). Ass skeleta uzbūve. Augšējo ekstremitāšu skelets. Apakšējo ekstremitāšu skelets. (L4, P4, Pd8)
3. Nervu sistēma. Nervu sistēmas klasifikācija. Neirona uzbūve, uzbudinājuma pārvades mehānisms sinapsē. Refleksa loka shēma (veģetatīvā, somatiskā). Muguras smadzeņu uzbūve, to funkcijas. Galvas smadzeņu uzbūve, to sastāvdaļu funkcijas. Galvas pusložu garozas funkcionālās zonas un svarīgākie centri. Simpātiskā un parasimpātiskā nervu sistēmas. Sensorās sistēmas. Redzes sensorā sistēma, tās uzbūve. Dzirdes sensorās sistēmas uzbūve. Ožas un garšas sensorā sistēma. Sāpju sensorā sistēma. Līdzsvara sensorā sistēma. Proprioceptīvās (kustību) sistēmas uzbūve. Ādas sensorās sistēmas uzbūve. (L4, P4, Pd8)
4. Sirds un asinsvadu sistēmas anatomija. Sirds muskuļa uzbūve. Asinsrites loki. Sirds lielums un atrašanās vieta. Sirds uzbūve. Sirds sienas uzbūve. Sirds kambaru un priekškambaru uzbūve. Sirds vārstuļi. Asinsrites ceļš. Sirds vadītājsistēma. Limfātiskā sistēma. (L2, P4, Pd8)
5. Elpošanas orgānu sistēma. Deguna dobums. Balsene. Augšējie un apakšējie elpošanas ceļi. Plaušas. Pleira. Videne. Gremošanas orgānu sistēma. Mutes dobums. Rīkle. Barības vads. Kuņģis. Tievās un resnās zarnas. Gremošanas dziedzeri. (L2, P2, Pd8)
6. Urīnizvadorgānu sistēma. Nieres uzbūve. Nefrons. Dzimūorgānu sistēma. Sievišķā dzimūmsistēma. Vīrišķā dzimūmsistēma. Endokrīnā sistēma. (L2, P2, Pd8)
7. Balsta un kustību orgānu sistēma. Muskuļu uzbūve un funkcijas. Galvas muskuļi –mīmikas un košļāšanas muskuļi. Muguras muskuļi – trapeceveida muskulis, platais muguras muskulis. Dzijā muskulatūra. Krūšu muskuļi – seklie un dziļie muskuļi. Balsta un kustību orgānu sistēma. Augšējo ekstremitāšu muskuļi – deltveida muskulis, muskuļi no lāpstiņas uz augšdelma kaulu (virsšķautnes muskulis, zemšķautnes muskulis, zemlāpstiņas muskulis, mazais apaļais muskulis), augšdelma divgalvainais muskulis, augšdelma trīsgalvainais muskulis, augšdelma un spieķa kaula muskulis, īkšķa

<p>pamata muskuļi. Vēdera muskuļi, iegurņa muskuļi. Augšstilba muskuļi – ciskas četrgalvainais muskulis, augšstilba mugurējie muskuļi (pusplēvainai s muskulis, puscīpaslainais muskulis, ciskas divgalvainais muskulis), augšstilba priekšējie muskuļi (slaidais muskulis). Apakšstilba muskuļi – priekšējie apakšstilba muskuļi (lielā liela kaula priekšējais muskulis), mugurējie apakšstilba muskuļi (ikru muskulis, plekstveida muskulis). (L8, P6, Pd12)</p> <p>8. Cilvēka pamatkustību dinamiskā anatomija: stājas anatomiskā analīze; gaitas kustību analīze. (L4, P2, Pd12)</p> <p>9. Cilvēka pamatkustību dinamiskā anatomija: skriešanas kustību analīze; lēcienu kustības analīze; metiena kustības analīze; smaguma celšanas (grūšanas) kustības analīze. (L4, P2, Pd12)</p> <p>10. Pamatkustību kombinācijas noteiktu (savu izvēlēto) sporta veidu kustību analīzē. (P4, Pd12)</p>
<i>Obligāti izmantojamie informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Delavjē, F. (2001). Muskulatūras attīstīšana (Spēka vingrinājumi anatomiskā skatījumā). Rīga: Zvaigzne ABC. 2. Eglīte, K. (2004). Anatomija. 1.daļa. Skelets un muskuļi. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. 3. Eglīte, K. (2012). Anatomija. 2.daļa. Asinsrites sistēma. Iekšējie orgāni. Nervu sistēma. Sensoriskā sistēma. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. 4. Kaminska, I. & Paškeviča, A. (2009). Cilvēka anatomija ar histoloģijas pamatiem. Īss lekciju kurss. Daugavpils: DU Akadēmiskais apgāds „Saulē”. 5. Palastanga, N. (2002). Anatomy and Human Movement: Structure and function. Nigel Palastanga, Derek Field, Roger Soames. 4th ed. Oxford: Butterworth-Heinemann.
<i>Papildus informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Purmale, I. (2006). Ārstnieciskā vingrošana skolā. Rīga: RaKa. 2. Robinson, L. (2002). Vingrošanas rokasgrāmata. Rīga: Zvaigzne ABC. 3. Tanne, O. (2001). Ceļvedis vingrošanas teorijā un metodikā. Rīga, LSPA.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Apinis, P. (1998). Cilvēks: Anatomija. Fizioloģija. Patoloģijas pamati. Cēsis: Apgāds "Jāņa sēta", 800 lpp. 2. Dālmane, A. (1990). Histoloģija. Rīga: Zvaigzne, 487 lpp. 3. Gray's anatomy: The anatomical basis of medicine and surgery (1995). Thirty-8-th ed. New York: Churchill Livingstone, 2092 p. 4. Martini, F.H. (2001). Fundamentals of Anatomy & Physiology. 5th ed. Upper Saddle River: Prentice Hall, 1101 p. 5. Martini, F.H. (2006). Fundamentals of Anatomy & Physiology. 7th ed. San Francisco: Pearson, 1109 p. 6. Синельников, Р. (1996). Атлас анатомии человека. 4 тома. Москва: Медицина.
<i>Piezīmes</i>
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Vispārīgā un vecumposmu fizioloģija
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Bioloģija
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	4
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	8
Praktisko darbu stundu skaits	-
Laboratorijas darbu stundu skaits	16
Studenta patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors (-i)	
Dr.med., profesore Inese Pontaga (LSPA) Dr.biol., docente Irēna Kaminska (DU)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.biol., docente Līga Antoņeviča Dr.biol., docente Irēna Kaminska Mg.ves.apr., lektore Anna Rubika	
Priekšzināšanas	
Dabaszinātņu profila priekšmeti: bioloģija, fizika, bioķīmija	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss sniedz izpratni par orgānu sistēmu funkcijām un to regulācijas mehānismiem cilvēka organismā. Studiju kursu ietvaros studējošie apgūst vispārīgās un vecumposmu fizioloģijas teorētiskos pamatus un fizioloģisko rādītāju noteikšanas un interpretācijas prasmes.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sniegt pamatzināšanas par morfoloģiskajām un fizioloģiskajām izmaiņām augošā organismā un novecojot, par fizisko īpašību attīstīšanas sensitīvajiem periodiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apgūt zināšanas par asins, sirds un asinsrites, elpošanas, gremošanas, vielmaiņas un enerģijas maiņas, izvadprocesa un iekšējās sekrēcijas fizioloģiju. 2. Apgūt zināšanas par skeleta/šķērssvītrotu un gludo muskuļu fizioloģiju. 3. Apgūt zināšanas par nervu sistēmas vispārējo fizioloģiju, nervu sistēmas lomu kustību regulācijā, sensorajām sistēmām. 4. Apgūt zināšanas par augšanas un attīstības likumsakarībām, morfoloģiskām izmaiņām organismā dažādos vecumposmos; jaundzimušā, zīdaiņa vecuma, agrās bērnības, bērnības, pusaudžu un jauniešu vecuma bērnu fizioloģisku raksturojumu. 5. Veicināt izpratni par fizisko vingrinājumu lomu fiziskās attīstības veicināšanā, darbspēju attīstīšanā un uzturēšanā. 6. Veikt sporta jomā profesionālu, inovatīvu un pētniecisku darbību; patstāvīgi iegūt, atlasīt un analizēt informāciju par fizioloģisko rādītāju izmaiņām bērna, pusaudža un jaunieša vecumā, novecošanās procesā un izmantot to praksē. 	

Studiju kursa kalendārais plāns
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., semināri (S) – 8 st., laboratorijas darbi (Ld) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fizioloģija kā zinātne un tās iedalījums. Organisma iekšējā homeostāze. Šūnas fizioloģiskie pamatstāvokļi. (L2, Ld2, Pd6) 2. Muskuļu fizioloģija. (S2, Ld2, Pd6) 3. Nervu sistēmas fizioloģija. Organisma neirālā regulācija. Augstākās neirālās darbības fizioloģija. Sensoro sistēmu fizioloģija. (L2, S2, Ld2, Pd6) 4. Iekšējo sekrēcijas dziedzeru fizioloģija. Organisma humorālā regulācija. (S2, Ld2, Pd6) 5. Asins fizioloģija. Asinsrites fizioloģija. Sirds fizioloģija. (L2, Ld2, Pd6) 6. Elpošanas fizioloģija. Gremošanas fizioloģija. (L2, Ld2, Pd6) 7. Vielu un enerģijas maiņas fizioloģija. Izvadprocesa fizioloģija. (L2, Ld2, Pd6) 8. Augšanas un attīstības likumsakarības, ietekmējošie faktori. Morfoloģiskās izmaiņas organismā dažādos vecumposmos. (S2, Ld2, Pd6)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstrē vispusīgas faktu, teoriju, likumsakarību zināšanas par vesela cilvēka organisma funkcijām un fizioloģisko rādītāju mērīšanas tehnoloģijām un šo zināšanu kritisku izpratni. 2. Izprot nervu, asinsrites, elpošanas, endokrīnās, izvadorgānu, vairošanās un gremošanas sistēmas funkcijas un regulācijas mehānismus. 3. Pārzina skeleta muskuļu saraušanās mehānismus, muskuļšķiedru veidus, muskuļu darba režīmus; CNS un sensoro sistēmu lomu kustību regulācijā. 4. Pārzina galvenās cilvēka fizioloģisko funkciju pētīšanas metodes. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Prot izvēlēties atbilstošās metodes sirdsdarbības frekvences noteikšanai, arteriālā asinsspiediena mērīšanai, ārējās elpošanas rādītāju noteikšanai, psihofizioloģisko funkciju novērtēšanai. 6. Spēj uzņemties atbildību un iniciatīvu, veicot mācību un laboratorijas darbus individuāli, komandā vai vadot citu cilvēku darbu kolektīvi, izstrādājot laboratorijas darbus. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Spēj prasmīgi analizēt iegūtos rezultātus: noteikt galvenos sirds un asinsrites sistēmas, elpošanas sistēmas, psihofizioloģiskos funkcionālos rādītājus, novērtēt tos, salīdzināt ar normu vai literatūras datiem, norādīt iespējamās cēloņus fizioloģisko rādītāju novirzei no normas.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs ietver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gatavošanās 4 rakstiskiem starppārbaudījumiem: <ol style="list-style-type: none"> 1) muskuļu fizioloģija; 2) nervu sistēmas fizioloģija; 3) sirds un asinsrites sistēmas fizioloģija; 4) elpošanas, gremošanas, urīnizvadorgānu un endokrīnās sistēmas fizioloģija. 2. Gatavošanās 4 semināriem: <ol style="list-style-type: none"> 1) muskuļu saraušanās mehānisms; 2) organisma neirālā regulācija; 3) organisma humoralā regulācija; 4) vecumposmu fizioloģija.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa gala vērtējumu veido starppārbaudījumu un eksāmena vērtējums. Eksāmenu studējošie kārto tikai tad, ja ir nokārtoti starppārbaudījumi.

1. Lekciju, semināru un laboratorijas darbu obligāts apmeklējums.
2. Aktīva līdzdalība semināros un nokārtoti 4 rakstiskie starppārbaudījumi – 50 %.
3. Noslēguma pārbaudījums: rakstisks eksāmens un eksāmenā iegūtais vērtējums (ne zemāks par 4 ballēm) – 50%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.starppārbaudījums	+		+	+		+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+			+
3.starppārbaudījums	+	+		+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+		+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Fizioloģija kā zinātne un tās iedalījums. Fizioloģijas pētīšanas metodes. Fizioloģijas pētīšanas objekts. Organisma iekšējā homeostāze. Šūnas fizioloģiskie pamatstāvokļi. Kairinātāji, to klasifikācija. Bioelektriskās parādības audos. Miera un darbības potenciāls. Vietējais potenciāls, tā raksturojums. Darbības potenciāla veidošanās. (L2, Ld2, Pd6)
2. Muskuļu fizioloģija. Muskuļu kontrakcijas mehānisms. Muskuļu apgāde ar enerģiju. Skeleta muskuļu īpašības. Miogramma – muskuļu kontrakcijas pieraksta līkne. Muskuļu inervācija. Motorā vienība. (S2, Ld2, Pd6)
3. Nervu sistēmas fizioloģija. Organisma neirālā regulācija. Uzbudinājuma vadīšana pa nerva šķiedru. Sinapses, uzbudinājuma pārvade sinapsē. Refleksa loka dažādo daļu funkcijas. Uzbudinājuma vadīšanas īpatnības CNS. Nervu centru jutība pret ķīmiskām vielām un skābekļa nepietiekamību. Dominante. Muguras smadzenes, to funkcijas. Galvas smadzeņu dažādu nodalījumu funkcijas. Augstākās neirālās darbības fizioloģija. Galvas smadzeņu lielo pusložu garozas pētīšanas metodes. Elektroencefalogrammas analīze. Galvas smadzeņu Lielo pusložu garozas funkcionālā topogrāfija, asimetrija. Nosacījuma refleksa veidošanās mehānisms. Augstākās neirālās darbības tipi jeb temperaments. Miegs. Hipnoze. Atmiņa. Sensoro sistēmu fizioloģija. Sensorās sistēmas, to daļas. Sensoro sistēmu klasifikācija. Redzes sensorā sistēma. Redzamās gaismas uztveres mehānisms. Dzirdes sensorā sistēma. Skaņas uztveres mehānisms. Vestibulārā sistēma. Ādas sensorā sistēma. Ožas sensorā sistēma. Garšas sensorā sistēma. (L2, S2, Ld2, Pd6)
4. Iekšējo sekrēcijas dziedzeru fizioloģija. Organisma humorālā regulācija. Iekšējo sekrēcijas dziedzeru fizioloģija. Organisma humorālā regulācija. Bioloģiski aktīvās vielas: metabolīti, hormoni. Iekšējie sekrēcijas dziedzeri, to pētīšanas metodes. Hipotalāma – hipofizārā sistēma. Vairogdziedzera, epitēlijķermenīšu, aizkuņģa dziedzera, virsnieru, sievietes un vīrieša dzimumdziedzeru izdalītie hormoni, to funkcijas. Hiperfunkcija, hipofunkcija. (S2, Ld2, Pd6)
5. Asins fizioloģija. Asins sistēma. Fizioloģiskie šķīdumi. Asiņu bufersistēmas. Hemolīze. Asiņu aizsargīpašības. Hemostāze. Asins grupas, rēzus piederība. Asinsrites fizioloģija. Sirds fizioloģija. Asinsrites sistēmas raksturojums, asinsrites loki. Sirds automātija, vadītājsistēma, cikliskā darbība.

<p>Elektrokardiogrāfija. Asinsrites fizioloģija. Asinsrite asinsvados. Mikrocirkulācija. Limfātiskā sistēma. Orgānu asins apgāde. (L2, Ld2, Pd6)</p> <p>6. Elpošanas fizioloģija. Elpošanas veidi dzīvniekiem, īpatnības. Ielpas un izelpas mehānisms. Plaušu gaisa tilpumi. Plaušu ventilācija. Gāzu apmaiņa organismā. Elpošanas regulācija. Elpošanas centri. Elpošanas pašregulācija. Gremošanas fizioloģija. Gremošanas veidi, to īpatnības. Procesi gremošanas kanālā: motorika, uzsūkšanās, sekrēcija, izvadīšana. Gremošanas sulas. Izsalkuma un sāta sajūtas. (L2, Ld2, Pd6)</p> <p>7. Vielu un enerģijas maiņas fizioloģija. Olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku, ūdens, minerālvielu maiņa. Vitamīni. Enerģijas maiņa. Izvadprocesa fizioloģija. Nieru funkcijas. Nefrons kā nieru funkcionālais elements, urīna veidošanās. Asins piegāde nierēm. Filtrācija. (L2, Ld2, Pd6)</p> <p>8. Augšanas un attīstības likumsakarības, ietekmējošie faktori. Morfoloģiskās izmaiņas organismā dažādos augoša organisma vecumposmos: jaundzimušā, zīdaiņa vecuma agrās bērnības; pirmās un otrās bērnības vecuma bērnu; pusaudžu un jauniešu fizioloģisks raksturojums. Fizioloģiskās izmaiņas novecojot. (S2, Ld2, Pd6)</p>
<p><i>Obligāti izmantojamie informācijas avoti</i></p> <p>1. Aberberga-Augškalne, L. (2002). Fizioloģija rehabilitologiem. Rīga: SIA Nacionālais apgāds, 215 lpp.</p> <p>2. Aberberga-Augškalne, L. & Koroļova, O. (2014). Fizioloģija ārstiem. Rīga: Medicīnas apgāds. (7.3. nodaļa "Augošs organisms")</p> <p>3. Valtneris, A. (2001). Bērnu un pusaudžu fizioloģija. Rīga: Zvaigzne ABC.</p>
<p><i>Papildus informācijas avoti</i></p> <p>1. Geske, R. (2005). Bērna bioloģiskā attīstība. Rīga: Raka.</p> <p>2. Krauksts, V. (2006). Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports. Rīga: Drukātava, 202 lpp.</p> <p>3. Krūmiņa, D., Kokare, I., & Biķis E. (2007). Latvijas bērnu fiziskās attīstības novērtēšana Rīga: Nacionālais apgāds.</p> <p>4. Pontaga, I. & Ūdre, V. (2008). Bērnu un pusaudžu fizisko spēju attīstīšanas bioloģiskais pamatojums. Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata. Galv. redaktors J. Žīdens. Rīga: Latvijas Treneru tālākizglītības centrs, 54.-69. lpp.</p> <p>5. Sherwood, L. (2012). Fundamentals of Human Physiology. 4th Edition. Brooks/Cool, Belmont, USA.</p>
<p><i>Periodika un citi informācijas avoti</i></p> <p>1. Journal of Human Physiology. https://www.springer.com/journal/10747/</p> <p>2. Žurnāls "Ārsts.lv". www.arsts.lv</p>
<p><i>Piezīmes</i></p> <p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Sporta fizioloģija
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Bioloģija
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	8
Praktisko darbu stundu skaits	16
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studenta patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors (-i)	
Dr.med., profesore Inese Pontaga (LSPA) Dr.biol., docente Irēna Kaminska (DU)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.biol., docente Līga Antoņeviča Mg.ves.apr., lektore Anna Rubika	
Priekšzināšanas	
Vispārīgā un vecumposmu fizioloģija	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa laikā studējošie apgūst sporta fizioloģijas pamatjēdzienus, analizē organisma adaptācijas mehānismus un darbaspēju noteicošos faktorus dažāda rakstura fizisko aktivitāšu slodzēs, veido iemaņas ar fizisko aktivitāšu saistīto fizioloģisko rādītāju noteikšanā un novērtēšanā.</p> <p>Studiju kursa mērķis: veidot izpratni par sporta fizioloģiju un apgūt sporta fizioloģijas pamatjēdzienus. Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Analizēt organisma adaptācijas mehānismus un darbaspēju noteicošos faktorus dažāda rakstura fizisko aktivitāšu slodzēs. 2. Veidot iemaņas noteikt un novērtēt ar fizisko aktivitāšu saistītos fizioloģiskos rādītājus. 3. Veidot prasmes veikt izglītojamo fizisko īpašību (lokanības, līdzsvara, muskuļu spēka, izturības spējas u.c.) pārbaudes. 4. Veicināt prasmi izmantot izglītojamo fizioloģiskos rādītājus sporta nodarbību plānošanā un vadīšanā. 5. Veidot prasmi noteikt un novērtēt funkcionālās izmaiņas organismā dažāda rakstura un intensitātes fizisko aktivitāšu slodzēs un organisma adaptācijas mehānismus sistemātiskām treniņu slodzēm. 6. Veicināt spēju izmantot sporta fizioloģijas zināšanas praktiskajā darbībā (sastādot nodarbības konspektus skolas sporta un veselības stundām, vērtējot izglītojamo fizisko sagatavotību u.c.). 	

Studiju kursa kalendārais plāns
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., semināri (S) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Muskuļu bioenerģētika. Slodzes intensitātes fizioloģiskie rādītāji. Fizioloģiskās izmaiņas organismā dažādos sportam raksturīgos stāvokļos. Pārtrenēšanās pazīmes. Kustību iemaņu apguves fizioloģiskais pamatojums. (L2, S2, P6, Pd12) 2. Muskuļu spēks, tā realizācijas veidi. Muskuļu darbības jauda. Spēka izturība. Spēka treniņa fizioloģiskais pamatojums. Ātrums, tā izpausmes veidi, attīstīšanas fizioloģiskais pamatojums. Maksimālā anaerobā jauda. (L2, S2, P4, Pd12) 3. Vispārējā aerobā izturība. Maksimālais skābekļa patēriņš, aerobās un anaerobās maiņas sliekšņi. Izturības treniņa fizioloģisks pamatojums. (L2, S2, P6, Pd12) 4. Darbaspēju izmaiņas un organisma adaptācijas mehānismi dažādos temperatūras apstākļos. Termoregulācijas reakcijas, adaptācijas mehānismi. Organisma funkciju cirkadiānie bioritmi. Laika joslas. Funkciju desinhronoze un organisma adaptācija citai laika joslai. Organisma darbības īpatnības ūdens vidē. (L2, S2, Pd12)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstrē vispusīgas un sporta nozarei raksturīgās pamata un specializētas faktu, teoriju, likumsakarību zināšanas par akūtu un hronisku dažāda ilguma un intensitātes fizisku slodžu iedarbību uz cilvēka organismu, cilvēka organisma adaptāciju atšķirīgiem ārējās vides apstākļiem. 2. Izprot muskuļu bioenerģētiku, fiziskās slodzes intensitātes fizioloģiskos rādītājus; funkcionālās izmaiņas organismā sportam raksturīgo stāvokļu laikā; funkcionālās izmaiņas organismā dažāda rakstura un intensitātes fizisko aktivitāšu slodzēs un organisma adaptācijas mehānismus sistemātiskām treniņu slodzēm. 3. Pārzina fizisko īpašību attīstīšanas un kustību iemaņu apgūšanas fizioloģisko pamatojumu, pārtrenēšanās pazīmes; organisma darbaspēju īpatnības dažādos ārējās vides apstākļos. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Prot noteikt un interpretēt fizioloģiskos rādītājus un cilvēka fiziskās īpašības, un izmantot tos sporta nodarbību un treniņu plānošanā. 5. Prot noteikt vienkāršas un sarežģītas kustību reakcijas latento periodu; veikt lokanības un līdzsvara pārbaudes; muskuļu spēka un jaudas testus; izmērīt sportistu izturības spējas, izmantojot steptestus un slodžu testus uz veloergometra; noteikt asinsrites un elpošanas sistēmu iestrādāšanos fiziskās slodzēs; ar netiešo metodi (pēc pulsa frekvences) noteikt maksimālo skābekļa patēriņu, veicot kāpņveidīgi pieaugošas intensitātes slodzi uz veloergometra. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Spēj noteikt fizisko īpašību rādītājus un salīdzināt ar literatūras datiem; novērtēt sportista kardiorespiratorās sistēmas trenētības pakāpi. 7. Spēj izmantot sporta fizioloģijas zināšanas praktiskajā darbībā – sastādot nodarbības konspektus skolas sporta stundām, vērtējot fizisko sagatavotību u.c.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs ietver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gatavošanās semināriem par tēmām: <ol style="list-style-type: none"> 1) muskuļu enerģētika un fizisko vingrinājumu fizioloģiskā klasifikācija, fizioloģiskie rādītāji, veicot dažādas intensitātes slodzes, kustību iemaņu veidošanās fizioloģiskais pamatojums; 2) spēka, jaudas, ātruma īpašību attīstīšanas fizioloģiskais pamatojums; 3) vispārēja izturība, tās rādītāji un treniņu fizioloģiskais pamatojums; 4) organisma adaptācija un aklimatizācija dažādiem ārējās vides apstākļiem. 2. Gatavošanās praktiskajiem darbiem (starp pārbaudījumiem):

- 1) noteikt asinsrites un elpošanas sistēmu iestrādāšanos, veicot fizisku slodzi, un to rādītāju atjaunošanos pēc slodzes;
- 2) noteikt vienkāršas un sarežģītas kustību reakcijas latento periodu, maksimālo izometrisko spēku, vertikālā lēciena jaudu;
- 3) noteikt sportistu izturības spējas, izmantojot steptestus un slodžu testus uz veloergometra;
- 4) ar netiešo metodi noteikt maksimālo skābekļa patēriņu, veicot kāpņveidīgi pieaugošas intensitātes slodzi uz veloergometra, veikt lokanības un līdzsvara pārbaudes.

Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie apgūst prasmes:

- sagatavot praktisko darba teorētisko pamatojumu;
- individuāli un kolektīvi izmērīt fizioloģiskos un cilvēka darbības rādītājus;
- izvēlēties atbilstošas mērīšanas metodes, testus un instrumentus;
- interpretēt iegūtos rezultātus un salīdzināt tos ar citu atlētu rādītājiem un literatūras datiem;
- izskaidrot cēloņus novirzēm no normas un fizisko darbības atšķirībām.

3. Gatavošanās gala pārbaudījumam – eksāmenam.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa gala vērtējumu veido starppārbaudījumu un eksāmena vērtējums. Eksāmenu studējošie kārto tikai tad, ja ir nokārtoti starppārbaudījumi.

1. Lekciju, semināru un praktisko darbu obligāts apmeklējums.
2. Aktīva līdzdalība semināros – 20 %.
3. Praktisko darbu veikšana – 30 %.
4. Noslēguma pārbaudījums: rakstisks eksāmens un eksāmenā iegūtais vērtējums (ne zemāks par 4 ballēm) – 50%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+		+	
2.starppārbaudījums		+	+		+	+	
3.starppārbaudījums		+	+		+	+	
4.starppārbaudījums	+	+			+	+	
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Muskuļu bioenerģētika. Slodzes intensitātes fizioloģiskie rādītāji. Muskuļu darba enerģijas avoti dažāda ilguma un intensitātes slodzēs. Fizioloģiskās izmaiņas organismā dažādos sportam raksturīgos stāvokļos: pirmsstarta stāvoklī, iesildīšanās, iestrādāšanās, stabilā stāvokļa laikā, nogurumā, organisma atjaunošanās laikā. Pārtrenēšanās pazīmes. Kustību iemaņu apguves fizioloģiskais pamatojums. (L2, S2, P6, Pd12)
2. Muskuļu spēks, tā realizācijas veidi. Muskuļu darbības jauda. Spēka izturība. Spēka treniņa fizioloģiskais pamatojums. Ātrums, tā izpausmes veidi, attīstīšanas fizioloģiskais pamatojums. Maksimālā anaerobā jauda. (L2, S2, P4, Pd12)
3. Vispārējā aerobā izturība. Maksimālais skābekļa patēriņš, aerobās un anaerobās maiņas sliekšņi kā izturības rādītāji. Izturības treniņa fizioloģiskais pamatojums. (L2, S2, P6, Pd12)
4. Darbības izmaiņas un organisma adaptācijas mehānismi dažādos temperatūras apstākļos. Termoregulācijas reakcijas, adaptācijas mehānismi. Organisma funkciju cirkadiānie bioritmi. Laika

jostas. Funkciju desinhronoze un organisma adaptācija citai laika joslai. Organisma darbības īpatnības ūdens vidē. (L2, S2, Pd12)
<i>Obligāti izmantojamie informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata (2008). Galv. redaktors J. Žīdens. Pieejams: https://treneruizglitiba.lv/files/dokumenti/2014/2008_LTTC_gramata.pdf 2. Brēmanis, E. (1991). Sporta fizioloģija. Rīga: Zvaigzne, 245 lpp. 3. Jauja, J. (2001). Praktiskie darbi sporta fizioloģijā. J.Jauja, A.Žilinska. Daugavpils Pedagoģiskā universitāte. Fizioloģijas un veselības katedra. Daugavpils: Akadēmiskais apgāds "Saule". 4. Physiology of Sport and Exercise (2004). Jack H.Wilmore, David L.Costill. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics. 5. Trenera rokasgrāmata (2003). Galv. redaktors J. Žīdens. Rīga: Latvijas Treneru tālākizglītības centrs.
<i>Papildus informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aberberga-Augškalne, L. (2008). Fizioloģija rehabilitoļiem un veselības sporta speciālistiem: mācību grāmata. Rīga: Medicīnas apgāds. 2. Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance (2007). William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. 6th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 3. Krauksts, V. (2006). Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports (2006). Viesturs Krauksts. Rīga: Drukātava, 201. lpp.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. International Journal of Applied Exercise Physiology. http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.
Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Vispārīgā un sporta bioķīmija
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Ķīmija
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	16
Semināru stundu skaits	8
Praktisko darbu stundu skaits	-
Laboratorijas darbu stundu skaits	8
Studenta patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors (-i)	
Mg.med., lektore Lolita Neimane (RSU) Dr.med., profesore Inese Pontaga (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.chem., docente Jeļena Kirilova	
Priekšzināšanas	
Vispārīgās fizioloģijas zināšanas	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss sniedz studējošajiem mūsdienu priekšstatu par bioķīmijas zinātņi un tās saturu, par cilvēka organisma ķīmisko sastāvu, biosavienojumu – oglekļahidrātu, olbaltumvielu, lipīdu un nukleīnskābju bioloģiskajām funkcijām; par dzīvības procesu ķīmiskajiem pamatiem, gremošanas procesu bioķīmiju, enerģētiskajiem un plastiskajiem procesiem cilvēka organismā.</p> <p>Studiju kursa mērķis: nodrošināt studējošajiem teorētisko un praktisko iemaņu apguvi, sniegtot zināšanas un izpratni par dzīvības procesu ķīmiskajiem pamatiem, enerģētisko un plastisko procesu dinamiku fizisko slodžu laikā, mūsdienu bioķīmiskajiem pētījumiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sniegt studējošajiem zinātnisku pamatu profesionālai darbībai un uzturzinātnes apguvei. 2. Attīstīt prasmes patstāvīgai problēmu risināšanai saistībā ar fiziskajām aktivitātēm (pareiza uztura izvēle, atjaunošanās procesu izpratne un veicināšana u.c.). 3. Veidot izpratni par bioķīmisko procesu dinamiku cilvēka organismā. 4. Iepazīstināt ar gremošanas procesu bioķīmiju, enerģētiskajiem un plastiskajiem procesiem cilvēka organismā. 5. Apgūt iemaņas sastādīt pareizu ēdienkarti, praktiski apgūstot bioķīmisko pētījumu pamatiemaņas. 6. Attīstīt un nostiprināt zinātniskā darba prasmes un iemaņas bioloģiski svarīgu vielu pētījumu veikšanā. 7. Veicināt pašvadītās mācīšanās prasmju attīstību – prasmi iegūt, izprast un apkopot informāciju no dažādiem avotiem atbilstoši pētāmajai problēmai vai uzdevumam veselības, drošības un fizisko aktivitāšu jomā. 	

Studiju kursa kalendārais plāns

Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16st., semināri (S) – 8 st., laboratorijas darbi (Ld) – 8 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.

1. Vispārīgā bioķīmija. Organisma ķīmiskais sastāvs. Organisko savienojumu funkcionālās grupas. Organisma disperso sistēmu īpašības. pH, bufersistēmas. Koloīdie šķīdumi. Difūzija, osmoze. (L2, Ld2, Pd6)
2. Ogļhidrātu un lipīdu bioloģiskā nozīme un īpašības. Enerģijas maiņa. Bioloģiskā oksidēšanās. (L2, S2, Ld2, Pd6)
3. Olbaltumvielu bioloģiskā nozīme un īpašības. Fermenti. Nukleīnskābju bioloģiskā nozīme un īpašības. (L2, S2, Ld2, Pd6)
4. Gremošanas procesu bioķīmiskais pamatojums. Olbaltumvielu vielmaiņa, asimilācija, disimilācija. (L2, S2, Pd6)
5. Vielmaiņa, asimilācija, disimilācija. Enerģijas maiņa. Bioloģiskā oksidēšanās. Ogļhidrātu un tauku vielmaiņa. (L2, Ld2, Pd6)
6. Sporta bioķīmija. Muskuļu ķīmiskais sastāvs un darbības enerģētika (ATF, ATF resintēzes). (L2, Pd6)
7. Bioķīmisko procesu dinamika organismā, veicot intensīvas dažāda rakstura fiziskās aktivitātes. Noguruma bioķīmiskais pamatojums. Bioķīmiskie procesi atjaunošanās periodā. (L2, S2, Pd6)
8. Bioķīmiskais pamatojums fizisko īpašību – spēka, ātruma un izturības pieaugumam, regulāri nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm. Adaptācijas pakāpenība un specifiskums. Fizisko aktivitāšu principu bioķīmiskais pamatojums. Augoša organisma biosavienojumu maiņas īpatnības. (L2, Pd6)

Studiju rezultāti

Zināšanas:

1. Demonstrē zināšanas par cilvēka organisma ķīmisko sastāvu un dzīvības procesu ķīmiskajiem pamatiem, kā arī parāda šo zināšanu kritisku izpratni.
2. Pārzina biosavienojumu – ogļhidrātu, olbaltumvielu, lipīdu un nukleīnskābju ķīmisko uzbūvi, bioloģiskās funkcijas, uzsverot organisma galvenos enerģijas avotus un enerģijas ražošanā iesaistītās vielas.
3. Demonstrē zināšanas par bioķīmisko procesu dinamiku cilvēka organismā, bērnu, pusaudžu un jauniešu organisma bioķīmiskajām īpatnībām, bioķīmisko procesu izmaiņām organismā intensīvu dažāda rakstura fizisko slodzi laikā, kā arī atjaunošanās periodā, fizisko īpašību – spēka, ātruma un izturības attīstīšanas bioķīmisko pamatojumu.

Prasmes:

4. Prot veikt vienkāršus analītiskus bioķīmiskus eksperimentus, lietot laboratorijas traukus un aparāturu.
5. Prot pielietot bioķīmijas kursā iegūtās zināšanas fizisko aktivitāšu praksē: analizē konkrētas slodzes pēc reakcijām, un zina, kādus enerģijas avotus tās patērē.
6. Zinot bioķīmisko pamatu, plāno slodzes, atjaunošanās ilgumu, lai fiziskās aktivitātes dotu maksimālo efektu, sastāda ēdienkarti atbilstoši sporta veida enerģijas patēriņam un atjaunošanās procesu veicināšanai.

Kompetence:

7. Spēj analizēt iegūtos rezultātus: novērtēt galvenos asins bioķīmiskos rādītājus (laktātu koncentrāciju, pH), salīdzināt ar normu miera stāvoklī un nogurumā vai literatūras datiem, norādīt iespējamus cēloņus bioķīmisko rādītāju novirzei no normas; izvērtēt sportista ēdienkarti pēc olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu satura, izstrādāt rekomendācijas uztura galveno sastāvdaļu koriģēšanai.
8. Spēj analizēt un interpretēt sporta bioķīmijas zinātnisko literatūru noteiktos sporta veidos.

Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums

Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un grupās, patstāvīgi gatavojoties semināriem un laboratorijas darbiem, sagatavojot laboratorijas darbu protokolus un atskaites.

1. Gatavošanās semināriem par tēmām:

- 1) Ogļhidrātu, lipīdu bioloģiskā nozīme un īpašības. Enerģijas maiņa. Bioloģiskā oksidēšanās.
- 2) Olbaltumvielu bioloģiskā nozīme un īpašības. Fermenti. Nukleīnskābju bioloģiskā nozīme un īpašības.
- 3) Gremošanas procesu bioķīmiskais pamatojums. Olbaltumvielu vielmaiņa, asimilācija, disimilācija.
- 4) Bioķīmisko procesu dinamika organismā, veicot intensīvas dažāda rakstura fiziskās aktivitātes. Noguruma bioķīmiskais pamatojums. Bioķīmiskie procesi atjaunošanās periodā.

2. Gatavošanās laboratorijas darbiem par tēmām:

- 1) Buferšķīdumu pagatavošana un īpašības.
- 2) Monosaharīdi. Disaharīdi. Polisaharīdi. Tauku īpašības. Joda skaitļa noteikšana.
- 3) Olbaltumvielu pierādīšanas reakcijas, denaturācija, dialīze. Piena kazeīna un želatīna izoelektriskā punkta noteikšana.
- 4) Fermentu darbības apstākļi un specifiskums. Nukleoproteīdu hidrolīze. Pienskābes un kreatīna noteikšana muskuļos.

3. Gatavošanās rakstiskam eksāmenam.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa gala vērtējumu veido starppārbaudījumu (kontroldarbu un laboratorijas darbu) un eksāmena vērtējums.

1. Studējošo zināšanas, prasmes un kompetences tiek novērtētas 7 kontroldarbos par tēmām:

- 1) Organisma ķīmiskais sastāvs. Organisko savienojumu funkcionālās grupas. Organisma disperso sistēmu īpašības. pH, bufersistēmas. Koloīdie šķīdumi. Difūzija, osmoze.
- 2) Ogļhidrātu bioloģiskā nozīme un īpašības. Lipīdu bioloģiskā nozīme un īpašības.
- 3) Olbaltumvielu bioloģiskā nozīme un īpašības. Fermenti. Nukleīnskābju bioloģiskā nozīme un īpašības.
- 4) Gremošanas procesu bioķīmiskais pamatojums. Olbaltumvielu vielmaiņa.
- 5) Vielmaiņa, asimilācija, disimilācija. Enerģijas maiņa. Bioloģiskā oksidēšanās. Ogļhidrātu un tauku vielmaiņa.
- 6) Sporta bioķīmija. Muskuļu ķīmiskais sastāvs un darbības enerģētika (ATF, ATF resintēzes). Bioķīmisko procesu dinamika organismā, veicot intensīvas fiziskās aktivitātes. Noguruma bioķīmiskais pamatojums. Bioķīmiskie procesi atjaunošanās periodā.
- 7) Fizisko īpašību (spēka, ātruma, izturības) pieauguma bioķīmiskais pamatojums. Adaptācijas pakāpenība un specifiskums. Augoša organisma biosavienojumu maiņas īpatnības.

2. Studējošo prasmes un kompetences tiek novērtētas 4 laboratorijas darbos.

Studējošie apgūst prasmes: sagatavot laboratorijas darba teorētisko pamatojumu, individuāli un kolektīvi veikt bioķīmiskās reakcijas, izvēlēties atbilstošus reaktīvus un laboratorijas traukus, interpretēt iegūtos rezultātus un salīdzināt tos ar literatūras datiem. Laboratorijas darbos studējošajiem ir individuāli jāaizpilda mērījumu protokols, jāizdara secinājumi par iegūto rezultātu atbilstību paredzētajam un jāveic to interpretēšana.

3. Gala vērtējumu par studiju kursu nosaka vidējais vērtējums par kontroldarbiem semestra laikā (70%), laboratorijas darbu protokoliem (10%) un atbildes eksāmenā (20%).

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA								
Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti							
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.kontroldarbs	+	+						
2.kontroldarbs	+	+						
3.kontroldarbs	+	+						
4.kontroldarbs	+	+	+					
5.kontroldarbs	+	+	+					
6.kontroldarbs	+	+	+			+		+
7.kontroldarbs	+	+	+		+	+	+	+
Laboratorijas darbi	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vispārīgā bioķīmija. Organisma ķīmiskais sastāvs. Organisko savienojumu funkcionālās grupas. Organisma disperso sistēmu īpašības. pH, bufersistēmas. Koloīdie šķīdumi. Difūzija, osmoze. (L2, Ld2, Pd6) 2. Ogļhidrātu un lipīdu bioloģiskā nozīme un īpašības. Enerģijas maiņa. Bioloģiskā oksidēšanās. (L2, S2, Ld2, Pd6) 3. Olbaltumvielu bioloģiskā nozīme un īpašības. Fermenti. Nukleīnskābju bioloģiskā nozīme un īpašības. (L2, S2, Ld2, Pd6) 4. Gremošanas procesu bioķīmiskais pamatojums. Olbaltumvielu vielmaiņa, asimilācija, disimilācija. (L2, S2, Pd6) 5. Vielmaiņa, asimilācija, disimilācija. Enerģijas maiņa. Bioloģiskā oksidēšanās. Ogļhidrātu un tauku vielmaiņa. (L2, Ld2, Pd6) 6. Sporta bioķīmija. Muskuļu ķīmiskais sastāvs un darbības enerģētika (ATF, ATF resintēzes). (L2, Pd6) 7. Bioķīmisko procesu dinamika organismā, veicot intensīvas dažāda rakstura fiziskās aktivitātes. Noguruma bioķīmiskais pamatojums. Bioķīmiskie procesi atjaunošanās periodā. (L2, S2, Pd6) 8. Bioķīmiskais pamatojums fizisko īpašību – spēka, ātruma un izturības pieaugumam, regulāri nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm. Adaptācijas pakāpenība un specifiskums. Fizisko aktivitāšu principu bioķīmiskais pamatojums. Augoša organisma biosavienojumu maiņas īpatnības. (L2, Pd6)
Obligāti izmantojamie informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> 1. Akmentiņš, E. (1971). Bioķīmijas pamati. E.Akmentiņš, F.Zīriņš. Rīga: Zvaigzne. 2. Cēdere, D. & Logins, J. (1996). Organiskā ķīmija ar ievirzi bioķīmijā. Rīga. 3. Ferdmans, D. (1971). Bioķīmija. Mācību grāmata. D. Ferdmans. Rīga: Zvaigzne. 4. Hames, D. (2006). Biochemistry. David Hames & Nigel Hooper. 3rd ed. New York: Taylor & Francis.
Papildus informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> 1. Baum, S.J. (1993). Introduction to organic and biological chemistry. S.J. Baum, J.W. Hill. New York: Macmillan Publishing Company, 482 p. 2. Principles and techniques of biochemistry and molecular biology (2009). Edited by Keith Wilson and John Walker. 7th ed. Cambridge, UK: Cambridge University Press; New York. 3. Беясова, Н.А. (2004). Биохимия и молекулярная биология: учебное пособие для вузов. Минск: Книжный Дом, 416 с. 4. Марри, Р., Греннер, Д., Мейес, П., & Родуэлл, В. (1993). Биохимия человека. Москва: Мир. 5. Проскурина, И.К. (2003). Биохимия. Москва: Владос-Пресс.
Periodika un citi informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> 1. American Journal of Biochemistry. http://www.sapub.org/Journal/articles.aspx?journalid=1012 2. Biochemistry & Physiology: Open Access. https://www.omicsonline.org/biochemistry-physiology-open-access.php 3. Journal of Biological Chemistry. https://www.jbc.org/

- | |
|---|
| 4. Journal of Biochemistry and Physiology.
https://www.scitechnol.com/journal-biochemistry-physiology.php |
| 5. Journal of Food Biochemistry. https://onlinelibrary.wiley.com/journal/17454514 |

Piezīmes

Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.

Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Biomehānika un ergonomika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	16
Semināru stundu skaits	16
Praktisko darbu stundu skaits	-
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studenta patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors (-i)	
Dr.habil.paed., profesors Jānis Lanka (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.phys., profesors Valfrīds Paškevičs Mg.biol., lektore Angelika Paškeviča	
Priekšzināšanas	
Mehānikas pamati skolas programmas apjomā, sekmīgi apgūti Anatomijas un Fizioloģijas studiju kursi, Sporta teorijas pamati	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: nodrošināt studējošajiem iespēju iegūt kompetenci par izglītojamo veselību, drošību un fizisko aktivitāšu nozīmi veselības veicināšanā un nostiprināšanā; cilvēka balsta kustību sistēmas uzbūvi un funkcijām, kustību mehāniskajiem un biomehāniskajiem pamatiem, kustību kinemātiku, dinamiku un enerģētiku, fizisko īpašību pilnveidošanas un kustību vadīšanas biomehāniskajiem aspektiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Attīstīt prasmi analizēt un izvērtēt dzīvo organismu darbību, to izpausmes sekas un preventīvos drošības pasākumus. 2. Sniegt zināšanas par mehānikas likumu darbību un izpausmi cilvēka organismā, to pielietojumu kustības uzdevumu izpildes pilnveidošanā, kā arī ķermeņa enerģētisko parametru izvērtējuma prasmi. 3. Veicināt spēju veikt bioloģisko sistēmu mehānisko un ergonomisko analīzi. 4. Sniegt izpratni par atsevišķu sporta veidu tehnikas biomehāniskiem pamatiem un preventīviem drošības pasākumiem. 5. Veicināt spēju pielietot iegūtās zināšanas biomehānikā, lai analizētu cilvēka kustības un balsta aparāta funkcionālo stāvokli un samazinātu nelaimes gadījumu un arodslimību iespējamību. 6. Novērtēt ergonomiskās biomehānikas saturu un lomu izglītojamo fiziskās aktivitātes optimizēšanā, veselības un drošības veicināšanā. 7. Veikt izglītojamo kustību un fizisko vingrinājumu biomehānisko analīzi un pamatot fizisko vingrinājumu izvēli izglītojamo fiziskās sagatavotības pilnveidošanai un veselības nostiprināšanai. 	

Studiju kursa kalendārais plāns

Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16 st., semināri (S) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.

1. Biomehānikas priekšmets un uzdevumi. Biomehānikas un ergonomikas attīstības vēsture. Dzīvo organismu sistēmu mehāniskās kustības īpatnības. (L2, Pd4)
2. Cilvēka ķermeņa kustības kinemātiskie un dinamiskie rādītāji. Kinemātikas un dinamikas pamatvienādojumi mehānikā. Cilvēka kustību aparāta uzbūve un funkcijas. Kustību ergometrija. (L2, S2, Pd6)
3. Ķermeņa posmi kā sviras un svārsti, kinemātiskie pāri un ķēdes, brīvības pakāpes. (L2, S2, Pd4)
4. Kaulaudu biomehānika. Kaulaudu mehāniskās īpašības. Locītavu kustība un kustību drošība. Berzes un reakcijas spēki locītavās. (L2, S2, Pd6)
5. Cīpslu un saišu biomehānika. Cīpslu un saišu mehāniskais raksturojums. Audu viskozi elastīgās īpašības un preventīvie drošības pasākumi. (L2, S2, Pd6)
6. Muskuļu mehāniskās īpašības un mehāniskie modeļi. Muskuļu darbības režīmi, to saraušanās darbs, jauda un enerģija. Izturības un noguruma ergometriskie rādītāji. Sakarība "spēks-ātrums". Muskuļu darba preventīvie drošības pasākumi. (L2, S2, Pd6)
7. Hemodinamika, iespējamie preventīvie drošības pasākumi. Fizisko īpašību biomehānika un ergonomika. Cilvēka biomehānisko īpašību atkarība no ķermeņa lineārajiem izmēriem. Absolūtie un relatīvie spēka rādītāji. Ātruma īpašības. (L2, S2, Pd6)
8. Diferenciālās biomehānikas pamati un ergonomiskie aspekti. Modernās tehnoloģijas individuālo ātruma un spēka dinamisko parametru noteikšana un izvērtēšana. Ergonomisko parametru noteikšana un analīze. (L2, S2, Pd6)
9. Bioreoloģijas pamati. Kardiovaskulārās sistēmas biomehāniskās un ergonomiskās likumsakarības. (S2, Pd4)

Studiju rezultāti

Zināšanas:

1. Pārzina kustību darbību apguves, novērtēšanas un vadīšanas procesa biomehāniskos aspektus.
2. Pārzina muskuļu biomehāniskos modeļus, muskuļu saraušanās biodinamiku un darbības mehāniskos nosacījumus.
3. Zina fizisko īpašību pilnveidošanas un novērtēšanas metodes, fizisko vingrinājumu izvēles un izpildes biomehāniskos nosacījumus.
4. Izprot ergonomiskās biomehānikas saturu un lomu cilvēka darbības optimizēšanā, veselības un drošības veicināšanā

Prasmes:

5. Patstāvīgi veic kustību un fizisko vingrinājumu biomehānisko analīzi.
6. Pamato fizisko vingrinājumu izvēli cilvēka fiziskās sagatavotības pilnveidošanai, veselības nostiprināšanai.
7. Izvērtē fizisko vingrinājumu ietekmi uz cilvēka organismu un tā funkcijām, muskuļu sistēmu.
8. Novērtē fizisko vingrinājumu traumētiskumu, izskaidro traumu cēloņus un profilakses pasākumus.
9. Novērtē izglītojamo kustību vecumu, pamato fizisko vingrinājumu pielietošanas īpatnības dažāda vecuma, dzimuma un trenētības izglītojamiem.

Kompetence:

10. Izprot un izskaidro mehāniskos un bioloģiskos procesus dzīvās sistēmās, fizisko vingrinājumu ietekmi uz cilvēka organismu.
11. Spēj pamatot fizisko vingrinājumu izvēli un izpildīšanas nosacījumus spēka, ātruma, izturības u.c. fizisko īpašību pilnveidošanai.

Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums

Studējošo patstāvīgais darbs ietver zinātniskās literatūras studēšanu un praktisko uzdevumu veikšanu. Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie sagatavojas starppārbaudījumiem un noslēguma pārbaudījumam un uzstājas semināros par sekojošām tēmām:

- 1) kustību mehāniskās analīzes paņēmieni, kustību kinemātika un dinamika;
- 2) cilvēka balsta kustību sistēmas biomehānika, muskuļu saraušanās biodinamika;
- 3) fizisko īpašību biomehānika;
- 4) fizisko vingrinājumu izvēles un izpildes biomehāniskie nosacījumi;
- 5) motorikas individuālās un grupu īpatnības;
- 6) ergonomiskās biomehānikas pamati.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus studiju kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. Starppārbaudījumi – 60%:

- 1) mehānikas pamati, kustību kinemātiskās un dinamiskās analīzes piemēra izstrāde – 10%;
- 2) balsta kustību sistēmas biomehānika, muskuļu saraušanās biodinamika, muskuļu darbības mehāniskie nosacījumi – 10%;
- 3) spēka, ātruma, izturības, lokanības biomehāniskie pamati – 10%;
- 4) izvēlētā fiziskā vingrinājuma biomehāniskā pamatojuma izstrādāšana un aizstāvēšana – 10%;
- 5) diferenciālās biomehānikas pamati, cilvēka kustību vecums, motorikas prognozēšana, sieviešu un vīriešu motorikas īpatnības – 10%;
- 6) ergonomiskā biomehānika, kustību bioenerģētika, soļošana, fiziskās aktivitātes – cilvēku veselība – 10%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši “Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē” (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti										
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+						
2.starppārbaudījums		+			+		+				
3.starppārbaudījums			+	+		+					+
4.starppārbaudījums			+		+	+	+	+	+	+	+
5.starppārbaudījums	+					+			+		+
6.starppārbaudījums				+		+		+		+	
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Biomehānikas priekšmets un uzdevumi. Biomehānikas un ergonomikas attīstības vēsture. Dzīvo organismu sistēmu mehāniskās kustības īpatnības. (L2, Pd4)
2. Cilvēka ķermeņa kustības kinemātiskie un dinamiskie rādītāji. Kinemātikas un dinamikas pamatvienādojumi mehānikā. Cilvēka kustību aparāta uzbūve un funkcijas. Kustību ergometrija. (L2, S2, Pd6)
3. Ķermeņa posmi kā sviras un svārsti, kinemātiskie pāri un ķēdes, brīvības pakāpes. (L2, S2, Pd4)
4. Kaulaudu biomehānika. Kaulaudu mehāniskās īpašības. Locītavu kustība un kustību drošība. Berzes un reakcijas spēki locītavās. (L2, S2, Pd6)
5. Cīpslu un saišu biomehānika. Cīpslu un saišu mehāniskais raksturojums. Audu viskozi elastīgās īpašības un preventīvie drošības pasākumi. (L2, S2, Pd6)
6. Muskuļu mehāniskās īpašības un mehāniskie modeļi. Muskuļu darbības režīmi, to saraušanās darbs, jauda un enerģija. Izturības un noguruma ergometriskie rādītāji. Sakarība "spēks-ātrums". Muskuļu darba preventīvie drošības pasākumi. (L2, S2, Pd6)

<p>7. Hemodinamika, iespējamie preventīvie drošības pasākumi. Fizisko īpašību biomehānika un ergonomika. Cilvēka biomehānisko īpašību atkarība no ķermeņa lineārajiem izmēriem. Absolūtie un relatīvie spēka rādītāji. Ātruma īpašības. (L2, S2, Pd6)</p> <p>8. Diferenciālās biomehānikas pamati un ergonomiskie aspekti. Modernās tehnoloģijas individuālo ātruma un spēka dinamisko parametru noteikšana un izvērtēšana. Ergonomisko parametru noteikšana un analīze. (L2, S2, Pd6)</p> <p>9. Bioreoloģijas pamati. Kardiovaskulārās sistēmas biomehāniskās un ergonomiskās likumsakarības. (S2, Pd4)</p>
Obligāti izmantojamie informācijas avoti
<p>1. Biomechanics: principles and applications (2003). Edited by D. Schneck and J.D. Bronzino. Florida: CRC Press LLC, 309 p. Pieejams: www.profedf.ufpr.br/rodackibiomecanica_arquivos/Books/Biomechanics%20Principles%20and%20Applications%20-%20Schneck%20and%20Bronzino.pdf</p> <p>2. Knudson, D. (2007). Fundamentals of Biomechanics. Second Edition. New York: Springer Science+Business Media, LLC, 343 p. Pieejams: www.profedf.ufpr.br/rodackibiomecanica_arquivos/Books/Duane%20Knudson%20Fundamentals%20of%20Biomechanics%202ed.pdf</p> <p>3. Kumar, S. (2007). Biomechanics in Ergonomics. London: Taylor & Francis Group, LLC, 744 p. Pieejams: file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/dlscrib.com_biomechanics-in-ergonomics-sec-shrawan-kumar%20(1).pdf</p> <p>4. Lanka, J. (1995). Biomehānika. Rīga, 132 lpp.</p> <p>5. McGinnis, P.M. (2013). Biomechanics of sport and exercise. 3rd ed. Thomson-Shore, Inc., 460 p. Pieejams: http://ik.fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/1.pdf</p> <p>6. Roja, Ž. (2008). Ergonomikas pamati. Rīga, 190 lpp.</p>
Papildus informācijas avoti
<p>1. Bartlett, R. (2007). Introduction to Sports Biomechanics. Analysing Human Movement Patterns. Second edition. London: Taylor & Francis e-Library www.profedf.ufpr.br/rodackibiomecanica_arquivos/Books/Introduction%20to%20Sports%20Biomechanics.pdf</p> <p>2. Chaffin, D.B. (2006). Occupational Biomechanics. Don B.Chaffin, Gunnar B.J.Andersson, Bernard J.Martin. 4th ed. Hoboken: Wiley Interscience, 360 p.</p> <p>3. Griffiths, I.W. (2006). Principles of Biomechanics & Motion Analysis. Iwan W. Griffiths. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 339 p.</p> <p>4. Spaulding, S.J. (2005). Meaningful Motion: Biomechanics for Occupational Therapists. Sandi J.Spaulding. Edinburgh: Elsevier, 187 p.</p> <p>5. Winter, D.A. (2005). Biomechanics and Motor Control of Human Movement. David A.Winter. 3rd ed. Hoboken: Wiley, 325 p.</p>
Periodika un citi informācijas avoti
<p>1. Journal of Biomechanics. http://www.elsevier.com/inca/publications/store/3/2/1/index.htm</p> <p>2. Journal of Physiotherapy. www.sciencedirect.com/science/journal/18369553</p> <p>3. LSPA žurnāls "Sports teorijā un praksē".</p>
Piezīmes
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Veselīgs dzīvesveids un drošība: saturs un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Veselības zinātne
Kursa līmenis	P
Kreditpunkti	2
ECTS kreditpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	16
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	16
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studenta patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors (-i)	
Dr.biol., profesore Inta Māra Rubana (LSPA) Dr.sc.admin., docente Ausma Golubeva (LU)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.biol., docente Līga Antoņeviča Mg.biol., lektore Irēna Kuņicka	
Priekšzināšanas	
Sekmīgi apgūti iepriekšējie studiju kursi "Veselības un drošības" blokā	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: sniegt studējošajiem iespēju apgūt veselības un drošības izglītības satura jautājumus un saturam atbilstošu mācību metodiku fiziskās veselības un fiziskās drošības komponenta īstenošanai pirmsskolā, pamatskolā un vidusskolā.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Attīstīt studējošo prasmes izvērtēt situācijas, analizēt iespējamos riskus un pieņemt personiski atbildīgus un izglītojamo veselībai un drošībai labvēlīgus lēmumus, kā arī veidot un praktizēt viņiem veselīgus un drošus paradumus ikdienā. 2. Attīstīt prasmi veidot drošu un veselīgu mācību vidi – telpu izvietojumu, apkārtējo vidi, fizisko aktivitāšu infrastruktūru u.c. 3. Veicināt spēju veidot iekļaujošu, intelektuāli rosinošu, emocionāli un fiziski drošu vidi mācību pasākumos skolas un ārpus skolas teritorijās. 4. Sekmēt prasmi plānot un ievērot drošības noteikumus (ceļa satiksmes drošības, ugunsdrošības, drošības pie/uz ūdens u.c.) fiziskajās aktivitātēs atbilstoši izglītojamo vecumam, mācību stundas mērķim, uzdevumiem, norises vietai. 5. Apgūt prasmi sniegt izglītojamiem pirmo palīdzību veselības stāvokļa pasliktināšanās vai traumu gadījumos. 6. Analizēt un izvērtēt dažādas izglītojamo veselībai un drošībai bīstamas situācijas un rīkoties atbilstoši tām, apzināties savu lomu un atbildību lēmumu pieņemšanā saistībā ar izglītojamo veselību un drošību. 7. Analizēt personiskās īpašības un uzvedību, kas ietekmē studējošo rīcību konkrētā situācijā, izmantojot fiziskos un stresa samazināšanas vingrinājumus (piemēram elpošanas, muskuļu atslābināšanas u.c.). 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16 st., praktiskie darbi (P) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.	

1. Mācību jomu "Veselība un fiziskā aktivitāte" un "Veselība, drošība un fiziskā aktivitāte" fiziskās veselības un drošības komponenti pirmsskolā, pamatskolā un vidusskolā. Mācību vide. Veselības un drošības principi mācību procesā. (L2, Pd6)
2. Mācīšanās stratēģiju, mācību metožu un paņēmienienu izvēle dažādās izglītības pakāpēs atbilstoši izglītojamo vecumposma īpatnībām, fiziskajai sagatavotībai, mācību uzdevumiem un sasniedzamajiem rezultātiem. Starpdisciplināra pieeja. Starppriekšmetu saikne veselības un drošības jautājumos. (P2, Pd6)
3. Pētījumu plānošana un īstenošana, iegūto datu analīze, ideju radīšana pozitīvām pārmaiņām vidē vai dzīvesveidā. Skolas vides atbilstība veselīga dzīvesveida īstenošanai: pētījums, vīzija un plāns uzlabojumiem. (L2, Pd6)
4. Dažādu mācību metožu priekšrocības un trūkumi sasniedzamo rezultātu kontekstā veselības, drošības un fizisko aktivitāšu jomā. Atgriezeniskā saite. Skolēnu snieguma pašvērtējums. Sasniegto mācību rezultātu vērtēšana. Mācību stratēģijas un metodes zināšanu un prasmju apguvei atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem par veselīgu dzīvesveidu un fizisko drošību visās izglītības pakāpēs. (P2, Pd6)
5. Svarīgākās veselības un drošības izglītībā apgūstamās prasmes (vērtējoša domāšana, lēmumu pieņemšana, pretošanās citu psiholoģiskajam spiedienam, savu emociju izpratne un vadība, saziņa un sadarbība, jaunrade un uzņēmējspēja, pašvadīta mācīšanās, pilsoniskā līdzdalība, digitālā pratība u.c.). Prasmju attīstības pakāpenība. Mācību metodes prasmju attīstīšanai. Kompetenču veidošanās. SOLO taksonomija. Salīdzinājums ar citām (Blūma u.c.) taksonomijām. (L2, Pd6)
6. Fiziskā veselība un veselīgs dzīvesveids (fiziskās aktivitātes, uzturs, ķermeņa un apģērba higiēna, seksuālā uzvedība). Darbspēju un veselības rādītāju analīze un izmantošana fizisko aktivitāšu izvēlē un plānošanā. Alternatīvu izvirzīšana. (P2, Pd6)
7. Fiziskās un garīgās veselības nozīme lēmumu pieņemšanā un veselīgas uzvedības īstenošanā. Saturs un mācību metodes moduļa "Fiziskā veselība" (veselīgs dzīvesveids, veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana, fiziskās slodzes kontrolēšana, veselīgs uzturs u.c.) apguvei visās izglītības pakāpēs. (L2, Pd6)
8. Apreibinošās vielas. Apreibinošo vielu lietošana. Vielu un procesu atkarība. Atkarības profilakse: fakti un viedokļi. Atkarību profilakse skolā. (P2, Pd6)
9. Fiziskā/personīgā drošība. Internetdrošība. Vardarbības veidi: fiziskā, emocionālā, seksuālā u.c. Saturs un mācību metodes moduļa "Fiziskā drošība" (droša rīcība ikdienā, ceļu satiksmes drošība, ugunsdrošība, drošība pie/uz ūdens, drošas rīcības prasmju attīstīšana, pirmā palīdzība u.c.) apguvei visās izglītības pakāpēs. Reālai dzīvei pietuvinātas lomu spēles vai situāciju simulācijas. Lomu spēle vai situācijas simulācija emociju un stresa pārvaldīšanā un/vai spriedzes vadīšanā. (L2, Pd6)
10. Veselīga un droša vide augšanai un attīstībai. Veselību veicinošas un drošas vides izpratne. Izglītojamo iesaistīšanās iespējas veselību veicinošas un drošas skolas vides veidošanā. Higiēnas un drošības prasības izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības, vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības un vidējās izglītības programmas. (P2, Pd6)
11. Digitālo prasmju izmantošana praktisku mērķu sasniegšanai. Fiziskās slodzes dozēšana. Nepietiekamas un pārmērīgas fiziskās aktivitātes iespējamās sekas. Pārtrenēšanās un atkarības risks. (L2, Pd6)
12. Diskusija kā mācību metode. Diskusiju veidi. Sadarbības un saskarsmes prasmes. Diskusija par aktuālu vai problēmu jautājumu sportā (piemēram, "Sadarbība vai sacensība?", "Uzvara par katru cenu?" utt.) (P2, Pd6)
13. Viedokļi, fakti un mīti. Personīgā viedokļa paušana, argumentēšana sarunās, pārrunās un diskusijās. Debates, to izmantošana problēmjautājumu risināšanā. Uztura un fizisko aktivitāšu loma optimālās ķermeņa masas uzturēšanā. (L2, Pd6)
14. Pētījuma projekti. Individuāls darbs pašvadītas mācīšanās kontekstā. Kooperatīvā sadarbība. Vienaudžu fizisko aktivitāšu un ēšanas paradumu izpēte. Salīdzinājums ar Latvijā (Slimību profilakses un kontroles centrs) publicētajiem pētījumiem. (P2, Pd6)
15. Skolēnu zinātniski pētnieciskais darbs (ZPD). Rezultātu vērtēšana (kritēriji, vērtēšanas līmeņi). (L2, Pd6)

16. Sasniedzamais rezultāts un vērtēšana pirmsskolā, pamatskolā un vidusskolā par veselības un drošības jautājumiem. Kompleksais sniegums. Integrētās mācību stundas modelējums. Mācību stundas plāna, izvēlēto mācību metožu un vērtēšanas kritēriju prezentācija par studējošā izvēlēto tēmu. (P2, Pd6)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina faktus, izprot teorijas un likumsakarības veselības un drošības izglītības satura tēmās. 2. Pārzina veselības un drošības izglītības mācību stratēģijas, metodes, paņēmienus un pedagoģijas aktualitātes (mācīšanās iedziļinoties, caurviju prasmes u.c.), skaidro konfidencialitātes un privātuma principu ievērošanas nozīmi mācību procesā. 3. Izprot veselības un drošības satura mācīšanās vērtēšanas veidus un to nosakošos kritērijus, pārzina un izmanto mācību procesā pētnieciskā un metodiskā darba principus. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Identificē veselības, drošības un fiziskās aktivitātes jomai aktuālus jautājumus, pielāgo mācību metodes mācību saturam, izglītojamo vecumposmam un apgūtajām prasmēm, izvērtē lietoto mācību stratēģiju un metožu atbilstību mācību mērķiem. 5. Veido veselīgu un fizisku drošu mācību vidi, ievērojot konfidencialitātes un privātuma principus, organizē reālai dzīvei pietuvinātas situācijas mācību procesā, mērķtiecīgi lieto informācijas un komunikācijas tehnoloģijas. 6. Sintezē dažādu zinātņu atziņas veselības un fizisko aktivitāšu jomas jautājumu atklāšanā. 7. Izvēlas atbilstošus paņēmienus mācību sasniegumu vērtēšanai, izskaidro snieguma vērtēšanas principus. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Integrēti lieto faktoloģiskās, teorētiskās un likumsakarību zināšanas veselības un drošības satura jautājumos, mērķtiecīgi un kritiski izvēlas un mācību procesā izmanto dažādas metodes, tehnoloģijas un mācību metodiskos materiālus izglītojamo vajadzībām un sasniedzamajiem rezultātiem. 9. Organizē mācību mērķim un uzdevumiem atbilstošu veselīgu un drošu mācību vidi. Veido integrētu mācību satura dizainu atbilstīgi jomā sasniedzamajiem rezultātiem. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās sporta un veselības stundā, veikt preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs ietver literatūras studēšanu, prezentāciju gatavošanu, pētniecisko uzdevumu veikšanu u.c. Studiju laikā studējošie, izmantojot lekciju materiālu un daudzveidīgus citus informācijas avotus, veic patstāvīgus darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) gatavojas praktiskajiem darbiem par aktuālajām tēmām, izpildot konkrētus uzdevumus; 2) gatavojas starppārbaudījumam par prasmēm veselības saglabāšanas un drošības kontekstā par vielu un procesu atkarību, riska faktoriem, attīstību un profilaksi; par fiziskās un garīgās veselības nozīmi lēmumu pieņemšanā un veselības uzvedības īstenošanā u.c.; 3) gatavo patstāvīgos darbus – pētījumus, informācijas avotu analīzi, pieredzes analīzi, mācību metožu modifikāciju, mācību nodarbību modelēšanu; 4) gatavo un prezentē stundas plānu, mācību metodes un vērtēšanas uzdevumus par izvēlēto tēmu, iesniedz tos vērtēšanai e-vidē, daļu darba rezultātu prezentē praktiski; 5) veido darbu mapi un apkopo semināru materiālus, izstrādātos darbus ar labojumiem un papildinājumiem atbilstoši mācībspēka norādījumiem.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa gala vērtējumu veido starppārbaudījumu un eksāmena vērtējums.

1. Starppārbaudījumi:

- 1) Patstāvīgais darbs "Svarīgākās veselības un drošības izglītībā apgūstamās prasmes". Studējošie demonstrē mācību aktivitātes svarīgāko prasmju apguvi.
- 2) Patstāvīgais darbs "Vides, dzīvesveida un veselības pakalpojumu ietekme uz indivīda un sabiedrības fizisko un garīgo veselību: informācijas avotu un pieredzes kritiska analīze". Katrs studējošais gatavo prezentāciju par vienu jautājumu, izmantojot dažādu zinātņu atziņas, un piedalās citu jautājumu apspriešanā ar faktiem vai pamatotiem argumentiem.
- 3) Pētījums "Skolas vides atbilstība veselīga dzīvesveida īstenošanai un drošas vides veidošanai". Daļa pētījuma tiek izmantota priekšlikumu izstrādē situācijas uzlabošanai.
- 4) Praktiskā nodarbība "Fiziskā un garīgā veselība un tās nozīme lēmumu pieņemšanā un veselības uzvedības īstenošanā". Katrs studējošais gatavo prezentāciju par kādu tēmā ietverto jautājumu.
- 5) Patstāvīgais darbs "Nepietiekamas un pārmērīgas fiziskās aktivitātes iespējamās sekas. Pārtrenēšanās un atkarības risks. Personīgās prakses novērtējums". Darbs tiek iesniegts vērtēšanai e-vidē, daļa darba tiek prezentēta nodarbības laikā. Prezentācijas par "Vienaudžu fizisko aktivitāšu un ēšanas paradumu izpēti" sagatavošana. Salīdzinājums ar Latvijā publicētajiem pētījumiem.
- 6) Praktiskā nodarbība "Apreibinošās vielas un to lietošana. Vielu un procesu atkarība. Atkarības profilakse: fakti un viedokļi". Katrs studējošais sagatavo prezentāciju par kādu tēmā ietverto jautājumu.
- 7) Patstāvīgais darbs "Reālai dzīvei pietuvinātas lomu spēles vai situāciju simulācijas. Lomu spēle vai simulācija drošai rīcībai ikdienas un ārkārtas situācijās, emociju pārvaldīšanai un/vai spriedzes vadīšanai". Izstrādātā simulācija tiek demonstrēta nodarbības laikā.
- 8) Patstāvīgais darbs "Digitālo prasmju izmantošana un pilnveidošana interneta veikalu sporta uztura un uztura bagātinātāju piedāvājuma izvērtēšanā". Darbs tiek iesniegts e-vidē un darba galvenie rezultāti tiek prezentēti praktiskajā nodarbībā.
- 9) Mācību stundas plāna prezentācija par izvēlētu tēmu veselības un/vai drošības modulī. Studējošie sagatavo stundas plānu, pamato mācību metožu izvēli un sasniedzamos rezultātus, izstrādā vērtēšanas kritēriju. Katrs studējošais prezentē darba daļu praktiskajā nodarbībā un iesniedz darbu rakstiski.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1., 2.starppārbaudījums		+		+					+	
3., 4.starppārbaudījums	+				+				+	
5., 6.starppārbaudījums	+					+		+	+	
7., 8.starppārbaudījums	+	+	+			+	+		+	+
9.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Mācību jomu "Veselība un fiziskā aktivitāte" un "Veselība, drošība un fiziskā aktivitāte" fiziskās veselības un drošības komponenti pirmsskolā, pamatskolā un vidusskolā. Mācību vide. Veselības un drošības principi mācību procesā. (L2, Pd6)
2. Mācīšanās stratēģiju, mācību metožu un paņēmienu izvēle dažādās izglītības pakāpēs atbilstoši izglītojamo vecumposma īpatnībām, fiziskajai sagatavotībai, mācību uzdevumiem un

- sasniedzamajiem rezultātiem. Starpdisciplināra pieeja. Starppriekšmetu saikne veselības un drošības jautājumos. (P2, Pd6)
3. Pētījumu plānošana un īstenošana, iegūto datu analīze, ideju radīšana pozitīvām pārmaiņām vidē vai dzīvesveidā. Skolas vides atbilstība veselīga dzīvesveida īstenošanai: pētījums, vīzija un plāns uzlabojumiem. (L2, Pd6)
 4. Dažādu mācību metožu priekšrocības un trūkumi sasniedzamo rezultātu kontekstā veselības, drošības un fizisko aktivitāšu jomā. Atgriezeniskā saite. Skolēnu snieguma pašvērtējums. Sasniegto mācību rezultātu vērtēšana. Mācību stratēģijas un metodes zināšanu un prasmju apguvei atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem par veselīgu dzīvesveidu un fizisko drošību visās izglītības pakāpēs. (P2, Pd6)
 5. Svarīgākās veselības un drošības izglītībā apgūstamās prasmes (vērtējoša domāšana, lēmumu pieņemšana, pretošanās citu psiholoģiskajam spiedienam, savu emociju izpratne un vadība, saziņa un sadarbība, jaunrade un uzņēmējspēja, pašvadīta mācīšanās, pilsoniskā līdzdalība, digitālā prātība u.c.). Prasmju attīstības pakāpenība. Mācību metodes prasmju attīstīšanai. Kompetenču veidošanās. SOLO taksonomija. Salīdzinājums ar citām (Blūma u.c.) taksonomijām. (L2, Pd6)
 6. Fiziskā veselība un veselīgs dzīvesveids (fiziskā aktivitāte, uzturs, ķermeņa un apģērba higiēna, seksuālā uzvedība). Darbspēju un veselības rādītāju analīze un izmantošana fizisko aktivitāšu izvēlē un plānošanā. Alternatīvu izvēršana. Lēmumu pieņemšanas stratēģijas. (P2, Pd6)
 7. Fiziskās un garīgās veselības nozīme lēmumu pieņemšanā un veselīgas uzvedības īstenošanā. Saturs un mācību metodes moduļa "Fiziskā veselība" (veselīgs dzīvesveids, veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana, fiziskās slodzes kontrolēšana, veselīgs uzturs u.c.) apguvei visās izglītības pakāpēs. (L2, Pd6)
 8. Apreibinošas vielas. Apreibinošo vielu lietošana. Vielu un procesu atkarība. Atkarības profilakse: fakti un viedokļi. Atkarību profilakse skolā. (P2, Pd6)
 9. Fiziskā/personīgā drošība. Internetdrošība. Vardarbības veidi: fiziskā, emocionālā, seksuālā u.c. Saturs un mācību metodes moduļa "Fiziskā drošība" (droša rīcība ikdienā, ceļu satiksmes drošība, ugunsdrošība, drošība pie/uz ūdens, drošas rīcības prasmju attīstīšana, pirmā palīdzība u.c.) apguvei visās izglītības pakāpēs. Reālai dzīvei pietuvinātas lomu spēles vai situāciju simulācijas. Lomu spēle vai situācijas simulācija emociju un stresa pārvaldīšanā un/vai spriedzes vadīšanā. (L2, Pd6)
 10. Veselīga un droša vide augšanai un attīstībai. Veselību veicinošas un drošas vides izpratne. Izglītojamo iesaistīšanās iespējas veselību veicinošas un drošas skolas vides veidošanā. Higiēnas un drošības prasības izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības, vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības un vidējās izglītības programmas. (P2, Pd6)
 11. Digitālo prasmju izmantošana praktisku mērķu sasniegšanai. Fiziskās slodzes dozēšana. Nepietiekamas un pārmērīgas fiziskās aktivitātes iespējamās sekas. Pārtrenēšanās un atkarības risks. (L2, Pd6)
 12. Diskusija kā mācību metode. Diskusiju veidi. Sadarbības un saskarsmes prasmes. Diskusija par aktuālu vai problēmu jautājumu sportā (piemēram, "Sadarbība vai sacensība?", "Uzvara par katru cenu?" utt.) (P2, Pd6)
 13. Viedokļi, fakti un mīti. Personīgā viedokļa paušana, argumentēšana sarunās, pārrunās un diskusijās. Debates, to izmantošana problēmjautājumu risināšanā. Uztura un fizisko aktivitāšu loma optimālas ķermeņa masas uzturēšanā. (L2, Pd6)
 14. Pētījuma projekti. Individuāls darbs pašvadītas mācīšanās kontekstā. Kooperatīvā sadarbība. Vienaudžu fizisko aktivitāšu un ēšanas paradumu izpēte. Salīdzinājums ar Latvijā (Slimību profilakses un kontroles centrs) publicētajiem pētījumiem. (P2, Pd6)
 15. Skolēnu zinātniski pētnieciskais darbs (ZPD). Rezultātu vērtēšana (kritēriji, vērtēšanas līmeņi). (L2, Pd6)
 16. Sasniedzamais rezultāts un vērtēšana pirmsskolā, pamatskolā un vidusskolā par veselības un drošības jautājumiem. Kompleksais sniegums. Integrētās mācību stundas modelējums. Mācību stundas plāna, izvēlēto mācību metožu un vērtēšanas kritēriju prezentācija par studējošā izvēlēto tēmu. (P2, Pd6)

<i>Obligāti izmantojamie informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Izglītība mūsdienīgai lietpratībai: mācību satura un pieejas apraksts. Pieejams: https://www.izm.gov.lv/images/aktualitates/2017/Skola2030Dokuments.pdf 2. Mācīšanās lietpratībai (2018). Kolektīvā monogrāfija. LU Akadēmiskais apgāds, 263. lpp. Pieejams: https://www.siic.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/siic/Kolektiva_monografija/1-nodala-Macisanas_Lietpratibai.pdf 3. Ministru kabineta 27.12.2002. noteikumi Nr.610 "Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības, arodizglītības vai profesionālās vidējās izglītības programmas". Pieejams: www.likumi.lv 4. Ministru kabineta 27.11.2018. noteikumi Nr. 747. "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem". Pieejams: www.likumi.lv 5. Oliņa, Z., Namsone, D., & France, I. (2018). Kompetence kā komplekss skolēna mācīšanās rezultāts. Mācīšanās lietpratībai. Kolektīvā monogrāfija. Pieejams: https://www.siic.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/siic/Kolektiva_monografija/1-nodala-Macisanas_Lietpratibai.pdf 6. Rubana, I.M. (2004). Mācīties darot. Rīga: Raka, 262 lpp.
<i>Papildus informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Fadels, Č., Bialika, M., & Trilings, B. (2015). Četru dimensiju izglītība. Izglītības uzņēmums "Lielvārds", 112.lpp. 2. Matisāne, L., & Romanovska, G. (2013). Veselības izglītība vispārējā vidējā un profesionālajā izglītībā. Metodisks materiāls Elektronisks izdevums. VISC, 168.lpp. Pieejams: http://www.visc.gov.lv 3. Purēns, V. (2017). Kā attīstīt kompetenci. Rīga: RaKa. 4. Tauriņa Ž. (2013). Skolēnu kompetenču pašvērtējums. Rīga: RaKa, 172 lpp. 5. Teaching Strategies for Health Educators. Pieejams: https://study.com/academy/topic/teaching-strategies-for-health-educators.html 6. WHO (2012). Health education: theoretical concepts, effective strategies and core competencies. http://applications.emro.who.int/dsaf/EMRPUB_2012_EN_1362.pdf
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Appropriate Practices in School-Based Health Education. https://www.shapeamerica.org/publications/products/upload/Appropriate-Practices-in-School-Based-Health-Education.pdf 2. Education for Health. Teaching and Learning Strategy for 2020. Pieejams: https://www.educationforhealth.org/wp-content/uploads/Education-for-Health-Teaching-and-Learning-Strategy-15-12-15.pdf 3. Health Education Journal. Pieejams: https://journals.sagepub.com/home/hej 4. http://spkc.gov.lv 5. http://www.visc.gov.lv
<i>Piezīmes</i>
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Veselības veicināšana un veselības izglītības metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Veselības zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	8
Praktisko darbu stundu skaits	16
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studenta patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors (-i)	
Dr.biol., profesore Inta Māra Rubana (LSPA) Dr.sc.admin., docente Ausma Golubeva (LU)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.biol., docente Līga Antoņeviča Mg.biol., lektore Irēna Kuņicka	
Priekšzināšanas	
Sekmīgi apgūtie iepriekšējie studiju kursi "Veselības un drošības" blokā	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss sniedz ieskatu veselības izglītības saturā un sasniedzamajos rezultātos "Veselība un fiziskā aktivitāte" un "Veselība, drošība un fiziskā aktivitāte" jomās. Studiju kursa ietvaros studējošie iegūst zināšanas par veselību ietekmējošiem faktoriem un to nozīmi dzīvesveida izvēlē, kā arī veselību veicinošas izglītības vides nozīmi. Praktiskajās nodarbībās studējošie veido izpratni par vides fizikālo, ķīmisko, bioloģisko, sociālo un psihoemocionālo faktoru ietekmi uz izglītojamo veselību, kā arī to novērtēšanu, novēršanu vai mazināšanu izglītības iestādē.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sniegt iespēju iegūt kompetenci veselības veicināšanai izglītības iestādē, kā arī vides veselības zinātnes un prakses jautājumu profesionālai iekļaušanai veselības un fiziskās aktivitātes jomas īstenošanā pirmsskolas, pamatskolas un vidusskolas izglītībā.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sniegt izpratni par veselības veicināšanas un izglītības teorētiskajiem modeļiem un to pielietojumu praksē – mācību procesā un ārpusstundu darbā. 2. Veicināt izpratni par vides faktoru ietekmi uz izglītojamā veselību, saskatīt izglītojamā veselības stāvokļa saistību ar apkārtējās vides apstākļiem. 3. Apzināties veselības veicināšanas un izglītības īstenošanas iespējas un dažādas pieejas izglītības iestādē. 4. Analizēt riska faktorus izglītības vidē, to negatīvo ietekmi uz izglītojamo veselību un riska faktoru novēršanas iespējas. 5. Analizēt un kritiski izvērtēt veselību veicinošas izglītības vides nozīmi, kā arī plānot un organizēt veselības veicināšanas un izglītības pasākumus izglītības iestādē. 6. Sekmēt prasmi veidot veselīgu un fizisku drošu mācību vidi atbilstoši izglītojamo vajadzībām un sasniedzamajiem rezultātiem. 	

7. Veicināt studējošo kompetenci veselības veicināšanai un veselības izglītības īstenošanai izglītības iestādēs.
Studiju kursa kalendārais plāns
Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., semināri (S) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Veselības veicināšanas un veselības izglītības konceptuālie jautājumi. Dzīvesveida jeb veselību ietekmējošo paradumu nozīme izglītojamo veselības saglabāšanā. Veselību ietekmējošo faktoru analīze. (L2, Pd4) 2. Veselību veicinošu teorētisko modeļu analīze un izmantošana mācību procesā. Veselības pratība, tās nozīme un attīstīšana. Veselības pratība un kompetence. (S2, Pd4) 3. Sabiedrības veselība. Veselības veicināšana kā sabiedrības veselības sastāvdaļa. Veselības izglītības vieta veselības veicināšanā un slimību profilaksē. Veselības veicināšana pašvaldībās. Veselību veicinošo projektu piemēri, analīze. (L2, Pd4) 4. Veselības veicināšanas iespējas un darbības virzieni izglītības iestādē. Veselību veicinošas izglītības iestādes vide. Veselības veicināšana mācību procesā, ārpusstundu, ārpusstundas veselību veicinoši pasākumi. Veselību veicinošu pasākumu piemēri, analīze. (P2, Pd4) 5. Veselību veicinoši projekti izglītības iestādē. Veselību veicinošu projektu veidi. Veselību veicinoša projekta un tā vērtēšanas kritēriju izstrāde un prezentācija. (P2, Pd4) 6. Veselības izglītības saturs un sasniedzamie rezultāti "Veselības un fiziskās aktivitātes jomā" pamatzglītībā un "Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes jomā" vidējā izglītībā. Sporta skolotāja kompetence veselības izglītības īstenošanai. (L2, P2, Pd4) 7. Mācību satura un metodikas plānošana atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem. Mācību metodes veselības kompetences attīstīšanai. Mācību stundas plāna izstrāde. Mācību metodisko materiālu un līdzekļu atlase. (P4, Pd4) 8. Vides un veselības savstarpējā saistība. Bērncentrēta, veselību veicinošā un drošā mācību vide. Konfidencialitātes un privātuma principu ievērošana, apgūstot veselības jautājumus mācību vidē. Aktuālie drošības un veselības jautājumi skolotāja darba vidē. (S2, Pd4) 9. Vides faktoru ietekmes uz cilvēka organismu vispārīgās likumsakarības. Vides ķīmiskais un fizikālais piesārņojums, tā ietekme uz cilvēka veselību. Bioloģiskie riski. Infekcijas slimību profilakse izglītības iestādēs. (L2, Pd4) 10. Izglītības iestādes vides nozīme izglītojamo veselīga dzīvesveida īstenošanā (nodrošināt optimālu fizisku aktivitāti, saņemt veselīgu uzturu, uzturēt veselīgu ķermeņa masu, ievērot atpūtas režīmu utt.). (S2, Pd4) 11. Sociālie, psihoemocionālie un veselības riska faktori izglītības iestādes vidē. Izglītojamā darba vieta. Stājas traucējumu profilakse. Darbs ar datoru. (P4, Pd4) 12. Veselības riska faktori sporta un veselības stundās. Veselības riska faktoru ierobežošana/ novēršana. Problēmsituāciju analīze par drošības un veselības riska faktoriem sporta skolotāja darba vidē. (S2, P2, Pd4)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina veselības, drošības un fiziskās aktivitātes jomu mācību saturu. 2. Izprot un novērtē veselību ietekmējošo faktoru nozīmi, dzīvesveida izvēles, drošas vides, kā arī veselību veicinošas izglītības nozīmi. 3. Pārzina veselības veicināšanas un izglītošanas mācību organizēšanas formas un metodes jēgpilna mācību procesa un ārpusstundu darba nodrošināšanai. 4. Demonstrē izpratni par vides fizikālo, ķīmisko, bioloģisko, sociālo un psihoemocionālo faktoru ietekmi uz veselību un pārzina mācīšanas metodiku. 5. Pazīst riska faktorus izglītības iestādes vidē, zina to negatīvo ietekmi un novēršanas iespējas. <p>Prasmes:</p>

6. Izvēlas mācību stratēģijas, organizēšanas formas, metodes atbilstoši veselības un fizisko aktivitāšu jomas saturam, sasniedzamajiem rezultātiem, izglītojamo pašvadītas mācīšanās sekmēšanai.
7. Mērķtiecīgi atlasa un pielāgo izglītojamo mācīšanās vajadzībām veselības pratības nodrošināšanai digitālā platformā pieejamos metodiskos materiālus un līdzekļus.
8. Veido intelektuāli rosinošu, emocionāli un fiziski drošu mācību vidi atbilstīgi higiēnas un darba drošības noteikumiem.
9. Atpazīst un pēta veselības riska faktorus izglītojamo un pedagogu darba un mācību vidē, izstrādā priekšlikumus uzlabojumiem.
10. Integrē dažādu mācību priekšmetu saturu veselību ietekmējošo vides faktoru izpētē un pielieto daudzveidīgas mācību metodes.

Kompetence:

11. Plāno veselības veicināšanas un izglītības darbu skolā.
12. Novērtē darba vidi ietekmējošos faktorus, adekvāti rīkojas, novērš riskus pedagogu un izglītojamo darba vidēs.
13. Plāno un izstrādā veselības un fiziskās aktivitātes pasākumus izglītības iestādes vides riska faktoru novēršanai vai mazināšanai.

Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums

Studējošo patstāvīgais darbs ietver literatūras studēšanu, praktisko uzdevumu veikšanu u.c. Studiju laikā studējošie, izmantojot lekciju materiālus un dažādus citus informācijas avotus, veic patstāvīgos darbus un uzstājas semināros un praktiskajās nodarbībās par:

- 1) veselību ietekmējošo faktoru analīze;
- 2) veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura un sasniedzamo rezultātu analīze;
- 3) veselības veicināšanas iespējas izglītības iestādē;
- 4) veselības riska faktori sporta un veselības stundās;
- 5) bērncentrētas, drošas vides veidošana sporta un veselības stundās;
- 6) mācību metožu, metodisko materiālu un līdzekļu izvēle un atlase veselības un fiziskās aktivitātes jomā;
- 7) mācību stundas plāna izstrāde atbilstoši izvēlētajam tematam;
- 8) veselību veicinoši projekti izglītības iestādē.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studenti drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. Starppārbaudījumi:

- 1) veselību ietekmējošo faktoru analīze – 5%;
 - 2) veselības un fiziskās aktivitātes jomu mācību satura un sasniedzamo rezultātu analīze – 5%;
 - 3) veselības veicināšanas iespējas izglītības iestādē – 5%;
 - 4) veselības riska faktori sporta un veselības stundās – 5%;
 - 5) bērncentrētas, drošas vides veidošana sporta un veselības stundās – 5%;
 - 6) mācību metožu, metodisko materiālu un līdzekļu izvēle un atlase veselības un fiziskās aktivitātes jomā – 5%;
 - 7) mācību stundas plāna izstrāde – 15%;
 - 8) veselību veicinoša projekta izstrāde un prezentācija – 25%;
2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens (darbu mapes prezentācija un aizstāvēšana) – 30%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA													
Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti												
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1.starppārbaudījums		+		+					+				
2.starppārbaudījums	+					+				+			
3.starppārbaudījums	+						+						+
4.starppārbaudījums				+	+				+				
5.starppārbaudījums		+		+				+				+	
6.starppārbaudījums	+		+			+					+		
7.starppārbaudījums			+				+			+			
8.starppārbaudījums			+		+			+			+		+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Kursa saturs													
<ol style="list-style-type: none"> 1. Veselības veicināšanas un veselības izglītības konceptuālie jautājumi. Dzīvesveida jeb veselību ietekmējošo paradumu nozīme izglītojamo veselības saglabāšanā. Veselību ietekmējošo faktoru analīze. (L2, Pd4) 2. Veselību veicinošu teorētisko modeļu analīze un izmantošana mācību procesā. Veselības pratība, tās nozīme un attīstīšana. Veselības pratība un kompetence. (S2, Pd4) 3. Sabiedrības veselība. Veselības veicināšana kā sabiedrības veselības sastāvdaļa. Veselības izglītības vieta veselības veicināšanā un slimību profilaksē. Veselības veicināšana pašvaldībās. Veselību veicinošo projektu piemēri, analīze. (L2, Pd4) 4. Veselības veicināšanas iespējas un darbības virzieni izglītības iestādē. Veselību veicinošas izglītības iestādes vide. Veselības veicināšana mācību procesā, ārpusstundu, ārpusstundas veselību veicinoši pasākumi. Veselību veicinošu pasākumu piemēri, analīze. (P2, Pd4) 5. Veselību veicinoši projekti izglītības iestādē. Veselību veicinošu projektu veidi. Veselību veicinoša projekta un tā vērtēšanas kritēriju izstrāde un prezentācija. (P2, Pd4) 6. Veselības izglītības saturs un sasniedzamie rezultāti "Veselības un fiziskās aktivitātes jomā" pamatzinātnē un "Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes jomā" vidējā izglītībā. Sporta skolotāja kompetence veselības izglītības īstenošanai. (L2, P2, Pd4) 7. Mācību satura un metodikas plānošana atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem. Mācību metodes veselības kompetences attīstīšanai. Mācību stundas plāna izstrāde. Mācību metodisko materiālu un līdzekļu atlase. (P4, Pd4) 8. Vides un veselības savstarpējā saistība. Bērncentrēta, veselību veicinošā un drošā mācību vide. Konfidencialitātes un privātuma principu ievērošana, apgūstot veselības jautājumus mācību vidē. Aktuālie drošības un veselības jautājumi skolotāja darba vidē. (S2, Pd4) 9. Vides faktoru ietekmes uz cilvēka organismu vispārīgās likumsakarības. Vides ķīmiskais un fizikālais piesārņojums, tā ietekme uz cilvēka veselību. Bioloģiskie riski. Infekcijas slimību profilakse izglītības iestādēs. (L2, Pd4) 10. Izglītības iestādes vides nozīme izglītojamo veselīga dzīvesveida īstenošanā (nodrošināt optimālu fizisku aktivitāti, saņemt veselīgu uzturu, uzturēt veselīgu ķermeņa masu, ievērot atpūtas režīmu utt.). (S2, Pd4) 11. Sociālie, psihoemocionālie un veselības riska faktori izglītības iestādes vidē. Izglītojamā darba vieta. Stājas traucējumu profilakse. Darbs ar datoru. (P4, Pd4) 12. Veselības riska faktori sporta un veselības stundās. Veselības riska faktoru ierobežošana/ novēršana. Problēmsituāciju analīze par drošības un veselības riska faktoriem sporta skolotāja darba vidē. (S2, P2, Pd4) 													
Obligāti izmantojamie informācijas avoti													
<ol style="list-style-type: none"> 1. Glanz, K., Rimer, B.K., & Viswanath, K. (2008). Health Behavior and Health Education. Theory, Research and Practice. 4th Edition. Published by Jossey-Bass, pp 590. Pieejams: https://thehubedu-production.s3.amazonaws.com/uploads/3/18722973-f80f-4b55-8ffe-fafa44c21979/health_education.pdf 													

2. Golubeva, A. & Puškarevs, I. (2008). Veselības veicināšana skolā. Mācību līdzeklis. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 93.lpp.
3. Lynch, T. & Soukup, G.J. (2016). "Physical education", "Health and physical education", "Physical literacy" and "Health literacy": Global nomenclature confusion. Cogent Education, 3(1), 1-23. Pieejams: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/2331186X.2016.1217820?needAccess=true>
4. Kļaviņš M (2012). Vides piesārņojums un tā iedarbība. Rīga: LU apgāds, 200 lpp.
5. Mācīšanās lietpratībai (2018). Kolektīvā monogrāfija. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 263. lpp. Pieejams: <https://doi.org/10.22364/ml/2018>
6. Rubana, I.M. (2004). Mācīties darot. Rīga: Raka, 262 lpp.
7. Veselību veicinoša skola. Nacionālais veselību veicinošo skolu tīkls. (2016). Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv>
8. Vides zinātne (2008). LU Akadēmiskais apgāds, 599 lpp.

Papildus informācijas avoti

1. Eglīte, M., Aulika, B., Avota, M., u.c. (2008). Vides veselība. Rīga: RSU, 696 lpp.
2. Grīnberga, M. & Ridūze, L. (2006). Rokasgrāmata vides izglītībā. Rīga: SIA "Zaļā josta". Pieejams: http://www.zalajosta.lv/sites/default/files/files/vides%20gramata_ABC%281%29.pdf
3. Health Literacy. Pieejams: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK216035/>
4. Introduction to health education, health promotion, and theory. Pieejams: http://samples.jbpub.com/9780763796112/96112_CH01_FINAL.pdf
5. MK noteikumi Nr. 610 "Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības, arodizglītības vai profesionālās vidējās izglītības programmas" no 27.12.2002. ar grozījumiem. Pieejams: <https://likumi.lv/doc.php?id=69952>
6. Purēns, V. (2017). Kā attīstīt kompetenci. Rīga: RaKa, 278 lpp.
7. Redfern, A (2015). The essential guide to classroom practice. Routledge, 224 p. Pieejams: <https://www.taylorfrancis.com/books/9781317627524>
8. Stola I. (2011). Vides izglītība pamatskolā. Rīga: RaKa, 196 lpp.

Periodika un citi informācijas avoti

1. Health Education Journal. <https://journals.sagepub.com/home/hej>
2. Health Education and Behavior. <https://journals.sagepub.com/home/heb>
3. International Journal of Health Promotion and Education. <https://www.tandfonline.com/loi/rhpe20>
4. The International Journal of Hygiene and Environmental Health.

Piezīmes

Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.

Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Veselību veicinošās fiziskās aktivitātes
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	16
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	16
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studenta patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa izstrādātājs (-i)	
Dr.biol., asociētais profesors Voldemārs Arnis (RSU)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.paed., docents Sergejs Čapulis Mg.paed., lektore Irina Kazakeviča Dr.paed., viesprofesore Andra Fernāte	
Priekšzināšanas	
Sekmīgi apgūti iepriekšējie studiju kursi "Veselības un drošība" un "Fiziskās aktivitātes" blokā	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: izglītēt studējošos atbilstoši Skolotāja profesijas standartā paredzētajām kompetencēm un Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas pamatzglītības un vispārējās vidējās izglītības standarta satura prasībām sadaļā "Fiziskā aktivitāte ir priekšnosacījums labai fiziskajai un garīgajai veselībai".</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sniegt studējošajiem zinātnisku pamatu veselību veicinošo fizisko aktivitāšu apmācībai, izskaidrošanai un pamatošanai dažādu izglītības pakāpju izglītojamiem par veselību veicinošo fizisko vingrinājumu izvēli, dozēšanu un kontroli atbilstoši fiziskajai sagatavotībai un nodarbību mērķiem. 2. Nodrošināt praktisko iemaņu apguvi par digitālajām tehnoloģijām fizisko aktivitāšu kontrolēšanai un uzturēšanai, piemēram, mobilās lietotnes, pulsometrus, fitnesa aproces, globālās pozicionēšanas sistēmas (GPS) u.c. 3. Attīstīt izpratni par dienas plānojuma ietekmi uz darbaspējām, veselību un prasmi izvirzīt mērķus dienas plānojuma uzlabošanai un mērķu sasniegšanai. 4. Attīstīt prasmi izvēlēties, izvērtēt un reflektēt par dažāda vecuma bērniem, pusaudžiem un jauniešiem atbilstošiem daudzveidīgiem vingrinājumiem fizisko spēju sekmēšanai un veselības uzlabošanai. 5. Veicināt prasmi analizēt un izvērtēt fizisko aktivitāšu ietekmi uz fizisko veselību, kognitīvajām spējām un dažādām organisma sistēmām, tai skaitā enerģijas patēriņu, vielmaiņu, orgānu sistēmu darbību, iesaistoties dažāda veida fiziskajās aktivitātēs. 	

Studiju kursa kalendārais plāns

Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16 st., praktiskie darbi (P) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.

1. Fiziskās aktivitātes ietekme uz dažādām organisma sistēmām, orgāniem un audiem. Fiziskās aktivitātes ietekme uz kognitīvajām spējām un smadzeņu funkcijām. (L2, Pd4)
2. Ieteicamā sirdsdarbības frekvence fiziskas slodzes laikā. Elpošanas frekvence kā slodzes intensitātes kritērijs. Citi veselības sportā izmantojamie slodzes intensitātes kritēriji. (L2, P2, Pd4)
3. Iesildīšanās un sagatavošanās vingrinājumi pirms dažādu fizisko aktivitāšu veikšanas. Fiziskās sagatavotības rādītāji un to izmaiņas veselību veicinošās nodarbībās. Fiziskās sagatavotības testi un to pielietošana veselību veicinošās nodarbībās. (P4, Pd6)
4. Ieteicamais slodzes apjoms un intensitāte veselību veicinošās nodarbībās. (L2, P2, Pd6)
5. Sporta apģērbi un apavu izvēle atbilstoši fizisko aktivitāšu specifikai telpās un ārā nodarbībās. (L2, Pd4)
6. Fizisko aktivitāšu plānošana dienas režīmā. Fiziskās sagatavotības programmu izstrādāšana bērniem, pusaudžiem un jauniešiem. (L2, P2, Pd6)
7. Enerģijas patēriņš dažādās intensitātes un ilguma fiziskās slodzes. Tauku un ogļhidrātu izmantošana atkarībā no slodzes intensitātes un ilguma. (L2, Pd4)
8. Digitālo tehnoloģiju izmantošana veselīga dzīvesveida praktizēšanā, fizisko aktivitāšu uzskaitē, kontrolē, dozēšanā (fitnesa aproces, viedpulksteņi, GPS, mobilās lietotnes u.c.). (P4, Pd6)
9. Dažādas iespējas un resursi fizisko aktivitāšu pielāgošanai veselības uzlabošanai un uzturēšanai. Dažādu fizisko aktivitāšu loma normālas ķermeņa masas uzturēšanā, ietekme uz vielmaiņu. (L2, Pd4)
10. Drošas pirmsskolas un skolas vides izveide veselības veicināšanai. Stresu un konflikta situāciju efektīva pārvaldīšana, elpošanas un muskuļu relaksācijas vingrinājumi. (L2, P2, Pd4)

Studiju rezultāti

Zināšanas:

1. Zina dažādu fizisko vingrinājumu nozīmi un pielietošanu veselības nostiprināšanā un slimību profilaksē, kā arī dažādu fizisko vingrinājumu slodzes apjoma un intensitātes izvēli un slodzes dozēšanu veselības veicināšanai.
2. Pārzina Pasaules Veselības organizācijas un citu starptautisku organizāciju fiziskās aktivitātes rekomendācijas.
3. Izprot regulāras fiziskās aktivitātes ietekmi uz fizisko veselību, kognitīvajām spējām un dažādām organisma sistēmām.
4. Izprot enerģijas patēriņu dažādās fiziskās aktivitātēs atkarībā no slodzes veida un intensitātes, ogļhidrātu un tauku patēriņu atkarībā no slodzes intensitātes un ilguma.
5. Pārzina digitālo tehnoloģiju iespējas (mobilās aplikācijas, pulsometri, fitnesa aproces u.c.) slodzes apjoma un intensitātes kontrolei, to skaitā dažādas kardiotrenažieru programmas un testus.
6. Izprot dažāda vecuma bērniem nepieciešamo vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumu (kustību koordinācija, vispārējā izturība, spēks, ātrums, lokanība) slodzi atbilstoši darba spējām un fiziskās sagatavotības izvērtēšanu.

Prasmes:

7. Prot iemācīt dažāda vecuma bērniem, jauniešiem un cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību atbildīgi un patstāvīgi sagatavoties fiziskajām aktivitātēm.
8. Prot izvēlēties sagatavošanās vingrinājumus pirms dažādu fizisko aktivitāšu veikšanas.
9. Prot izvēlēties un lietot digitālās tehnoloģijas dažāda vecuma bērnu un jauniešu fiziskās aktivitātes veicināšanai, uzskaitēi un kontrolei, enerģijas patēriņa kontrolei, pamatvielmaiņas un fiziskās slodzes enerģijas patēriņa izvērtēšanai.

Kompetence:

<p>10. Spēj ieteikt dažāda vecuma bērniem un jauniešiem lietot atbilstošus vingrinājumus savu vispārējo fizisko spēju attīstīšanai un veselības nostiprināšanai un sekot līdzi savas fiziskās gatavības izmaiņām veselību veicinošās nodarbībās.</p> <p>11. Spēj analizēt nepieciešamo vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumu (kustību koordinācija, vispārējā izturība, spēks, ātrums, lokanība) slodzi atbilstoši fiziskajai sagatavotībai, darba spējām un izvērtēt fiziskās sagatavotības izmaiņas regulāru nodarbību ietekmē.</p> <p>12. Spēj prasmīgi analizēt regulāras fiziskās aktivitātes ietekmi uz fiziskās sagatavotības un veselības rādītājiem.</p>												
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums												
<p>Studējošo patstāvīgais darbs ietver literatūras studēšanu, prezentāciju gatavošanu, praktisko uzdevumu veikšanu u.c.</p> <p>Studiju laikā studējošie, izmantojot lekciju materiālus un citus informācijas avotus, veic patstāvīgus darbus:</p> <p>1) teorētiskās literatūras studijas par fizisko vingrinājumu nozīmi un pielietošanu veselības veicināšanā;</p> <p>2) zinātniskās informācijas meklēšana zinātniskajās datu bāzēs par attiecīgajām tēmām;</p> <p>3) gatavošanās semināriem (kontroldarbiem) par norādītajām tēmām, izmantojot ieteicamo literatūru;</p> <p>4) prezentāciju sagatavošana par norādītajām tēmām;</p> <p>5) veselības sporta nodarbību programmas un nodarbību satura izstrāde dažāda vecuma bērniem un jauniešiem patstāvīgām veselību veicinošām nodarbībām;</p> <p>6) gatavošanās rakstiskam eksāmenam un testam.</p>												
Prasības kredītpunktu iegūšanai												
<p>Studiju kursa gala vērtējumu veido starppārbaudījumu un eksāmena vērtējums.</p> <p>1. Starppārbaudījumi – 50%:</p> <p>1) prezentāciju sagatavošana – 25%;</p> <p>2) veselības sporta nodarbību programmas un nodarbību satura izstrāde bērniem, pusaudžiem un jauniešiem patstāvīgām veselību veicinošām nodarbībām – 25%;</p> <p>2. Gala pārbaudījums: eksāmens (teorētiskie jautājumi un atbildes testā) – 50%.</p>												
<p>STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI</p> <p>Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.</p>												
STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA												
Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti											
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Kursa saturs												
<p>1. Fiziskās aktivitātes ietekme uz dažādām organisma sistēmām, orgāniem un audiem Fiziskās aktivitātes ietekme uz kognitīvajām spējām un smadzeņu funkcijām. (L2, Pd4)</p> <p>2. Ieteicamā sirdsdarbības frekvence fiziskas slodzes laikā. Elpošanas frekvence kā slodzes intensitātes kritērijs. Citi veselības sportā izmantojamie slodzes intensitātes kritēriji. (L2, P2, Pd4)</p> <p>3. Iesildīšanās un sagatavošanās vingrinājumi pirms dažādu fizisko aktivitāšu veikšanas. Fiziskās sagatavotības rādītāji un to izmaiņas veselību veicinošās nodarbībās. Fiziskās sagatavotības testi un to pielietošana veselību veicinošās nodarbībās. (P4, Pd6)</p>												

<ol style="list-style-type: none"> 4. Ieteicamais slodzes apjoms un intensitāte veselību veicinošās nodarbībās. (L2, P2, Pd6) 5. Sporta apģērbu un apavu izvēle atbilstoši fizisko aktivitāšu specifikai telpās un āra nodarbībās. (L2, Pd4) 6. Fizisko aktivitāšu plānošana dienas režīmā. Fiziskās sagatavotības programmu izstrādāšana bērniem, pusaudžiem un jauniešiem. (L2, P2, Pd6) 7. Enerģijas patēriņš dažādas intensitātes un ilguma fiziskās slodzes. Tauku un ogļhidrātu izmantošana atkarībā no slodzes intensitātes un ilguma. (L2, Pd4) 8. Digitālo tehnoloģiju izmantošana veselīga dzīvesveida praktizēšanā, fizisko aktivitāšu uzskaitē, kontrolē, dozēšanā (fitnesa aproces, viedpulksteņi, GPS, mobilās lietotnes u.c.). (P4, Pd6) 9. Dažādas iespējas un resursi fizisko aktivitāšu pielāgošanai veselības uzlabošanai un uzturēšanai. Dažādu fizisko aktivitāšu loma normālas ķermeņa masas uzturēšanā, ietekme uz vielmaiņu. (L2, Pd4) 10. Drošas pirmsskolas un skolas vides izveide veselības veicināšanai. Stresu un konflikta situāciju efektīva pārvaldīšana, elpošanas un muskuļu relaksācijas vingrinājumi. (L2, P2, Pd4)
<i>Obligāti izmantojamie informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata (2008). J.Žīdena redakcijā. Rīga, LTTC, 215 lpp. Pieejams: https://treneruizglitiba.lv/files/dokumenti/2014/2008 LTTC gramata.pdf 2. Jansone, R., Fernāte, A., & Bula-Biteniece. I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: Raka, 365 lpp. 3. Trenera rokasgrāmata (2015). J.Žīdena redakcijā. Rīga, LTTC, 375 lpp. 4. Vispusīgās fiziskās sagatavotības trenera rokasgrāmata (2015). J.Žīdena redakcija. Rīga, LTTC. 5. Hansens, A. & Sundberjs, K.J. (2009). Svarīgākās zāles – kustības. Rīga: Valters un Rapa, 191 lpp.
<i>Papildus informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Benes, S. & Alperin, H. (2018). Lesson Planning for Skills-Based Health Education: Meeting Secondary-Level National Standards. Champaign, IL: Human Kinetics, 299 p. 2. Bompa, T.O. & Carrera, M. (2015). Conditioning Young Athletes. Champaign, IL: Human Kinetics, 304 lpp. 3. Gavin, J. & McBrearty, M. (2017). Lifestyle Wellness Coaching. James Gavin, PhD, Madeleine McBrearty, PhD, Concordia University. Second edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 261 lpp. 4. Santana, J.C. (2016). Functional Training. Champaign, IL : Human Kinetics, 274 lpp. 5. Shimon, J.M. (2011). Introduction to Teaching Physical Education: Principles and Strategies. 2nd Edition With Web Resource. Champaign, IL: Human Kinetics.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Appropriate Practices in School-Based Health Education. Pieejams: https://www.shapeamerica.org//publications/products/upload/Appropriate-Practices-in-School-Based-Health-Education.pdf 2. Education for Health. Teaching and Learning Strategy for 2020. Pieejams: https://www.educationforhealth.org/wp-content/uploads/Education-for-Health-Teaching-and-Learning-Strategy-15-12-15.pdf 3. Health Education Journal. Pieejams: https://journals.sagepub.com/home/hej 4. http://spkc.gov.lv 5. http://www.visc.gov.lv
<i>Piezīmes</i>
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Fiziskās aktivitātes un uzturs
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Pārtikas zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	16
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	16
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studenta patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors (-i)	
Mg.med., lektore Lolita Neimane (RSU)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.biol., docente Līga Antoņeviča	
Priekšzināšanas	
Anatomijas un vispārīgās fizioloģijas zināšanas Vispārīgā un sporta bioķīmija	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss sniedz studējošajiem zināšanas uzturmācībā, pamatojoties uz jaunākajiem un aktuālākajiem pētījumiem uzturzinātnē un sporta zinātnē, par uzturzinātnes attīstības tendencēm Latvijā, Eiropā un pasaulē. Studiju kursa ietvaros studējošie gūst padziļinātas teorētiskās un metodoloģiskās zināšanas, pētniecības iemaņas un spēj patstāvīgi veikt zinātniskās pētniecības darbus uztura un sporta jomā.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sniegt zināšanas un izpratni par uzturu veselības un fiziskās aktivitātes jomā un tā nozīmi enerģētisko procesu dinamiku fizisko aktivitāšu laikā; sistematizēt un klasificēt izvērstas un uz pierādījumiem pamatotas zināšanas uzturmācībā, ņemot vērā jaunākos un aktuālākos pētījumus uzturzinātnē.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apzināties uztura iespējas dažādos vecumos, fizioloģiskos stāvokļos un fiziskās slodzēs. 2. Sniegt zināšanas par uzturvielu daudzuma nodrošināšanu cilvēkam atkarībā no fiziskās aktivitātes, fizioloģiskā un veselības stāvokļa. 3. Sniegt zināšanas par bioķīmisko procesu cilvēka organismā un uztura nozīmi fizisko slodžu laikā, atjaunošanās periodā, kā arī dažādu slimību profilaksē. 4. Sniegt zināšanas par attīstības tendencēm uzturzinātnē, jauno pārtiku un ģenētiski modificētu pārtiku un tas ietekmi uz cilvēka organismu. 5. Prast novērtēt nepieciešamās uztura pārvērtības laika gaitā, ieteicamās uztura normas dažādās vecuma grupās un dažādos sporta veidos. 6. Veidot iemaņas sastādīt pareizu ēdienkarti atbilstoši sporta veida enerģijas patēriņam un atjaunošanās procesu veicināšanai. 7. Analizēt un kritiski izvērtēt mūsdienu alternatīvas pieejas uzturzinātnē izglītojamo veselības veicināšanai un ar uzturu saistīto traucējumu aizkavēšanai. 	

Studiju kursa kalendārais plāns
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16 st., praktiskie darbi (P) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cilvēka uzturs un uzturproduktu lietošanas pamatprincipi. Veselīga uztura ieteikumi. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem. Uztura piramīda un veselīga uztura šķīvīši. Pārtikas produktu piederība noteiktam uztura piramīdas līmenim/ uztura šķīvja grupai. Dažu uzturvielu iespējamais deficīts Latvijas iedzīvotāju uzturā. Veselības veicināšanas programmas. Ēdienkartes sastādīšana atbilstoši vecumam, fizioloģiskajam stāvoklim un fiziskajai slodzei. (L2, P4, Pd6) 2. Bioloģiski aktīvās vielas. Vitamīni, minerālvielas. Makro- un mikromineralvielas. Antioksidanti uzturproduktos. Funkcionālās uzturvielas (L2, P2, Pd6) 3. Balastvielas uzturā. Probiotiskās zarnu baktērijas un uztura prebiotiskās vielas. Probiotiskās baktērijas. Prebiotiskās vielas. (L2, P4, Pd6) 4. Produkti. Kaitīgās vielas uzturproduktos. Uztura produkti, to grupas un raksturojums. Garšvielas un garšaugi. Informācija par pārtikas produkta sastāvu, marķējumu analīze. Alkoholiskie dzērieni. (L2, P2, Pd6) 5. Vielmaiņas noteikšana, ķermeņa tipu raksturojums atbilstoši fiziskās aktivitātes veidam. Fizisko slodžu raksturojums. Enerģijas ražošana organismā. Enerģijas izmantošana dažāda rakstura fiziskās aktivitātēs un fiziskās slodzēs. Svarīgākie uztura aspekti dažādās fiziskajās aktivitātēs. (L2, P2, Pd6) 6. Sportistu uzturs. Sporta uztura mērķi, vadlīnijas. Uzturvielas fiziski aktīviem cilvēkiem. Diētu veidi. Sportista ēdienkartes izveidošanas specifika dažādos sporta veidos. Ķermeņa masas mainīšana. Ūdens un tā nozīme; dehidratācija, rehidratācija. Uztura bagātinātāju lietošana sporta uzturā, to lietošanas pamatotība, ieguvumi un riski. (L2, P2, Pd6) 7. Uzturvielu deficīta vai ekscēsa izpausmes un ietekme uz cilvēka veselību un sniegumu. Ēšanas traucējumi. Anoreksija, bulīmija, kompulsīvā pārēšanās. Badošanās. (L2, Pd6) 8. Fiziskās aktivitātes, uzturs un hroniskās saslimšanas. Uztura nozīme slimību profilaksē. Liekais svars un aptaukošanās, to izplatība izglītojamo vidē; risinājumi tā novēršanai. Kritiskā domāšana uztura zinātnē. (L2, Pd6)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstrē uzturzinātnes jomai raksturīgo jēdzienu un likumsakarību izpratni. 2. Izprot un izskaidro svarīgākos uztura makro- un mikroelementus un to nozīmi dažādās fiziskajās aktivitātēs un sporta uzturā, kā arī uzturvielu deficīta stāvokļus. 3. Pārzina enerģijas un pamatvielu maiņu atbilstoši fiziskās aktivitātes slodzei un sporta veida īpatnībām. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Prot sastādīt veselīga uztura ieteikumus atkarībā no fiziskās aktivitātes, fizioloģiskā un veselības stāvokļa. 5. Prot sastādīt ēdienkarti atbilstoši sporta veida enerģijas patēriņam un atjaunošanās procesu veicināšanai, ņemot vērā veselīga uztura ieteikumus dažāda vecuma indivīdiem. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Spēj novērtēt un rekomendēt piemērotāko diētas veidu atbilstoši vecumam, sporta veidam, sportista sagatavotības līmenim u.c. faktoriem, lai sasniegtu vēlamu rezultātu. 7. Spēj izmantot zināšanas, veicot praktiskus uzdevumus, formulēt un analizēt informāciju, problēmas un risinājumus uztura jomā, un argumentēti diskutēt.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs ietver:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gatavošanās starpparbaudījumiem (kontroldarbiem) par tēmām:

- 1) Cilvēka uzturs un uzturproduktu lietošanas pamatprincipi. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem. Uztura piramīda un veselīga uztura šķīvis. Dažu uzturvielu iespējamais deficīts Latvijas iedzīvotāju uzturā.
 - 2) Bioloģiski aktīvās vielas. Vitamīni, minerālvielas. Makro- un mikrominerālvielas. Antioksidanti uzturproduktos. Funkcionālās uzturvielas.
 - 3) Balastvielas uzturā. Probiotiskās zarnu baktērijas un uztura prebiotiskās vielas. Probiotiskās baktērijas. Prebiotiskās vielas.
 - 4) Kaitīgās vielas uzturproduktos. Uztura produkti, to grupas un raksturojums. Garšvielas un garšaugi. Pārtikas produkta sastāvs, marķējumu analīze. Alkoholiskie dzērieni.
 - 5) Vielmaiņas noteikšana, ķermeņa tipu raksturojums atbilstoši fiziskās aktivitātes veidam. Fizisko slodžu raksturojums. Enerģijas ražošana organismā. Enerģijas izmantošana dažāda rakstura fiziskās aktivitātēs un fiziskās slodzēs.
 - 6) Sportistu uzturs. Sporta uztura mērķi, vadlīnijas. Uzturvielas fiziski aktīviem cilvēkiem. Diētu veidi. Sportista ēdienkartes izveidošanas specifika dažādos sporta veidos. Ķermeņa masas mainīšana. Ūdens un tā nozīme; dehidratācija, rehidratācija. Uztura bagātinātāju lietošana sporta uzturā, to lietošanas pamatotība, ieguvumi un riski.
 - 7) Uzturvielu deficīta vai ekscesa izpausmes un ietekme uz cilvēka veselību un sniegumu. Ēšanas traucējumi. Anoreksija, bulīmija, kompulsīvā pārēšanās. Badošanās.
 - 8) Fiziskās aktivitātes, uzturs un hroniskās saslimšanās. Uztura nozīme slimību profilaksē. Liekais svars un aptaukošanās, to izplatība izglītojamo vidē; risinājumi tā novēršanai.
2. Gatavošanās praktiskajiem darbiem:
 - 1) Uztura novērtēšana. "Uztura dienasgrāmatas" analīze.
 - 2) Ēdienkartes sastādīšana, ņemot vērā veselīga uztura ieteikumus sportistam.
 - 3) Sagatavotā referāta prezentācija par savu izvēlēto uzturzinātnes tēmu.
 3. Gatavošanās eksāmenam.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa gala vērtējumu veido starppārbaudījumu (kontroldarbu) un eksāmena vērtējums. Eksāmenu studējošie kārtot tikai tad, ja ir nokārtoti starppārbaudījumi.

1. Lekciju, semināru un praktisko darbu obligāts apmeklējums.
2. Kontrol darbu rakstīšana – 65 %.
3. Prezentācija par izvēlēto uzturzinātnes tēmu – 15 %.
4. Noslēguma pārbaudījums: rakstisks eksāmens un eksāmenā iegūtais vērtējums (ne zemāks par 4 ballēm) – 20%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
5.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
6.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
7.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
8.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+

Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+
Kursa saturs							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cilvēka uzturs un uzturproduktu lietošanas pamatprincipi. Veselīga uztura ieteikumi. Ieteicamās enerģijas un uzturvielu devas Latvijas iedzīvotājiem. Uztura piramīda un veselīga uztura šķīvis. Pārtikas produktu piederība noteiktam uztura piramīdas līmenim/uztura šķīvja grupai. Dažu uzturvielu iespējamais deficīts Latvijas iedzīvotāju uzturā. Veselības veicināšanas programmas. Ēdienkartes sastādīšana atbilstoši vecumam, fizioloģiskajam stāvoklim un fiziskajai slodzei. (L2, P4, Pd6) 2. Bioloģiski aktīvās vielas. Vitamīni, minerālvielas. Makro- un mikrominerālvielas. Antioksidanti uzturproduktos. Funkcionālās uzturvielas (L2, P2, Pd6) 3. Balastvielas uzturā. Probiotiskās zarnu baktērijas un uztura prebiotiskās vielas. Probiotiskās baktērijas. Prebiotiskās vielas. (L2, P4, Pd6) 4. Produkti. Kaitīgās vielas uzturproduktos. Uztura produkti, to grupas un raksturojums. Garšvielas un garšaugi. Informācija par pārtikas produkta sastāvu, marķējumu analīze. Alkoholiskie dzērieni. (L2, P2, Pd6) 5. Vielmaiņas noteikšana, ķermeņa tipu raksturojums atbilstoši fiziskās aktivitātes veidam. Fizisko slodžu raksturojums. Enerģijas ražošana organismā. Enerģijas izmantošana dažāda rakstura fiziskās aktivitātēs un fiziskās slodzēs. Svarīgākie uztura aspekti dažādās fiziskajās aktivitātēs. (L2, P2, Pd6) 9. Sportistu uzturs. Sporta uztura mērķi, vadlīnijas. Uzturvielas fiziski aktīviem cilvēkiem. Diētu veidi. Sportista ēdienkartes izveidošanas specifika dažādos sporta veidos. Ķermeņa masas mainīšana. Ūdens un tā nozīme; dehidratācija, rehidratācija. Uztura bagātinātāju lietošana sporta uzturā, to lietošanas pamatotība, ieguvumi un riski. (L2, P2, Pd6) 6. Uzturvielu deficīta vai ekscēsa izpausmes un ietekme uz cilvēka veselību un sniegumu. Ēšanas traucējumi. Anoreksija, bulīmija, kompulsīvā pārēšanās. Badošanās. (L2, Pd6) 7. Fiziskās aktivitātes, uzturs un hroniskās saslimšanās. Uztura nozīme slimību profilaksē. Liekais svars un aptaukošanās, to izplatība izglītojamo vidē; risinājumi tā novēršanai. Kritiskā domāšana uztura zinātnē. (L2, Pd6) 							
Obligāti izmantojamie informācijas avoti							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Rubana, I.M. (2009). Uzturs fiziskā slodzē. Rīga: Raka, 204.lpp. 2. Zariņš, Z., Neimane, L., & Bodnieks, E. (2018). Uztura mācība. Pārstrādātais un papildinātais izdevums. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds. 							
Papildus informācijas avoti							
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata (2008). Galv. redaktors J. Žīdens. Pieejams: https://treneruizglitiba.lv/files/dokumenti/2014/2008 LTTC_gramata.pdf 2. Dzīvības elementi. (2004). Veselīga uztura rokasgrāmata. I. Miške et.al. Rīga: Nordik. 3. Oberbeils, K. (2004). Ūdens – dzīvības eliksīrs. Jumava, 148 lpp. 							
Periodika un citi informācijas avoti							
<ol style="list-style-type: none"> 1. American College of Sports Medicine. http://www.acsm.org 2. American Council on Exercise. https://www.acefitness.org/ 3. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. http://journals.humankinetics.com/IJSNEM 4. Journal of the International Society of Sports Nutrition. http://www.jissn.com/ 5. The Australian Institute of Sport. http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition 6. www.arsts.lv 7. http://www.rsu.lv/biblioteka/resursi/brivpieejas-e-resursi/resursi-pa-temam/medicina-un-veselibas-aprupe 8. Latvijas Veselības Ministrija. www.vm.gov.lv 							

Piezīmes

Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.

Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Ārpusstundu sporta un veselības pasākumu organizēšana izglītības iestādē
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studenta patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa izstrādātājs (-i)	
Dr.paed., asoc. profesore Antra Gulbe (LSPA) Dr.paed., asoc. profesore Signe Luika (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.paed., docents Sergejs Čapulis Mg.paed., lektore Irina Kazakeviča	
Priekšzināšanas	
Sekmīgi apgūti iepriekšējie studiju kursi "Veselības un drošība" un "Fiziskās aktivitātes" blokā	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa ietvaros studējošie spēs apgūt sporta un veselības pasākumu organizēšanas procesu un to tiesisko regulējumu, kā arī plānot, realizēt un analizēt sporta un veselības pasākumu norisi. Studiju kursa rezultātā studējošie iegūs praktisku pieredzi dažādu ārpusstundu sporta un veselības pasākumu plānošanā, realizēšanā un izvērtēšanā izglītības iestādē.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sniegt studējošiem teorētiskās un metodiskās zināšanas par ārpusstundu sporta un veselības pasākumu organizēšanu, lai integrētu teoriju ar praktiskām prasmēm un iemaņām un pilnveidotu organizatoriskās iemaņas.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sniegt zināšanas par ārpusstundu sporta un veselības pasākumu organizēšanas un vadīšanas specifiku dažādos izglītības posmos. 2. Attīstīt izpratni par ārpusstundu sporta un veselības pasākumu būtību, līdzekļiem, metodēm, plānošanas, organizēšanas pamatprincipiem pirmsskolas, pamatskolas un vidusskolas izglītības posmā. 3. Attīstīt prasmi izvēlēties un izvērtēt dažāda vecuma izglītojamiem atbilstošos sporta un veselības pasākumus fizisko spēju sekmēšanai un veselības uzlabošanai. 4. Veicināt interesi iesaistīties sporta un veselības pasākumu organizēšanā atbilstoši izglītojamo vecumposma un attīstības īpatnībām, veselības stāvoklim. 5. Veicināt prasmi analizēt un izvērtēt ārpusstundu sporta un veselības pasākumu ietekmi uz izglītojamo fizisko un psihisko veselību, kognitīvajām spējām. 	

Studiju kursa kalendārais plāns
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ārpusstundu sporta un veselības pasākumi un to veidi izglītības iestādē. Ārpusstundu sporta un veselības pasākumu organizēšanas un vadīšanas metodika dažādos izglītības posmos (pirmsskolā, pamatskolā, vidusskolā). (L4, Pd6) 2. Ārpusstundu sporta un veselības pasākumu organizēšanas process. Sporta un veselības pasākumu organizatoriskā struktūra. Sporta un veselības pasākumu organizēšanas normatīvie akti. (L2, Pd6) 3. Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība ārpusstundu sporta un veselības pasākumos izglītības iestādē un ārpus tās. (L2, Pd6) 4. Ārpusstundu sporta un veselības pasākumu, fizisko aktivitāšu un sporta dienu plānošana. Pienākumu sadale sporta un veselības pasākumu organizēšanā un vadīšanā. Brīvprātīgo piesaiste. (P4, Pd6) 5. Ārpusstundu sporta un veselības pasākumu programma un tās veidošana. Sporta un veselības pasākuma programmas vadītāja un dalībnieku pienākumi. (P4, Pd6) 6. Sporta un veselības pasākuma nolikuma un scenārija veidošana. Sporta un veselības pasākumu saturs un to realizācijas metodes. (P4, Pd6) 7. Ārpusstundu sporta un veselības pasākumu darba plānošana, vadīšana un izvērtēšana. Darbā ar izglītojamiem organizēšana un vadīšana sporta un veselības pasākumu gaitā. (P6, Pd6) 8. Sporta un veselības pasākumu vadības izvērtējums, SVID analīze, darbības virzienu noteikšana mērķu sasniegšanai. (P6, Pd6)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izprot ārpusstundu sporta un veselības pasākumu organizēšanas vispārīgos principus un uzdevumus atbilstoši izglītojamo vecumposma un veselības stāvokļa īpatnībām. 2. Izprot skolotāja darbību ārpusstundu sporta un veselības pasākumu organizēšanā un vadīšanā. 3. Pilnveido komunikatīvo un organizatorisko kompetenci, plānojot, organizējot un vadot ārpusstundu sporta un veselības pasākumus dažādos izglītības posmos. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Prot iesaistīt izglītojamos ar dažādu fizisko sagatavotību un veselības stāvokli dažāda veida sporta un veselības pasākumos. 5. Prot izvērtēt ārpusstundu sporta un veselības pasākumu vadību, veikt SVID analīzi un noteikt darbības virzienus mērķu sasniegšanai. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Spēj analizēt un vērtēt ārpusstundu sporta un veselības pasākuma norisi, identificēt problēmas un risināt tās.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs ietver literatūras studēšanu, prezentāciju gatavošanu, praktisko uzdevumu veikšanu u.c.</p> <p>Studiju laikā studējošie, izmantojot lekciju materiālus un citus informācijas avotus, veic patstāvīgus darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ārpusstundu sporta un veselības pasākuma projekta izstrāde; 2) ārpusstundu sporta un veselības pasākuma apmeklējums un izvērtējums; 3) prezentācijas sagatavošana par sporta un veselības pasākumu; 4) ārpusstundu sporta un veselības programmas satura izstrāde dažādām vecuma grupām (pirmsskolas, pusaudžu, jauniešu).

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa gala vērtējumu veido starppārbaudījumu un eksāmena vērtējums.

1. Starppārbaudījumi – 60%:

- 1) ārpustundu sporta un veselības pasākuma projekta izstrāde – 20%;
 - 2) ārpustundu sporta un veselības pasākuma apmeklējums un izvērtējums – 20%;
 - 3) prezentācijas sagatavošana par sporta un veselības pasākumu – 20%;
 - 2) ārpustundu sporta un veselības programmas satura izstrāde dažādām vecuma grupām (pirmsskolas, pusaudžu, jauniešu) – 20%;
2. Gala pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši “Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē” (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti					
	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Ārpustundu sporta un veselības pasākumi un to veidi izglītības iestādē. Ārpustundu sporta un veselības pasākumu organizēšanas un vadīšanas metodika dažādos izglītības posmos (pirmsskolā, pamatskolā, vidusskolā). (L4, Pd6)
2. Ārpustundu sporta un veselības pasākumu organizēšanas process. Sporta un veselības pasākumu organizatoriskā struktūra. Sporta un veselības pasākumu organizēšanas normatīvie akti. (L2, Pd6)
3. Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo drošība ārpustundu sporta un veselības pasākumos izglītības iestādē un ārpus tās. (L2, Pd6)
4. Ārpustundu sporta un veselības pasākumu, fizisko aktivitāšu un sporta dienu plānošana. Pienākumu sadale sporta un veselības pasākumu organizēšanā un vadīšanā. Brīvprātīgo piesaiste. (P4, Pd6)
5. Ārpustundu sporta un veselības pasākumu programma un tās veidošana. Sporta un veselības pasākuma programmas vadītāja un dalībnieku pienākumi. (P4, Pd6)
6. Sporta un veselības pasākuma nolikuma un scenārija veidošana. Sporta un veselības pasākumu saturs un to realizācijas metodes. (P4, Pd6)
7. Ārpustundu sporta un veselības pasākumu darba plānošana, vadīšana un izvērtēšana. Darbā ar izglītojamiem organizēšana un vadīšana sporta un veselības pasākumu gaitā. (P6, Pd6)
8. Sporta un veselības pasākumu vadības izvērtējums, SVID analīze, darbības virzienu noteikšana mērķu sasniegšanai. (P6, Pd6)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Hogedāls, L. (1998). Rokasgrāmata trenerim un vadītājam. Rīga: Zviedrijas Sporta federācija, 106 lpp.
2. Liepiņa, I. & Smukā, I. (2008). Metodiskie ieteikumi aktīvās atpūta un fizisko aktivitāšu pasākumiem lokālās administratīvās teritorijās (pašvaldībās). Rīga: Sabiedrības veselības aģentūra, 101 lpp.
3. Praude, V. (2012). Menedžments 1.grāmata. Rīga: BURTENE, 409 lpp.
4. Praude, V. (2012). Menedžments 2.grāmata. Rīga: BURTENE, 302 lpp.

5. Rurāne, M. (2002). Uzņēmējdarbības organizēšana un plānošana. Rīga: BAT, 330 lpp .
6. Zībarts, M. (2006). Sporta organizācijas menedžera kompetences. Rīga: LU, 5lpp.
<i>Papildus informācijas avoti</i>
1. Edeirs, Dž. (2007). Iedvesmojošais līderis: Kā motivēt, iedrošināt un gūt panākumus. Rīga: Lietišķās informācijas dienests, 233 lpp.
2. Luika, S. (2012). Inovatīvs Latvijas sporta nozares stratēģiskās plānošanas modelis. Promocijas darbs. Rīga: LSPA.
3. Nākotnē stratēģiski pieprasītākās prasmes Latvijā (2013). Projektu un kvalitātes vadība. Rīga.
4. Ukolovs, V.F. (2006). Vadības teorija. Rīga: Jumava, 246 lpp.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. Education for Health. Teaching and Learning Strategy for 2020. Pieejams: https://www.educationforhealth.org/wp-content/uploads/Education-for-Health-Teaching-and-Learning-Strategy-15-12-15.pdf
2. Health Education Journal. Pieejams: https://journals.sagepub.com/home/hej
3. http://www.visc.gov.lv
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām.
Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Veselības psiholoģija
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Psiholoģija
Kursa līmenis	P
Kreditpunkti	2
ECTS kreditpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	16
Semināru stundu skaits	16
Praktisko darbu stundu skaits	-
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studenta patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa izstrādātājs (-i)	
Dr.psych., docente Aļona Korniševa (<i>Daugavpils Universitāte</i>)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.psych., docente Aļona Korniševa Dr.psych., docente Svetlana Guseva	
Priekšzināšanas	
Nav nepieciešamas	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss sniedz studējošajiem izpratni par veselības psiholoģijas pamatatziņām un dažādiem veselības modeļiem. Studiju kurss palīdzēs studējošajiem atpazīt veselības faktoros un apzināties to izmantošanas veidus veselības veicināšanā sporta skolotāja darba aspektos.</p> <p>STUDIJU KURSA MĒRĶIS: sniegt padziļinātu izpratni par veselības psiholoģijas teorētiskajiem un praktiskajiem pamatiem, par veselību kā nozīmīgu cilvēka un sabiedrības resursu, veselības psiholoģijas jēdzieniem, uzdevumiem, galvenajiem principiem, pētījumu virzieniem un to integrāciju veselības un fiziskās aktivitātes jomā, kā arī sabiedrības veselības veicināšanā.</p> <p>STUDIJU KURSA UZDEVUMI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sniegt zināšanas par veselības psiholoģiskajiem aspektiem. 2. Veicināt izpratni par veselības psiholoģijas sociālajiem, kultūras un ekonomiskajiem kontekstiem. 3. Veidot prasmes un iemaņas veselības psiholoģijas atziņu izmantošanā praktiskajā darbībā ar dažāda vecuma izglītojamiem un viņu vecākiem. 4. Veidot priekšstatus par veselīga dzīvesveida būtību, fiziskajiem, psihiskajiem un sociālajiem faktoriem, kas ietekmē cilvēka veselību. 5. Sniegt iespēju studējošajiem paplašināt un attīstīt savu veselības pieredzi, veicot kritisku analīzi, izpēti un sadarbojoties. 6. Veicināt spēju atpazīt un analizēt veselības problēmu rašanās psiholoģiskos cēloņus. 7. Sniegt iespēju izprast dažādas pašpalīdzības un rehabilitācijas pieejas. 8. Attīstīt studentiem prasmes pielietot teorētiskās zināšanas profesionālajā darbībā, kā arī reālajās dzīves situācijās. 	

Studiju kursa kalendārais plāns
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16 st., semināri (S) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Veselības psiholoģijas jēdziens. Veselības psiholoģijas vēsturiskie aspekti un saistība ar citām psiholoģijas apakšnozarēm. Veselības psiholoģijas pētīšanas problēmas. Veselības dimensijas. (L2, S2, Pd8) 2. Veselības modeļi un to attīstība. Veselības un slimības biopsihosociālais modelis. Veselības un slimības pazīmes. Veselības veidi un līmeņi. Fiziskā, psihiskā un sociālā veselība. (L2, S2, Pd10) 3. Veselība un dzīves veids. Dzīves kvalitāte un dzīves stils. Veselīgs dzīvesveids un veselīga uztura pamati. Veselība un personīgā higiēna. Fiziskā attīstība un veselība. Veselības sociālie un psihologiskie determinanti. Izglītojamo sociāli psiholoģiskā adaptācija, adaptācijas faktori un mehānismi. (L2, S2, Pd8) 4. Veselības uzvedība un veselības uzvedības modeļi. Krīzes stāvokļu psiholoģija. Adiktīvā uzvedība un tās profilakse. Drošā un riskantā uzvedība. Veselības uzvedība ārkārtas un ekstremālajās situācijās. Uzvedības veidi profesionālajā vidē. Skolotāju profesionālā veselība. (L2, S2, Pd10) 5. Izglītojamo attieksme pret veselību. Attieksmes pret veselību traucējošie un veicinošie faktori. Attieksme pret veselību dažādos vecumos. Dažādu faktoru ietekme uz izglītojamo attieksmi pret veselību. (L2, S2, Pd10) 6. Veselība un fiziskās aktivitātes. Fiziskie vingrinājumi kā veselību veicinošie faktori. Izglītojamo fiziskā sagatavotība. Fiziskās slodzes pakāpes. Treniņu organizācijas principi. Paškontroles metodes. (L2, S2, Pd10) 7. Veselības un vides mijiedarbība. Psihiskā veselība un psihiskā noturība. Stresoru veidi. Vides faktori kā stresori. Ar stresu saistīti veselības riski. Profesionālais stress un profesionālā izdegšana sporta skolotāja darbā. Stresa pārvarēšanas/mazināšanas stratēģijas. (L2, S2, Pd8) 8. Veselības veicināšana. Veselības veicināšanas faktori. Izglītojamo veselības aizsardzība. Aizsardzības faktori. Sporta skolotāja loma veselības aizsardzības ieviešanā. (L2, S2, Pd8)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izprot veselības psiholoģijas mērķus, uzdevumus, metodoloģiskos pamatprincipus, jomas un modeļus. 2. Izprot piemērotu veselības psiholoģijas pieeju izmantošanu fizisko aktivitāšu vidē. 3. Raksturo izglītojamo personības faktoru saistību ar veselību. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Pielieto zināšanas, lai raksturotu fizisko aktivitāšu biopsihosociālos aspektus. 5. Pielieto veselības uzvedības teorijas un modeļus konkrētu sporta situāciju raksturošanai (piemēram, dzīvesveida maiņa) un izglītojamo uzvedības interpretācijai. 6. Analizē stresa pārvarēšanas stratēģijas un to saistību ar veselību. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Spēj identificēt un realizēt savus uzdevumus dažādu veselības veidu profilakses nodrošināšanā dažādās situācijās. 8. Spēj realizēt veselības psiholoģijas popularizēšanas un profilaktiskās funkcijas, organizējot dažādus sporta un veselības pasākumus izglītības iestādēs. 9. Sasaista veselības psiholoģijas mērķus un uzdevumus ar aktuālām problēmām fizisko aktivitāšu jomā un sabiedrības veselības jautājumiem. 10. Lieto biopsihosociālo pieeju, vērtējot veselības psiholoģijas fenomenus, konkrētu bērnu psiholoģiskās problēmas.

Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums

Studējošo patstāvīgais darbs ietver literatūras studēšanu, prezentāciju gatavošanu, praktisko uzdevumu veikšanu u.c. Studiju laikā studējošie, izmantojot lekciju materiālus un citus informācijas avotus, veic patstāvīgus darbus:

1. Gatavošanās seminārnodarībām:

- 1) diskusija "Kāpēc sporta skolotājam nepieciešama veselības psiholoģija?";
- 2) esejā "Kas ir veselība/slimība?" saistībā ar veselības un fiziskās aktivitātes jomu;
- 3) veselīgā dzīvesveida veicinošās programmas izstrāde dažāda vecuma izglītojamiem;
- 4) adiktīvās uzvedības profilakses programmas izstrāde dažāda vecuma izglītojamiem;
- 5) veselības veicinošās programmas izstrāde izglītojamiem ar negatīvu attieksmi pret savu veselību;
- 6) fizisko aktivitāšu kompleksa izstrāde izglītojamo veselības veicināšanai;
- 7) diskusija par profesionālā stresa un izdegšanas mazināšanu sporta skolotāja darbā;
- 8) izglītojamo veselības aizsardzības programmas izstrāde.

2. Gatavošanās gala pārbaudījumam – eksāmenam.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa gala vērtējumu veido starppārbaudījumu un eksāmena vērtējums.

1. Starppārbaudījumi – 70%:

- 1) diskusija "Kāpēc sporta skolotājam nepieciešama veselības psiholoģija?" – 5%;
- 2) esejā "Kas ir veselība/slimība?" saistībā ar veselības un fiziskās aktivitātes jomu – 10%;
- 3) veselīgā dzīvesveida veicinošās programmas izstrāde izglītojamiem – 10%;
- 4) adiktīvās uzvedības profilakses programmas izstrāde dažāda vecuma izglītojamiem – 10%;
- 5) veselības veicinošās programmas izstrāde izglītojamiem ar negatīvu attieksmi pret savu veselību – 10%;
- 6) fizisko aktivitāšu kompleksa izstrāde izglītojamo veselības veicināšanai – 10%;
- 7) diskusija par profesionālā stresa un izdegšanas mazināšanu sporta skolotāja darbā – 5%;
- 8) izglītojamo veselības aizsardzības programmas izstrāde – 10%.

2. Gala pārbaudījums: eksāmens – 30%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+						+		
2.starppārbaudījums			+		+		+		+	
3.starppārbaudījums		+			+			+		
4.starppārbaudījums				+			+			+
5.starppārbaudījums	+		+		+	+				
6.starppārbaudījums		+		+		+			+	
7.starppārbaudījums					+			+		+
8.starppārbaudījums	+		+			+	+		+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs
<ol style="list-style-type: none"> 1. Veselības psiholoģijas jēdziens. Veselības psiholoģijas vēsturiskie aspekti un saistība ar citām psiholoģijas apakšnozarēm. Veselības psiholoģijas pētīšanas problēmas. Veselības dimensijas. (L2, S4, Pd8) 2. Veselības modeļi un to attīstība. Veselības un slimības biopsihosociālais modelis. Veselības un slimības pazīmes. Veselības veidi un līmeņi. Fiziskā, psihiskā un sociālā veselība. (L2, S4, Pd10) 3. Veselība un dzīves veids. Dzīves kvalitāte un dzīves stils. Veselīgs dzīvesveids un veselīga uztura pamati. Veselība un personīgā higiēna. Fiziskā attīstība un veselība. Veselības sociālie un psiholoģiskie determinanti. Izglītojamo sociāli psiholoģiskā adaptācija, adaptācijas faktori un mehānismi. (L2, S4, Pd8) 4. Veselības uzvedība un veselības uzvedības modeļi. Krīzes stāvokļu psiholoģija. Adiktīvā uzvedība un tās profilakse. Drošā un riskantā uzvedība. Veselības uzvedība ārkārtas un ekstremālajās situācijās. Uzvedības veidi profesionālajā vidē. Skolotāju profesionālā veselība. (L2, S4, Pd10) 5. Izglītojamo attieksme pret veselību. Attieksmes pret veselību traucējošie un veicinošie faktori. Attieksme pret veselību dažādos vecumos. Dažādu faktoru ietekme uz izglītojamo attieksmi pret veselību. (L2, S4, Pd10) 6. Veselība un fiziskās aktivitātes. Fiziskie vingrinājumi kā veselību veicinošie faktori. Izglītojamo fiziskā sagatavotība. Fiziskās slodzes pakāpes. Treniņu organizācijas principi. Paškontroles metodes. (L2, S4, Pd10) 7. Veselības un vides mijiedarbība. Psihiskā veselība un psihiskā noturība. Stresoru veidi. Vides faktori kā stresori. Ar stresu saistīti veselības riski. Profesionālais stress un profesionālā izdegšana sporta skolotāja darbā. Stresa pārvarēšanas/mazināšanas stratēģijas. (L2, S4, Pd8) 8. Veselības veicināšana. Veselības veicināšanas faktori. Izglītojamo veselības aizsardzība. Aizsardzības faktori. Sporta skolotāja loma veselības aizsardzības ieviešanā. (L2, S4, Pd8)
Obligāti izmantojamie informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> 1. Brannon, L. & Feist, J. (2004). Health psychology: An introduction to behaviour and health (5th ed.). Thomson: Wadsworth. 2. Marks, D.F., Murray, M. Evans, B., Estacio E.V. (2011). Health Psychology. Theory- Research-Practice (3rd ed.). Sage Publications. 3. Mārtinsone, K, Sudraba, V. (red.). (2016). Veselības psiholoģija. Rīgas Stradiņa Universitāte. 4. Pipere, A. (2005). Veselības psiholoģija: Cilvēks. Vide. Perspektīvas. Daugavpils: Saule. 5. Straub, R. O. (2014). Health psychology: Biopsychosocial approach (4th ed.). Worth Publishers.
Papildus informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> 1. Stokenberga, I., Freimane, G., Sudraba, V., & Bite, I. (2015). Veselība un slimība psiholoģijā. No Mārtinsone, K. un Miltuze, A. (red.). Psiholoģija, 2.sēj. Personība, grupa, sabiedrība, kultūra, (171.-230.lpp.). Rīga: Zvaigzne ABC. 2. What is Health Psychology? (2011). Pieejams: http://www.bps.org.uk/psychology-public/areas-psychology/health-psychology
Periodika un citi informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> 1. Applied Psychology: Health and Well-Being. 2. Education for Health. Teaching and Learning Strategy for 2020. Pieejams: https://www.educationforhealth.org/wp-content/uploads/Education-for-Health-Teaching-and-Learning-Strategy-15-12-15.pdf 3. Health Education Journal. Pieejams: https://journals.sagepub.com/home/hej 4. Health Psychology Review. 5. Health Psychology. 6. International Journal of Clinical and Health Psychology. 7. Journal of Health Psychology. 8. Journal of Health and Social Behaviour. 9. Psychology & Health. 10. Psychology, Community & Health. 11. Psychology, Health & Medicine.

12. The British Journal of Health Psychology.
13. http://www.visc.gov.lv
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.
Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Fizisko aktivitāšu psiholoģija
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Psiholoģija
Kursa līmenis	P
Kreditpunkti	2
ECTS kreditpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	16
Semināru stundu skaits	16
Praktisko darbu stundu skaits	-
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., docente Žermēna Vazne (LSPA)	
Dr.psych., Mg.ed., asoc. profesors Valērijs Dombrovskis (DU)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.psych., Mg.ed., asoc. profesors Valērijs Dombrovskis	
Priekšzināšanas	
Nav nepieciešamas	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss sniedz studējošajiem izpratni par fizisko aktivitāšu un veselīgā dzīves veida pedagogiski psiholoģisko teoriju saistību ar fiziskajām aktivitātēm, analizējot mūsdienu pētījumus fizisko aktivitāšu psiholoģijas jomā. Studiju kursa apguve palīdzēs studējošajiem konstruktīvi risināt ar veselību, drošību un fiziskajām aktivitātēm saistītās mācību situācijas, identificējot izglītojamo uzvedības, saskarsmes un motivācijas riskus.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sekmēt fizisko aktivitāšu un veselīgā dzīvesveida psiholoģijas teorētisko un praktisko jautājumu apguvi veselības un fiziskās aktivitātes skolotāja profesionālo kompetenču veicināšanai.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Attīstīt prasmi analizēt un novērtēt mūsdienu izglītības tehnoloģijas fizisko aktivitāšu psiholoģijas kontekstā. 2. Veidot izpratni par fiziskās aktivitātes psiholoģijas jēdzienu un faktorus, kas ietekmē izglītojamo veselību un drošību. 3. Veidot spēju analizēt un kritiski izvērtēt izglītības zinātniski praktisku fizisko aktivitāšu psiholoģijas problemātiku. 4. Veicināt kompetenci identificēt un analizēt bērnu, pusaudžu un jauniešu fizisko aktivitāšu rādītājus un dzīves kvalitātes rādītājus. 5. Veidot prasmi plānot un izvēlēties fizisko aktivitāšu psiholoģijas mācību saturu, līdzekļus un metodes atbilstoši izglītojamā individuālās attīstības vajadzībām un sasniedzamajiem mācīšanās rezultātiem. 6. Sekmēt spēju veidot iekļaujošu, veselīgu, fiziski un emocionāli drošu izglītojamā mācīšanās un attīstības vajadzībām atbilstošu un uz sadarbību vērstu mācību vidi. 	

Studiju kursa kalendārais plāns
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16 st., semināri (S) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mūsdienu pedagoģiski psiholoģiskās teorijas kopsakarībā ar fiziskajām aktivitātēm. Fizisko aktivitāšu un veselīgā dzīvesveida psiholoģijas problemātika. Atkarības no fiziskajām aktivitātēm. (L2, S2, Pd4) 2. Fiziskās aktivitātes un motivācija. Uzvedības modeļi un motivācija stratēģijas, kas veicina iekļaušanos fiziskajās aktivitātēs. (L2, S2, Pd4) 3. Stress un veselība. Stresa konceptuālais modelis. (L2, S2, Pd4) 4. Stresa vadīšanas tehnoloģijas, kas nodrošina fizioloģisko un psiholoģisko efektu. (L2, S2, Pd8) 5. Fizisko aktivitāšu vecums un dzimums. Bērnu un jauniešu vecumposma fizisko aktivitāšu psiholoģija. (L2, S2, Pd4) 6. Fiziskās aktivitātes un dzīves kvalitāte. Fiziskās aktivitātes un personība. Profesionālā izdegšana un tā profilakse. (L2, S2, Pd8) 7. Kolektīva veidošanās un rekreatīvo aktivitāšu psiholoģija. Grupas un klases saliedētības modeļi. (L2, S2, Pd8) 8. Rekreatīvo aktivitāšu psiholoģiskais efekts. Fizisko traumu un krīžu izpratne, to psiholoģiskās pārvarēšanas metodes. (L2, S2, Pd8)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Analizē un salīdzina bērnu, pusaudžu, jauniešu fiziskās aktivitātes rādītājus un dzīves kvalitātes rādītājus. 2. Pārzina un izskaidro fizisko aktivitāšu un veselīgā dzīves veida pedagoģijas un psiholoģijas teorijas saistībā ar fizisko aktivitāšu jaunākajiem pētījumiem. 3. Identificē un kritiski izvērtē bērnu un jauniešu vecumposma fizisko aktivitāšu psiholoģijas, kā izglītības jomas aktuālos jautājumus. 4. Demonstrē un kritiski novērtē savas zināšanas un prasmes par fizisko aktivitāšu motivāciju un motīviem, to pastiprināšanas metodēm multikulturālās vides kontekstā un uzvedības modeļiem. 5. Izprot grupvadības psiholoģiskos paņēmienus kolektīva veidošanai, rekreatīvo fizisko aktivitāšu psiholoģisko pamatojumu (grupas un klases saliedētība; rekreatīvo aktivitāšu psiholoģiskais pamatojums). <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Salīdzina un kritiski izvērtē stresa vadīšanas pamatatziņas mūsdienu multikulturālajā vidē, kā arī uzrāda laika plānošanas prasmes. 7. Spēj attīstīt izglītojamo un savas sociālās un emocionālās kompetences, izprotot to rādītāju saturu fizisko aktivitāšu kontekstā. 8. Prot lietot klases vai grupas mijiedarbību diagnosticējošo instrumentāriju: prognozē un preventīvi atpazīst konfliktsituācijas vai sociāli nelabvēlīgos grupējumus. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Spēj risināt konfliktsituācijas, identificējot izglītojamo uzvedības, apgrūtinātās saskarsmes un vardarbības riskus. 10. Novērtē un identificē skolotāja darba psihiskās spriedzes un izdegšanas sindroma pamatus (identificē, klasificē, interpretē profesionālās izdegšanas skalu saturu) skolotāju profesionālajā darbā. 11. Novērtē bērnu iekļaušanās grūtības fizisko aktivitāšu biheiviorālo, kognitīvo un sociāli kognitīvo aspektu kontekstā un sniedz priekšlikumus to risināšanai.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs ietver zinātniskās literatūras studēšanu un praktisko uzdevumu veikšanu. Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie gatavojas starppārbaudījumiem un gala pārbaudījumam un veic praktiskos uzdevumus:</p>

- 1) sagatavo prezentāciju par vienu no piedāvātām tēmām (piemēram, fiziskās aktivitātes, veselīgs dzīvesveids, stress un veselība, fiziskās aktivitātes un ķermeņa uztvere, fiziskās aktivitātes un ēšanas traucējumi, atkarība no fiziskajām aktivitātēm u.c.);
- 2) sagatavo viena zinātniskā pētījuma analīzi par fizisko aktivitāšu, drošību vai veselīga dzīvesveida psiholoģiskajiem aspektiem ar prezentāciju grupā.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. Starppārbaudījumi – 70%:

1) prezentācija par vienu no piedāvātām tēmām (fiziskās aktivitātes, veselīgs dzīvesveids, stress un veselība, fiziskās aktivitātes un ķermeņa uztvere, fiziskās aktivitātes un ēšanas traucējumi, atkarība no fiziskajām aktivitātēm) ar sagatavotiem diskusijas jautājumiem – 30%;

2) prezentācija par viena zinātniskā pētījuma analīzi par fizisko aktivitāšu, drošību vai veselīga dzīvesveida psiholoģiskajiem aspektiem – 30%.

2. Gala pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti										
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+					
2.starppārbaudījums					+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Mūsdienu pedagogiski psiholoģiskās teorijas kopsakarībā ar fiziskajām aktivitātēm. Fizisko aktivitāšu zinātnisko pētījumu pedagogiski psiholoģiskais pamatojums multikulturālajā vidē. Fizisko aktivitāšu un veselīgā dzīves veida psiholoģijas problemātika. Atkarības no fiziskajām aktivitātēm. (L2, S2, Pd4)
2. Fiziskās aktivitātes un motivācija. Uzvedības modeļi un motivācija stratēģijas, kas veicina iekļaušanos fiziskajās aktivitātēs. (L2, S2, Pd4)
3. Stress un veselība. Stresa konceptuālais modelis. (L2, S2, Pd4)
4. Stresa vadīšanas tehnoloģijas, kas nodrošina fizioloģisko un psiholoģisko efektu. (L2, S2, Pd8)
5. Fizisko aktivitāšu vecums un dzimums. Bērnu un jauniešu vecumposma fizisko aktivitāšu psiholoģija. (L2, S2, Pd4)
6. Fiziskās aktivitātes un dzīves kvalitāte. Fiziskās aktivitātes un personība. Profesionālā izdegšana un tā profilakse. (L2, S2, Pd8)
7. Kolektīva veidošanās un rekreatīvo aktivitāšu psiholoģija. Grupas un klases saliedētības modeļi. (L2, S2, Pd8)
8. Rekreatīvo aktivitāšu psiholoģiskais efekts. Fizisko traumu un krīžu izpratne, to psiholoģiskās pārvarēšanas metodes. (L2, S2, Pd8)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Ābele, A. (2018). Sporta psiholoģija: teorija un prakse. Rīga: RaKa.
2. Handbook of sport psychology. (2007). 3rd ed. G. Tenenbaum, R.C. Eklund, eds. NJ.: John Wiley & Sons, Inc, 962 p. Pieejams: <file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge>

<p>8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/epdf.pub_handbook-of-sport-psychology-third-edition%20(1).pdf</p> <p>3. Jarvis, M. (2006). Sport psychology: a student's handbook. London, NY: Routledge, 252 p. https://memberfiles.freewebs.com/37/84/82578437/documents/1841695815.pdf</p> <p>4. Moran, A.P. (2004). Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. London, NY: Routledge, 368 p. Pieejams: https://www.mobt3ath.com/uplode/book/book-67467.pdf</p> <p>5. Weinberg, R.S. (2007). Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics, 607 p.</p>
<p>Papildus informācijas avoti</p> <p>1. Hausenblas, H. & Rhodes, R. (2016). Exercise Psychology: Physical Activity and Sedentary Behavior. Jones & Bartlett Learning Publishers, 454 p.</p> <p>2. Kohl, H.W. (III)., Murray, T.D., & Salvo, D. (2020). Foundations of Physical Activity and Public Health. 2nd Edition. Human Kinetics.</p> <p>3. Lavay, B., French, R., & Henderson, H. (2016). Positive Behavior Management in Physical Activity Settings. 3d Edition. Human Kinetics.</p> <p>4. LeUnes, A. (2011). Sport Psychology: A Practical Guide. London: Icon Books Ltd. file:///C:/Users/Owner/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/epdf.pub_introducing-sport-psychology-a-practical-guide %20(1).pdf</p> <p>5. Pargman, D., Weinberg, R., & Berger, B. (2006). Foundation of Exercise Psychology. 2nd Edition, 391 p.</p> <p>6. Razon, S. & Sach, M.L. (2017). Applied Exercise Psychology. Routledge, 458 p.</p>
<p>Periodika un citi informācijas avoti</p> <p>1. Journal Psychology of Sport and Exercise. https://www.journals.elsevier.com/psychology-of-sport-and-exercise</p> <p>2. Journal of Sport and Health Science. https://www.journals.elsevier.com/journal-of-sport-and-health-science/</p> <p>3. Journal of Teaching in Physical Education. https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/jtpe-overview.xml</p> <p>4. Physical Education and Sport Pedagogy. https://www.tandfonline.com/loi/cpes20</p> <p>5. Women in Sport and Physical Activity Journal. https://journals.humankinetics.com/view/journals/wspaj/wspaj-overview</p>
<p>Piezīmes</p> <p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Fiziskās aktivitātes darbā ar sociālā riska bērniem
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Psiholoģija
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	16
Semināru stundu skaits	16
Praktisko darbu stundu skaits	-
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.psych., docente Svetlana Guseva (DU) Dr.paed., docents Sergejs Čapulis (DU)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.psych., docente Svetlana Guseva	
Priekšzināšanas	
Nav nepieciešamas	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursā tiek aplūkoti personības sociāli novirzītās uzvedības aktuālie jautājumi un raksturotas novirzītās uzvedības klasifikācija, sociāli psiholoģiskās prevences metodes. Studiju kursa ietvaros tiek veidota studējošo izpratne par problēmas teorētisko analīzi saistībā ar praktisko atziņu izmantošanu. Studiju kurss sniedz iespēju pilnveidot praktiskās iemaņas sporta darbībā.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sekmēt fizisko aktivitāšu teorētisko un praktisko jautājumu apguvi sporta skolotāja profesionālo kompetenču veicināšanai darbā ar sociālā riska bērniem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Attīstīt prasmi analizēt un novērtēt mūsdienu sporta un veselības izglītības tehnoloģijas izglītojamo riska uzvedības kontekstā. 2. Veidot spēju analizēt un kritiski izvērtēt izglītības zinātniski praktisku fizisko aktivitāšu pielietošanas problemātiku. 3. Veicināt izpratni par fizisko aktivitāšu faktoriem, kas ietekmē izglītojamo veselību un drošību. 4. Veicināt sporta skolotāja kompetenci identificēt un analizēt sociālā riska izglītojamo novirzītās uzvedības rādītājus. 5. Veidot prasmi plānot un izvēlēties fizisko aktivitāšu saturu, līdzekļus un metodes atbilstoši izglītojamā individuālās attīstības vajadzībām un sasniedzamajiem mācīšanās rezultātiem. 6. Sekmēt studējošo spēju veidot iekļaujošu, veselīgu, fiziski un emocionāli drošu sociālā riska izglītojamo mācīšanās un attīstības vajadzībām atbilstošu un uz sadarbību vērstu mācību vidi. 7. Veicināt interesi demonstrēt kritisku izpratni un mērķtiecīgu rīcību, lai kļūtu par profesionālu pedagogu. 	

Studiju kursa kalendārais plāns

Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16 st., semināri (S) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.

1. Izglītojamo novirzītās uzvedības jēdziens veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas kontekstā. "Sociālā norma" un "sociālā novirze". Novirzītās uzvedības veidu klasifikācija. Uzvedības traucējumu medicīniskā klasifikācija. (L2, S2, Pd6)
2. Sociāli novirzītās uzvedības determinācija: uzvedības ar novirzēm sociālie faktori un uzvedības deviāciju bioloģiskie priekšnosacījumi. Fizisko aktivitāšu ietekme uz izglītojamo novirzīto uzvedību (L2, S2, Pd6).
3. Agresija un agresīvā uzvedība. Izglītojamo agresīvās uzvedības veidošanās nosacījumi. Fiziskās aktivitātes agresīvo izpausmju mazināšanai. Fizisko aktivitāšu organizēšana riska grupas bērniem. (L2, S2, Pd6).
4. Delinkventā uzvedība kā personības novirzītās uzvedības forma. Delinkventās uzvedības veidošanās nosacījumi. Sociopātiskā prettiesiskā motivācija. Fiziskie vingrinājumi delinkventās uzvedības profilaksei. (L2, S2, Pd6).
5. Adiktīvā uzvedība. Atkarīgās uzvedības vispārīgs raksturojums. Personības atkarīgās uzvedības faktori. Līdzatkarības fenomens. Ķīmiskā un pārtikas atkarība. Fizisko aktivitāšu stratēģijas dažādās adiktīvās uzvedības formās. (L2, S2, Pd6).
6. Suicidālā uzvedība. Suicīdu tipoloģijas. Suicidālās uzvedības vecumposmu īpatnības. Suicidālā motivācija. Fizisko aktivitāšu organizēšana izglītojamo sociālajai integrācijai sabiedrībā. Sporta motivācijas stimulēšana izglītojamiem. (L2, S2, Pd6).
7. Fiziskās aktivitātes sociālās deprivācijas un vardarbības seku mazināšanai. Fizisko aktivitāšu organizēšana bērniem ar īpašām vajadzībām. Sadarbības un koordinācijas nodrošināšana fizisko aktivitāšu veicināšanai. (L2, S2, Pd6).
8. Sporta skolotāja profesionālais portrets un kompetences. Sporta skolotāja pašizveidošanās un pašregulācijas metodes. (L2, S2, Pd6).

Studiju rezultāti

Zināšanas:

1. Analizē, sintezē un izvērtē iegūto informāciju un prot apgūtās zināšanas skaidri un argumentēti izklāstīt.
2. Informācijas ieguvē, zināšanu apguvē un komunikācijā balstās uz kognitīvajiem un afektīvajiem procesiem.
3. Demonstrē kritisku izpratni par sporta izglītības sistēmu un attīstības tendencēm Latvijā, Eiropā un pasaulē.

Prasmes:

4. Demonstrē kritisku izpratni, personīgu attieksmi pret vietēja mēroga un globālajiem problēmjautājumiem sporta izglītībā, to ietekmi uz viedokļu un vērtību daudzveidību.
5. Veic pētniecisko darbību, izmantojot apgūtās zināšanas par sporta un veselības stundu organizēšanu un daudzveidību.
6. Kritiski vērtē fiziskās aktivitātes izglītojamiem ar sociāli novirzīto uzvedību profilakses pasākumu izstrādāšanas skatījumā.
7. Demonstrē prasmi saskatīt sakarības starp izglītības zinātņu teorētisko un normatīvo pamatu.

Kompetence:

8. Diskutē par izglītojamo sociāli novirzītās uzvedības cēloņiem.
9. Veic pētniecisko darbību, izmantojot apgūtās zināšanas par deviācijas daudzveidību.
10. Spēj kritiski vērtēt sociāli novirzīto uzvedību prevences un profilakses pasākumu izstrādāšanas skatījumā.

Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums										
<p>Studējošo patstāvīgais darbs ietver zinātniskās literatūras studēšanu un praktisko uzdevumu veikšanu. Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie gatavojas starppārbaudījumiem un gala pārbaudījumam un veic praktiskos uzdevumus:</p> <p>1) sagatavo prezentāciju par tēmu, kas saistīta ar studiju kursa problemātiku;</p> <p>2) 3) izstrādā rekomendācijas novirzītās uzvedības seku mazināšanai sporta un veselības stundās.</p>										
Prasības kredītpunktu iegūšanai										
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <p>1. Obligāta līdzdalība seminārnodarībās.</p> <p>2. Starppārbaudījumi – 60%:</p> <p>1) prezentācija par tēmu, kas saistīta ar studiju kursa problemātiku, un tās demonstrēšana;</p> <p>2) viena zinātniskā raksta analīze par izglītojamo novirzītās uzvedības izpēti ar prezentāciju;</p> <p>3) rekomendāciju izstrāde novirzītās uzvedības seku mazināšanai sporta un veselības stundās.</p> <p>3. Gala pārbaudījums: studiju kursa zināšanu pārbaude kontroljautājumu veidā – 40%.</p>										
STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI										
<p>Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.</p>										
STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA										
Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Kursa saturs										
<p>1. Izglītojamo novirzītās uzvedības jēdziens veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas kontekstā. "Sociālā norma" un "sociālā novirze". Novirzītās uzvedības veidu klasifikācija. Uzvedības traucējumu medicīniskā klasifikācija. (L2, S2, Pd6)</p> <p>2. Sociāli novirzītās uzvedības determinācija: uzvedības ar novirzēm sociālie faktori un uzvedības deviāciju bioloģiskie priekšnosacījumi. Fizisko aktivitāšu ietekme uz izglītojamo novirzīto uzvedību (L2, S2, Pd6).</p> <p>3. Agresija un agresīvā uzvedība. Izglītojamo agresīvās uzvedības veidošanās nosacījumi. Fiziskās aktivitātes agresīvo izpausmju mazināšanai. Fizisko aktivitāšu organizēšana riska grupas bērniem. (L2, S2, Pd6).</p> <p>4. Delinkventā uzvedība kā personības novirzītās uzvedības forma. Delinkventās uzvedības veidošanās nosacījumi. Sociopātiskā prettiesiskā motivācija. Fiziskie vingrinājumi delinkventās uzvedības profilaksei. (L2, S2, Pd6).</p> <p>5. Adiktīvā uzvedība. Atkarīgās uzvedības vispārīgs raksturojums. Personības atkarīgās uzvedības faktori. Līdzatkarības fenomēns. Ķīmiskā un pārtikas atkarība. Fizisko aktivitāšu stratēģijas dažādās adiktīvās uzvedības formās. (L2, S2, Pd6).</p> <p>6. Suicidālā uzvedība. Suicīdu tipoloģijas. Suicidālās uzvedības vecumposmu īpatnības. Suicidālā motivācija. Fizisko aktivitāšu organizēšana izglītojamo sociālajai integrācijai sabiedrībā. Sporta motivācijas stimulēšana izglītojamiem. (L2, S2, Pd6).</p>										

<p>7. Fiziskās aktivitātes sociālās deprivācijas un vardarbības seku mazināšanai. Fizisko aktivitāšu organizēšana bērniem ar īpašām vajadzībām. Sadarbības un koordinācijas nodrošināšana fizisko aktivitāšu veicināšanai. (L2, S2, Pd6).</p> <p>8. Sporta skolotāja profesionālais portrets un kompetences. Sporta skolotāja pašizaugsmes un pašregulācijas metodes. (L2, S2, Pd6).</p>
<i>Obligāti izmantojamie informācijas avoti</i>
<p>1. Ābele, A. (2018). Sporta psiholoģija: teorija un prakse. Rīga: RaKa.</p> <p>2. Kaplan, H.B. (2001). Social deviance: testing a general theory. Howard B.Kaplan and Robert J.Johnson. New York; Dordrecht; London: Kluwer Academic/Plenum.</p> <p>3. Liepiņa, S. (2008). Speciālā psiholoģija : bērni ar garīgās attīstības traucējumiem. Red. R. Cimdiņa. Papildinātais izdevums. Rīga: RaKa.</p> <p>4. Plaude, I. (2001). Sociālā pedagogija. Rīga: RaKa.</p> <p>5. Smita, K. & Strika, L. (1998). Mācīšanās traucējumi no A līdz Z. Rīga: RaKa.</p>
<i>Papildus informācijas avoti</i>
<p>1. Hausenblas, H. & Rhodes, R. (2016). Exercise Psychology: Physical Activity and Sedentary Behavior. Jones & Bartlett Learning Publishers, 454 p.</p> <p>2. Batņa, V. (2001). Rosinot bērna iekšējo pasauli. Rīga: RaKa.</p> <p>3. Guseva, S., Dombrovskis, V., & Murasovs, V. (2011). Remedial Work as a Means of Developing Positive Learning Motivation of Adolescents. Problems of Education in the 21st Century, 29 (29), 43-52. http://www.scientiasocialis.lt/pec/?q=node/534</p> <p>4. Liepa, B. (2000). Sociālo gadījumu vadīšanas problemātika sociālo pakalpojumu sniegšanā ģimenēs. Rīga: Sociālā darba un sociālās pedagogijas augstskola "Attīstība".</p> <p>5. Menge, A. (2000). Fiziska vardarbība pret sievieti ģimenē kā sociāla problēma. Rīga: Sociālā darba un sociālās pedagogijas augstskola "Attīstība".</p> <p>6. Rudņicka, Z. (2001). Sociālais pedagogs skolā. Rīga: RaKa..</p>
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
<p>1. Australian Journal of Educational and Developmental Psychology http://www.newcastle.edu.au/about-uon/governance-and-leadership/faculties-and-schools/faculty-of-education-and-arts/school-of-education/school-research/ajedp/previous-issues</p> <p>2. Journal of Psychologists and Counsellors in Schools. http://journals.cambridge.org?action/displayJournal?jid=JGC.</p> <p>3. <i>Remedial and Special Education</i>. http://rse.sagepub.com/</p> <p>4. International Journal of Educational Development http://www.sciencedirect.com/science/journal/07380593</p> <p>5. Baltic Journal of Psychology. http://www.lu.lv/apgads/izdevumi/elektroniskie-izdevumi/zurnali-un-periodiskie-izdevumi/baltic-journal-of-psychology/</p> <p>6. Journal of Personality and Social Psychology. http://www.apa.org/pubs/journals/psp/</p>
<i>Piezīmes</i>
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Sporta teorija
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	16
Semināru stundu skaits	16
Praktisko darbu stundu skaits	-
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., profesore Andra Fernāte (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.paed., docents Sergejs Čapulis Dr.paed, viesprofesore Andra Fernāte Dr.paed, viesprofesore Asta Šarkauskiene	
Priekšzināšanas	
Nav nepieciešamas	
Studiju kursa anotācija	
Studiju kursa mērķis: sekmēt studējošo profesionālās kompetences bērnu, pusaudžu un jauniešu fizisko spēju attīstīšanā, kustību mācīšanas metodikā fizisko aktivitāšu un sporta komponenta īstenošanā pirmsskolā un skolā. Studiju kursa uzdevumi: 1. Attīstīt prasmi plānot un īstenot mācību procesu un novērtēt izglītojamo sniegumu fizisko spēju attīstībā un kustību apgūvē. 2. Veicināt spēju noteikt bērnu, pusaudžu un jauniešu fizisko attīstību un kustību apguves līmeni un plānot to turpmāko izaugsmi. 3. Veicināt prasmi analizēt izglītojamo mācīšanās rezultātus un identificēt mācīšanās snieguma uzlabošanai nepieciešamos atbalsta pasākumus.	
Studiju kursa kalendārais plāns	
Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16 st., semināri (S) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st. 1. Sporta teorijas attīstības tendences. (L2, S2, Pd4) 2. Adaptācija un adaptīvie procesi bērnu, pusaudžu un jauniešu ķermenī fiziskā slodzē. (L2, S2, Pd8) 3. Bērnu, pusaudžu un jauniešu fiziskās spējas un fiziskā sagatavotība. (L2, S2, Pd4) 4. Kustību tehnika un taktika. (L2, S2, Pd6) 5. Daudzveidīgas mācību metodes un paņēmieni sportā un fiziskajās aktivitātēs. (L2, S2, Pd8) 6. Mācību procesa plānošana un īstenošana kustību apgūvē un fizisko īpašību spēju attīstīšanā iekļaujošā vidē. (L2, S2, Pd6) 7. Bērnu, pusaudžu un jauniešu individuālo vajadzību izpēti un identificēšana fizisko spēju attīstīšanā un kustību mācīšanā. (L2, S2, Pd6) 8. Izglītojamā snieguma vērtēšana un atgriezeniskās saites sniegšana fizisko spēju attīstīšanā un kustību mācīšanā. (L2, S2, Pd6)	

Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izprot bērncentrētas un drošas bērnu, pusaudžu un jauniešu fizisko spēju attīstīšanu un kustību mācīšanu pirmsskolā un skolā. 2. Izprot mācību procesa plānošanu, īstenošanu un izglītojamo snieguma vērtēšanu fizisko spēju attīstībā un kustību apgūvē. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Prot noteikt bērnu, pusaudžu un jauniešu fizisko attīstību un kustību apguves līmeni un plānot to turpmāko mērķtiecīgu izaugsmi. 4. Prot saprotami izskaidrot bērnam, pusaudzim un jauniešiem fizisko spēju un kustību apguves novērtēšanas mērķus, kritērijus un rezultātus, demonstrējot sadarbības un komunikācijas prasmes, veidojot pozitīvu saskarsmi. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Spēj identificēt bērnu, pusaudžu un jauniešu individuālās fizisko spēju attīstības kustību mācīšanās vajadzības un izvirzīt konkrētus sasniedzamos mācīšanās mērķus, definēt sasniedzamos rezultātus, izvēlēties mācību metodes un plānot starpdisciplināru, individualizētu un personalizētu mācību procesu. 6. Spēj veidot skaidrus snieguma un dinamikas vērtēšanas kritērijus un pašpārbaudes veidus. 7. Spēj analizēt mācīšanās rezultātus un sekot izglītojamā izaugsmei, identificēt mācīšanās snieguma uzlabošanai nepieciešamos atbalsta pasākumus.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un/vai darba grupās. Studējošie patstāvīgi gatavojas semināru nodarbībām, studē ar kursa tēmām saistīto zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) veic pētījuma problemātikas izvērtējumu kustību apgūvē un fizisko spēju attīstīšanā izvēlētajā vecumposmā (zinātniskā raksta analīze un gūto atziņu prezentācija); 2) analizē un izvērtē labās prakses piemērus (sadarbojoties grupā) iekļaujošas vides radīšanai izglītības iestādē kustību apgūvē un fizisko spēju attīstīšanā (izvirza iekļaujošas izglītības vides novērtēšanas kritērijus kustību apgūvē un fizisko spēju attīstīšanā, pēc izvirzītajiem kritērijiem pēta pēc studējošo izvēles konkrētas izglītības iestādes situāciju); prezentē iegūtos izvērtējuma rezultātus; 3) patstāvīgi izstrādā plānu kustību apgūvē un fizisko spēju attīstīšanā izvēlētajā vecumposmā, balstoties uz mācību teoriju kritisku izvērtējumu atbilstoši kompetenču pieejai, pašnovērtējot un savstarpēji novērtējot to; 4) izvirza mācību mērķi kustību apgūvē un fizisko spēju attīstīšanā izvēlētajā vecumposmā, formulē sasniedzamos rezultātus, izvēlas atbilstošas mācību metodes mācību rezultātu sasniegšanai, pamatojot izvēlētas mācību metodes lietderību; demonstrē kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanas vingrinājumus izvēlētajā vecumposmā (stundas galvenā daļa 15 min), izmantojot izvēlētas mācību metodes; 5) patstāvīgi izveido rubrikas izglītojamo snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai kustību apgūvē un fizisko spēju attīstīšanā katrā izglītības pakāpē; 6) grupā izpēta vismaz trīs pasaules valstu pieredzi atgriezeniskās saites nodrošināšanā un izglītojamo snieguma vērtēšanā kustību apgūvē un fizisko spēju attīstīšanā; prezentē pieredzes izpēti seminārā.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. Starppārbaudījumi – 60%:

1) Pētījuma problemātikas izvērtējums (zinātniskā raksta analīze un gūto atziņu prezentācija) kustību apguvē un fizisko spēju attīstīšanā izvēlētajā vecumposmā – 10%.

2) Labās prakses piemēru analīze kustību apguves un fizisko spēju attīstības nodrošināšanā iekļaujošā vidē un iegūto izvērtējuma rezultātu prezentēšana – 10%.

3) Plāna sastādīšana kustību apguvē un fizisko spēju attīstīšanā, veicot mācību teoriju kritisku izvērtēšanu atbilstoši kompetenču pieejai, un izveidotā plāna prezentēšana – 10%.

4) Daudzveidīgu mācību metožu un paņēmieni modelēšana kustību apguvē un fizisko spēju attīstīšanā un kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanas vingrinājumu demonstrēšana – 10%.

5) Kustību apguves un fizisko spēju vērtēšanas un pašvērtējuma rubrikas izveide un prezentēšana – 10%.

6) Trīs pasaules valstu pieredzes izpēte, ieteikumu izstrāde un prezentēšana atgriezeniskās saites nodrošināšanā un skolēnu snieguma vērtēšanā kustību apguvē un fizisko spēju attīstīšanā – 10%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

Savu profesionālo prasmju un pedagoģiskās kompetences izvērtējums un to tālākas pedagoģiskās karjeras attīstības plāna izstrāde.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši “Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē” (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.starppārbaudījums			+				+
2.starppārbaudījums		+		+	+		
3.starppārbaudījums	+			+	+	+	
4.starppārbaudījums		+		+	+	+	+
5.starppārbaudījums						+	+
6.starppārbaudījums				+		+	
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Sporta teorijas attīstības tendences. (L2, S2, Pd4)
2. Adaptācija un adaptīvie procesi bērnu, pusaudžu un jauniešu ķermenī fiziskā slodzē. (L2, S2, Pd8)
3. Bērnu, pusaudžu un jauniešu fiziskās spējas un fiziskā sagatavotība. (L2, S2, Pd4)
4. Kustību tehnika un taktika. (L2, S2, Pd6)
5. Daudzveidīgas mācību metodes un paņēmieni sportā un fiziskajās aktivitātēs. (L2, S2, Pd8)
6. Mācību procesa plānošana un īstenošana kustību apguvē un fizisko īpašību spēju attīstīšanā iekļaujošā vidē. (L2, S2, Pd6)
7. Bērnu, pusaudžu un jauniešu individuālo vajadzību izpēte un identificēšana fizisko spēju attīstīšanā un kustību mācīšanā. (L2, S2, Pd6)
8. Izglītojamā snieguma vērtēšana un atgriezeniskās saites sniegšana fizisko spēju attīstīšanā un kustību mācīšanā. (L2, S2, Pd6)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Jansone, R., Fernāte A., & Bula-Biteniece I. (2016). Sporta pedagoģija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKa.

<ol style="list-style-type: none"> Jansone, R. & Fernāte, A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās didaktika sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Rīga: ISEC, 60 lpp. Pieejams: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf Jansone, R. & Krauksts, V. (2005). Sporta izglītības didaktika skolā. Rīga: RaKa. Grasis, N. (Ed.). (2004). Trenera rokasgrāmata. Rīga: Jumava. IOM (Institute of Medicine). (2013). Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school. Washington, DC: The National Academies Press. Pieejams: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201500/
Papildus informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> Bula-Biteniece, I., Jansone, R., & Piech, K. (2013). Bērns un sports pirmsskolā. Rīga: RaKa. Krauksts, V. (2013). Treniņu teorijas pamati (bērni un pusaudži). Rīga: Drukātava. Krauksts, V. & Krauksta D. (2013). Treniņu process: teorija un prakse. 1.daļa. Rīga: Drukātava. Krauksts, V. & Krauksta D. (2014). Treniņu process: teorija un prakse. 2.daļa. Limitējošie faktori. Rīga: Drukātava. Krauksts, V. & Krauksta D. (2016). Treniņu process: teorija un prakse. 3.daļa. Izturība. Rīga: Drukātava. Līcis, R. (Red.). (2015). Vispusīgās fiziskās sagatavotības trenera rokasgrāmata. Rīga: Latvijas Treneru tālākizglītības centrs.
Periodika un citi informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> Journal of Sport and Health Science. https://www.journals.elsevier.com/journal-of-sport-and-health-science/ Journal of Teaching in Physical Education. https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/jtpe-overview.xml Physical Education and Sport Pedagogy. https://www.tandfonline.com/loi/cpes20 <p>Datu bāzes:</p> <ol style="list-style-type: none"> PROQUEST EBRARY - Ebook Central. THOMSON REUTERS - Web of Science. SCOPUS - Bibliographic database. SCIENCE DIRECT - World's largest electronic collection of science, technology and medicine.
Piezīmes
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

<i>Studiju kursa nosaukums</i>	Pirmsskolas sporta pedagogija
<i>Studiju kursa kods (DUIS)</i>	
<i>Zinātnes nozare</i>	Pedagogija
<i>Kursa līmenis</i>	P
<i>Kredītpunkti</i>	2
<i>ECTS kredītpunkti</i>	3
<i>Kopējais kontaktstundu skaits</i>	32 (pilna laika studijas)
<i>Lekciju stundu skaits</i>	16
<i>Semināru stundu skaits</i>	8
<i>Praktisko darbu stundu skaits</i>	8
<i>Laboratorijas darbu stundu skaits</i>	-
<i>Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits</i>	48
<i>Kursa autors(-i)</i>	
Dr.paed., profesore Rasma Jansone (LSPA)	
Dr.paed., asociētā profesore Inta Bula-Biteniece (LSPA)	
<i>Kursa docētājs(-i)</i>	
Dr.paed., docents Sergejs Čapulis	
Dr.paed, viesprofesore Andra Fernāte	
Dr.paed, viesprofesore Asta Šarkauskiene	
<i>Priekšzināšanas</i>	
Nav nepieciešamas	
<i>Studiju kursa anotācija</i>	
Studiju kursa mērķis: sniegt studējošajiem iespējas apgūt zināšanas, prasmes un sporta pedagogiskās kompetences, kas nepieciešamas sporta skolotāja profesionālajā darbībā pirmsskolā. Studiju kursa uzdevumi: 1. Attīstīt prasmi plānot un īstenot mācību procesu un novērtēt izglītojamo sniegumu veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. 2. Veicināt spēju kritiski vērtēt un analizēt veselības un fiziskas aktivitātes jomas saturu un tā īstenošanas iespējas pirmsskolas pedagogiskajā procesā. 3. Veidot studējošo kompetenci plānot un īstenot veselības, drošības un fiziskās aktivitātes nodarbības un pasākumus, izvirzīt konkrētus mērķus, uzdevumus, saturu.	
<i>Studiju kursa kalendārais plāns</i>	
Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16 st., semināri (S) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 8 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st. 1. Kustību filozofijas teorētiskie pamati pirmsskolā. Pirmsskolas vecuma bērnu problēmsituāciju risinājumi no sporta pedagogijas aspekta Veselība un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Pirmsskolas vecumu bērnu attīstība un kustību aktivitāšu nepieciešamības raksturojums pirmsskolas izglītības vadlīniju skatījumā. (L2, P2, Pd4) 2. Zīdaiņa attīstības posmi un fizisko aktivitāšu saturs. Motorikas un sīkās motorikas attīstības raksturojums un to nozīme bērna tālākajā attīstībā. (L2, S2, Pd6) 3. 1-3 gadus vecu bērnu pamatkustību prasmju veidošanās likumsakarības. Fizisko aktivitāšu saturs un inventārs. Didaktiskie principi fiziskajās aktivitātēs 1-3 gados. Fizisko aktivitāšu saturs telpā un ārā. (L2, P2, Pd6) 4. Didaktiskās pieejas un paņēmieni alternatīvajās pedagogijās veselības un fiziskās aktivitātes izglītībā pirmsskolā. Kustību prasmju veidošanās secība. Veselīgu paradumu veidošanās nosacījumi (higiēnisko prasmju un iemaņu apguve) fizisko aktivitāšu aspektā. (L2, S2, Pd8)	

5. Mērķtiecīgs kustību prasmju apguves process ar daudzveidīgu līdzekļu lietošanu kopsakarībā ar bērna attīstību kopveselumā. Drošu (sava ķermeņa neaizskaramības) un veselību veicinošu fizisko aktivitāšu saturs 4-5 gadu vecumā. (L2, P2, Pd8)
6. Bērna gatavība skolai fizisko aktivitāšu izpratnē. Pirmsskolas vadlīniju saturs veselības un fiziskās aktivitātes izglītībā 6 gadu vecumā. Izglītības paradigmu maiņa. Veselības un fiziskās aktivitātes nodarbības uzbūve, mērķi, līdzekļi, organizēšanas formas pirmsskolā. (L2, S2, Pd6)
7. Pamatkustību raksturojums, inventāra un ārējās vides pielietošana atbilstoši vecumposma īpatnībām. (L2, P2, Pd6)
8. Holistikā pieeja ģimenes fiziskajām aktivitātēm pirmsskolas izglītībā. (L2, S2, Pd4)

Studiju rezultāti

Zināšanas:

1. Patstāvīgi strukturē un virza savu kvalifikācijas pilnveidi pirmsskolas veselības un fiziskās aktivitātes izglītībā.
2. Atlasa un kritiski analizē informāciju par pedagoģiskā procesa organizēšanu pirmsskolā.
3. Izprot teorētisko likumsakarību lietošanu veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas pētnieciskajā darbībā pirmsskolā.

Prasmes:

4. Prot kritiski domāt un pieņemt lēmumus, rast radošus risinājumus fizisko aktivitāšu īstenošanas procesā pirmsskolā.
5. Vērtē un iesaka fizisko aktivitāšu saturu un novērtēšanas iespējas sporta skolotājiem un vecākiem.
6. Nosaka reālas vajadzības pirmsskolas vecuma bērniem un raksturo problēmas būtību – atpazīst un formulē problēmu kontekstā, kuru raksturo savstarpēji atkarīgi lielumi, aspekti, cēloņsakarības.

Kompetence:

7. Izsaka, skaidro un analizē idejas problēmsituācijās, formulē kontekstā balstītu un strukturētu pieņēmumu par izglītojamā kompetenču attīstību.
8. Īsteno caurviju prasmju sekmēšanu veselības un fiziskās aktivitātes nodarbībās un pasākumos, lietojot alternatīvās pedagoģijas didaktiskos principus, sekmējot individuālu pieeju un caurviju prasmes īstenošanu veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā.
9. Veido, plāno un īsteno fizisko aktivitāšu pasākumu, izvirzot konkrētus mērķus, uzdevumus, saturu, organizēšanas daudzveidību, sadarbības prasmju veidošanos, atgriezeniskās saites apguves daudzveidīgi paņēmieni izglītojamo kompetenču attīstībā.
10. Demonstrē mērķtiecīgu izglītojamā kompetenču attīstību, identificē un novērtē drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās veselības un fiziskās aktivitātes nodarbībās, veic preventīvus drošības un veselības pasākumus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.

Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums

Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie gatavojas semināru nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic patstāvīgos praktiskos darbus:

- 1) Domu karte "Bērns. Kustība. Smadzenes".
- 2) Vingrinājumu kopums ar apjomu, intensitāti un teorētisko pamatojumu zīdaiņa attīstības posmā.
- 3) Vingrinājumu kopums ar apjomu, intensitāti un teorētisko pamatojumu 1-3 gadiem. Pētnieciskais darbs "Viena bērna pedagoģiski psiholoģiskais, anatomiskais un fizioloģiskais raksturojums. Bērnam speciāli izveidots vingrinājumu kopums. Intervija ar bērnu un viņa vecākiem".
- 4) Konkrēti piemēri veselības un fiziskās aktivitātes izglītībā pirmsskolā alternatīvo pedagoģiju skatījumā. Vingrinājumu kopums ar kustību prasmju likumsakarībām veselību veicinošā aspektā ilgtermiņā.
- 5) Vingrinājumu kopums ar apjomu, intensitāti un teorētisko pamatojumu 4-5 gadus veciem bērniem ārā aktivitātēm. Interaktīvs plakāts "Esi drošs". Vingrinājuma apraksts "Aisbergs".
- 6) Vingrinājumu kopums kustību prasmēm 6 gadus veciem bērniem, balstoties uz pirmsskolas izglītības vadlīnijām. Atbilstīgi vecumam sagatavots un praktiski novadīts oriģināls vingrinājums caurviju prasmju sekmēšanai.

7) Fiziskās aktivitātes pasākums pirmsskolas vecuma bērniem kopā ar vecākiem, norādot mērķi, uzdevumus, metodes, līdzekļus un katras aktivitātes teorētisko pamatojumu.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. Starppārbaudījumi – 70%:

1) Izveidotā domu karte "Bērns. Kustība. Smadzenes" – 10%.

2) Vingrinājumu kopums ar apjomu, intensitāti un teorētisko pamatojumu atbilstoši zīdaiņa vecumam un fizisko spēju attīstībai – 10%.

3) Vingrinājumu kopums ar apjomu, intensitāti un teorētisko pamatojumu 1-3 gadiem. Viena bērna pedagoģiski psiholoģiskais, anatomiskais un fizioloģiskais raksturojums ar bērnam speciāli izveidotu vingrinājumu kopumu. Intervija ar bērnu un viņa vecākiem – 10%.

4) Vingrinājumu kopums ar kustību prasmju likumsakarībām veselību veicinošā aspektā ilgtermiņā – 10%.

5) Vingrinājumu kopums ar apjomu, intensitāti un teorētisko pamatojumu 4-5 gadiem ārā aktivitātēm – 10%.

6) Vingrinājumu kopums kustību prasmēm 6 gados, balstoties uz pirmsskolas izglītības vadlīnijām. Sagatavots un praktiski novadīts oriģināls vingrinājums caurviju prasmju sekmēšanai – 10%.

7) Fiziskās aktivitātes pasākums pirmsskolas vecuma bērniem kopā ar vecākiem, norādot mērķi, uzdevumus, metodes, līdzekļus un katras aktivitātes teorētisko pamatojumu – 10%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 30%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+								
2.starppārbaudījums			+							+
3.starppārbaudījums				+						
4.starppārbaudījums		+			+					
5.starppārbaudījums		+				+	+			
6.starppārbaudījums								+		+
7.starppārbaudījums									+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Kustību filozofijas teorētiskie pamati pirmsskolā. Pirmsskolas vecuma bērnu problēmsituāciju risinājumi no sporta pedagoģijas aspekta Veselība un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Pirmsskolas vecumu bērnu attīstība un kustību aktivitāšu nepieciešamības raksturojums. (L2, PS2, Pd4)
2. Zīdaiņa attīstības posmi un fizisko aktivitāšu saturs. Motorikas un sīkās motorikas attīstības raksturojums un to nozīme bērna tālākajā attīstībā. (L2, S2, Pd6)
3. 1-3 gadus vecu bērnu pamatkustību prasmju veidošanās likumsakarības. Fizisko aktivitāšu saturs un inventārs. Didaktiskie principi fiziskajās aktivitātēs 1-3 gados. Fizisko aktivitāšu saturs telpā un ārā. (L2, P2, Pd6)

4. Didaktiskās pieejas un paņēmieni alternatīvajās pedagoģijās veselības un fiziskās aktivitātes izglītībā pirmsskolā. Kustību prasmju veidošanās secība. Veselīgu paradumu veidošanās nosacījumi (higiēnisko prasmju un iemaņu apguve) fizisko aktivitāšu aspektā. (L2, S2, Pd8) 5. Mērķtiecīgs kustību prasmju apguves process ar daudzveidīgu līdzekļu lietošanu kopsakarībā ar bērna attīstību kopveselumā. Drošu (sava ķermeņa neaizskaramības) un veselību veicinošu fizisko aktivitāšu saturs pirmsskolas izglītības vadlīniju skatījumā. (L2, P2, Pd8) 6. Bērna gatavība skolai fizisko aktivitāšu izpratnē. Pirmsskolas vadlīniju saturs veselības un fiziskās aktivitātes izglītībā. Izglītības paradigmu maiņa. Veselības un fiziskās aktivitātes nodarbības uzbūve, mērķi, līdzekļi, organizēšanas formas pirmsskolā. (L2, S2, Pd6) 7. Pamatkustību raksturojums, inventāra un ārējās vides pielietošana atbilstoši vecumposma īpatnībām. (L2, P2, Pd6) 8. Holistiskā pieeja ģimenes fiziskajām aktivitātēm pirmsskolas izglītībā. (L2, S2, Pd4)
<i>Obligāti izmantojamie informācijas avoti</i>
1. Jansone, R. & Fernāte A., & Bula-Biteniece I. (2016). Sporta pedagoģija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKa, 369 lpp. 2. Bula-Biteniece, I., Jansone, R., & Piech, K. (2013). Bērns un sports pirmsskolā. Rīga: RaKa, 208 lpp. 3. Profesijas standarts SKOLOTĀJS. Piektais profesionālās kvalifikācijas līmenis (5.PKL) (atbilst sestajam Latvijas kvalifikāciju ietvarstruktūras līmenim (6.LKI). 4. MK noteikumi Nr.716, Rīgā 2018. gada 21. novembrī (prot. Nr. 53 29. §) <u>Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem.</u> 5. Domens, G., Domens, D., & Heigijs, B. (2004). Aktīvs mazulis – gudrs mazulis! no dzimšanas līdz sešu gadu vecumam. Rīga: Zvaigzne ABC, 306 lpp. 6. Elnebijs, I. (1999). Pakāpieni bērna attīstībā. Rīga: Pētergailis, 87 lpp.
<i>Papildus informācijas avoti</i>
1. Helinga, H. (2008). Montesori pedagoģija. Rīga: Jumava, 267 lpp. 2. Karlgrēns, F. (2008). Valdorfa pedagoģija. Rīga: Jumava, 252 lpp. 3. Bouchard, C., Blair, N.S., & Haskell, L.W. (2012). Physical Activity and Health. Human Kinetics, Inc., 586 p.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. Journal of Sport and Health Science. https://www.journals.elsevier.com/journal-of-sport-and-health-science/ 2. Journal of Teaching in Physical Education. https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/jtpe-overview.xml 3. Physical Education and Sport Pedagogy. https://www.tandfonline.com/loi/cpes20
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām. Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Skolas sporta pedagogija
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Pedagoģija
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	4
ECTS kredītpunkti	6
Kopējais kontaktstundu skaits	64 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	24
Semināru stundu skaits	24
Praktisko darbu stundu skaits	16
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	96
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., profesore Rasma Jansone (LSPA)	
Dr.paed., asociētā profesore Inta Bula-Biteniece (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.paed., docents Sergejs Čapulis	
Dr.paed, viesprofesore Andra Fernāte	
Dr.paed, viesprofesore Asta Šarkauskiene	
Priekšzināšanas	
Nav nepieciešamas	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: sniegt studējošiem iespēju apgūt zināšanas, prasmes un sporta pedagogiskās kompetences, kas nepieciešamas veselības un fiziskās aktivitātes skolotāja profesionālajā darbībā skolā.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sekmēt prasmi plānot un īstenot mācību procesu un novērtēt izglītojamo sniegumu veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā skolā. 2. Veicināt spēju kritiski vērtēt un analizēt veselības, drošības un fiziskas aktivitātes jomas saturu un tā īstenošanas iespējas skolas pedagogiskajā procesā. 3. Veicināt studējošo kompetenci plānot un īstenot veselības, drošības un fiziskās aktivitātes stundas un pasākumus, izvirzīt konkrētus mērķus, uzdevumus, saturu. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 24 st., semināri (S) – 24 st., praktiskie darbi (P) – 16 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 96 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kompetences raksturojums. Sporta skolotājs un sporta veida treneris – kopīgais un atšķirīgais. Sporta skolotāja misija. (L2, Pd8) 2. Sākumskolas (1.-3.klase) sporta un veselības stundu mērķi, virsmērķis, uzdevumi, saturs, līdzekļi (vingrinājumi), apguves metodes, organizēšanas paņēmieni. Caurviju kompetenču veidošanās. Jaunā standarta saturs. Radošums sporta un veselības stundā. Radošas stundas komponenti. Radošums kā pedagoga personības īpašības. Radošas stundas (sižetiskās stundas) prezentācija un savstarpējā izvērtēšana. (L2, S4, Pd8) 3. Sižetiskās šķēršļu joslas lietošana sākumskolā. Izglītojošie, socializējošie un attīstošie uzdevumi sižetiskajā šķēršļu joslā. Sižetiskās šķēršļu joslas prezentācija un savstarpējā izvērtēšana. (L2, P4, Pd8) 4. Sensitīvie periodi fizisko īpašību sekmēšanai pa vecuma posmiem. (L2, P4, Pd8) 	

5. Vērtēšana pamatprincipu maiņa normatīvās un humānās pedagoģijas skatījumā. Normatīvas un kriteriālās vērtēšanas piemērošana Veselība un fiziskās aktivitātes mācību jomā sākumskolā. Vērtēšanas funkcijas. Summatīvās un formatīvās vērtēšana. Vērtēšanas sistēmas 1.- 6. klase. (L2, S4, Pd8)
6. Veselības un fizisko aktivitāšu nepieciešamības teorētiskais pamatojums pamatskolā un vidusskola. Fizisko aktivitāšu ietekme uz domāšanas un radošumu, pašaktualizētu mācīšanos un digitālo pratību. (L2, S2, Pd8)
7. Pamatskolas (4.-9.kl.) sporta un veselības stundu mērķi, virs mērķis, uzdevumi, saturs, līdzekļi (vingrinājumi), apguves metodes, organizēšanas paņēmieni. Caurviju kompetenču veidošanās. Radoša sporta stunda pašvirzīta un pašaktualizēta veselības un fiziskās aktivitātes izglītības ietvaros. Radošums kā izglītojamā personības attīstību sekmējošs faktors. Radošas stundas prezentācija un savstarpējā izvērtēšana. (L2, S4, Pd8)
8. Kvalitatīva izglītošanās procesa īstenošana saistībā ar pamatzglītības un vidējās izglītības standarta saturu un plānotajiem sasniegtajiem rezultātiem. (Hronometrāža). Stundu plānu prezentācija un savstarpēja izvērtēšana. (L2, S4, Pd8)
9. Pulsa līknes veidošana sporta un veselības stundā. Apļa treniņš sporta un veselības stundā (metodes, fizisko īpašību sekmēšanai). Izglītojamā individuālās fiziskās gatavības plāna izveide. (L2, P4, Pd8)
10. Vidusskolas (10.-12.kl.) sporta un veselības stundu mērķi, virs mērķis, uzdevumi, saturs, līdzekļi (vingrinājumi), apguves metodes, organizēšanas paņēmieni. Caurviju kompetenču veidošanās. (L2, S4, Pd8)
11. Vērtēšanas pedagoģiski psiholoģiskie aspekti kontekstā ar izglītojamā personību. Izglītojamā snieguma vērtēšanas satura izveide pamatskolā un vidusskolā. (L2, S2, Pd8)
12. Fiziskā drošība sporta un veselības stundās. (L2, P4, Pd8)

Studiju rezultāti

Zināšanas:

1. Atpazīst un formulē aktualitāti un izaicinājumus Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā ar personisko pieredzi saistītā kontekstā.
2. Formulē atvērtus, uz izziņu vērstus jautājumus situācijās par pamatskolas un vidusskolas veselības un fiziskās aktivitātes izglītības procesu.
3. Interpretē un novērtē ar skolotāja darbību saistītos reglamentējošos dokumentus pēc dotajiem kritērijiem.

Prasmes:

4. Veido stundas plānojumu pēc esošajiem paraugiem, plāno darbu un apzina resursus, lai īstenotu radīto ideju par sporta un veselības stundu visās izglītības pakāpēs.
5. Patstāvīgi analizē ar skolu saistītos uzdevumus; atpazīst savas darbības stiprās un pilnveidojamās puses, rod dažādus veidus, kā attīstīt savu domāšanu un profesionālā kompetencē pilnveidojamās puses.
6. Kritiski izvērtējot un pielāgojot konkrētās vides prasībām, virza savu rīcību sporta un veselības stundas īstenošanā saskaņā ar valsts izglītības standartos noteiktajām izglītojamā zināšanām, prasmēm, kompetencēm, attieksmēm un vērtībām, nodrošinot fizisko vingrinājumu, veselības veicinošo un drošību sekmējošo vingrinājumu īstenošanu Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā, sekmējot caurviju prasmju lietošanu dažādu didaktisko pieeju īstenošanā sporta un veselības stundās.

Kompetence:

7. Veido un analizē vērtēšanas parametrus un kritērijus atbilstoši standarta prasībām un katra izglītojamā individuālajām spējām un prasmēm.
8. Izmanto digitālās tehnoloģijas zināšanu ieguvei, apstrādei un prezentēšanai un pamato digitālo tehnoloģiju lietojuma nepieciešamību sporta un veselības stundas īstenošanā izglītojamā kompetenču attīstībā.

9. Strādā komandā, orientējas uz līdzvērtīgu ieguldījumu dokumentu izstrādē, pieņem un sadarbojas ar kursabiedriem, lai sasniegtu konkrēto mērķi, veidojot klases un skolas pasākumus.										
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums										
<p>Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie gatavojas semināru nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <p>1) Eseja: "Ko atbildēt skolēnam uz jautājumu: "Kāpēc man jānāk uz skolu?"</p> <p>2) Skolotāja misija – praktiskās realizācijas soļi pedagoģiskās darbības uzsākšanai.</p> <p>3) Izveidoti apraksti par atbilstīgi standartam (sākumskola/pamatskola) sasniedzamajiem rezultātiem konkrētās prasmēs beidzot 3. un 6. klasi. Tematiskā plāna izveide.</p> <p>4) Domu karte – stundas mērķi, virs mērķi, uzdevumi, saturs, līdzekļi (veselība, drošība, caurvijas).</p> <p>5) Sižetiskās stundas plāns ar ilustrācijām. Sižetiskās stundas prezentācija.</p> <p>6) Vingrinājumu atlase un stundu plāna izveide.</p> <p>7) Pašvērtējuma kartes izveide sākumskolā.</p> <p>8) Vienas fiziskās aktivitātes (ar konkrētu mērķi un uzdevumu no standarta) satura izstrāde ar iespējami vairāk veikto soļu daudzumu noteiktajā laika vienībā (foto, video, apraksts).</p> <p>9) Izveidoti 3 vingrinājumi vienai fiziskajai īpašībai ar konkrētu izpausmes formu 6., 9., 12. klasēm. Atšķirīgu prezentāciju sagatavošana katram vingrinājumam.</p> <p>10) Interaktīva apla treniņa izveide pāros ar konkrētu mērķi, konkrētam vecumam. Individuālās fiziskās gatavības noteikšanas kontrolvingrinājumu izveide (analizēt un vērtēt sava kursabiedra fizisko gatavību).</p>										
Prasības kredītpunktu iegūšanai										
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <p>1. Starppārbaudījumi – 50%:</p> <p>1) Eseja: "Ko atbildēt skolēnam uz jautājumu: "Kāpēc man jānāk uz skolu?" – 5%.</p> <p>2) Skolotāja misija – praktiskās realizācijas soļi pedagoģiskās darbības uzsākšanai – 5%.</p> <p>3) Izveidoti apraksti par atbilstīgi standartam (sākumskola/pamatskola) sasniedzamajiem rezultātiem konkrētās prasmēs beidzot 3. un 6. klasi. Tematiskā plāna izveide – 5%.</p> <p>4) Domu karte – stundas mērķi, virsmērķi, uzdevumi, saturs, līdzekļi (veselība, drošība, caurvijas) – 5%.</p> <p>5) Sižetiskās stundas plāns ar ilustrācijām. Sižetiskās stundas prezentācija – 5%.</p> <p>6) Vingrinājumu atlase un stundu plāna izveide – 5%.</p> <p>7) Pašvērtējuma kartes izveide sākumskolā – 5%.</p> <p>8) 1 fiziskās aktivitātes (ar konkrētu mērķi un uzdevumu no standarta) satura izstrāde ar iespējami vairāk veikto soļu daudzumu noteiktajā laika vienībā (foto, video, apraksts) – 5%.</p> <p>9) Izveidoti 3 vingrinājumi vienai fiziskajai īpašībai ar konkrētu izpausmes formu 6., 9., 12. klasēm. Atšķirīgu prezentāciju sagatavošana katram vingrinājumam – 5%.</p> <p>10) Interaktīva apla treniņa izveide pāros ar konkrētu mērķi, konkrētam vecumam. Individuālās fiziskās gatavības noteikšanas kontrolvingrinājumu izveide (analizēt un vērtēt sava kursabiedra fizisko gatavību) – 5%.</p> <p>2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 50%.</p>										
STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI										
<p>Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.</p>										
STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA										
Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+				+					+

2.starppārbaudījums	+	+		+		+	+			
3.starppārbaudījums						+	+			
4.starppārbaudījums		+				+	+			
5.starppārbaudījums								+		+
6.starppārbaudījums	+			+		+				
7.starppārbaudījums		+								
8.starppārbaudījums			+				+			
9.starppārbaudījums	+			+					+	
10.starppārbaudījums					+			+		
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Kursa saturs										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kompetences raksturojums. Sporta skolotājs un sporta veida treneris – kopīgais un atšķirīgais. Sporta skolotāja misija. (L2, Pd8) 2. Sākumskolas (1.-3.klase) sporta un veselības stundu mērķi, virs mērķis, uzdevumi, saturs, līdzekļi (vingrinājumi), apguves metodes, organizēšanas paņēmieni. Caurviju kompetenču veidošanās. Jaunā standarta saturs. Radošums sporta un veselības stundā. Radošas stundas komponenti. Radošums kā pedagoga personības īpašības. Radošas stundas (sižetiskās stundas) prezentācija un savstarpējā izvērtēšana. (L2, S4, Pd8) 3. Sižetiskās šķēršļu joslas lietošana sākumskolā. Izglītojošie, socializējošie un attīstošie uzdevumi sižetiskajā šķēršļu joslā. Sižetiskās šķēršļu joslas prezentācija un savstarpējā izvērtēšana. (L2, P4, Pd8) 4. Sensitīvie periodi fizisko īpašību sekmēšanai pa vecuma posmiem. (L2, P4, Pd8) 5. Vērtēšana pamatprincipu maiņa normatīvās un humānās pedagogijas skatījumā. Normatīvas un kriteriālās vērtēšanas piemērošana Veselība un fiziskās aktivitātes mācību jomā sākumskolā. Vērtēšanas funkcijas. Summatīvās un formatīvās vērtēšana. Vērtēšanas sistēmas 1.- 6. klase. (L2, S4, Pd8) 6. Veselības un fizisko aktivitāšu nepieciešamības teorētiskais pamatojums pamatskolā un vidusskola. Fizisko aktivitāšu ietekme uz domāšanas un radošumu, pašaktualizētu mācīšanos un digitālo pratību. (L2, S2, Pd8) 7. Pamatskolas (4.-9.kl.) sporta un veselības stundu mērķi, virs mērķis, uzdevumi, saturs, līdzekļi (vingrinājumi), apguves metodes, organizēšanas paņēmieni. Caurviju kompetenču veidošanās. Radoša sporta stunda pašvirzīta un pašaktualizēta veselības un fiziskās aktivitātes izglītības ietvaros. Radošums kā izglītojamā personības attīstību sekmējošs faktors. Radošas stundas prezentācija un savstarpējā izvērtēšana. (L2, S4, Pd8) 8. Kvalitatīva izglītošanās procesa īstenošana saistībā ar pamatzglītības un vidējās izglītības standarta saturu un plānotajiem sasniegtajiem rezultātiem. (Hronometražā). Stundu plānu prezentācija un savstarpēja izvērtēšana. (L2, S4, Pd8) 9. Pulsa līknes veidošana sporta un veselības stundā. Aplā treniņš sporta un veselības stundā (metodes, fizisko īpašību sekmēšanai). Izglītojamā individuālās fiziskās gatavības plāna izveide. (L2, P4, Pd8) 10. Vidusskolas (10.-12.kl.) sporta un veselības stundu mērķi, virs mērķis, uzdevumi, saturs, līdzekļi (vingrinājumi), apguves metodes, organizēšanas paņēmieni. Caurviju kompetenču veidošanās. (L2, S4, Pd8) 11. Vērtēšanas pedagogiski psiholoģiskie aspekti kontekstā ar izglītojamā personību. Izglītojamā snieguma vērtēšanas satura izveide pamatskolā un vidusskolā. (L2, S2, Pd8) 12. Fiziskā drošība sporta un veselības stundās. (L2, P4, Pd8) 										
Obligāti izmantojamie informācijas avoti										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jansone, R. & Fernāte A., & Bula-Biteniece I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKa, 369 lpp. 2. Jansone, R., & Krauksts, V. (2005). Sporta izglītības didaktika skolā. Rīga: RaKa, 365 lpp. 										

3.	<u>Sporta skolotāju profesionālo un pedagoģisko kompetenču pilnveide</u> . (2012). Rīga: Valsts izglītības satura centrs, 55 lpp.
4.	Profesijas standarts SKOLOTĀJS. Piektais profesionālās kvalifikācijas līmenis (5.PKL) (atbilst sestajam Latvijas kvalifikāciju ietvarstruktūras līmenim (6. LKI).
5.	Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). MK noteikumi Nr.747. https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem
6.	Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). MK noteikumi Nr.416. https://likumi.lv/ta/id/309597
<i>Papildus informācijas avoti</i>	
1.	Ābele, A. (2018). Sporta psiholoģija: teorija un prakse. Rīga: RaKa, 348 lpp.
2.	Bouchard, C., Blair, N.S., & Haskell, L.W. (2012). Physical Activity and Health. Human Kinetics, Inc. 456 p.
3.	De Bono, E. (2012). Domā, kamēr nav par vēlu. Rīga: Zvaigzne ABC, 245 lpp.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>	
1.	Journal of Sport and Health Science. https://www.journals.elsevier.com/journal-of-sport-and-health-science/
2.	Journal of Teaching in Physical Education. https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/jtpe-overview.xml
3.	Physical Education and Sport Pedagogy. https://www.tandfonline.com/loi/cpes20
<i>Piezīmes</i>	
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām.	
Kurss tiek docēts latviešu valodā.	

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Vingrošanas pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	4
Semināru stundu skaits	4
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., asociētais profesors Leonīds Žilinskis (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.paed., docents Sergejs Čapulis Mg.paed., lektore Irina Kazakeviča	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: sniegt studējošajiem nepieciešamās teorētiskās un praktiskās zināšanas par vingrošanas metodiku, stundu organizāciju un vadīšanu vingrošanas elementu apgūšanā, kā arī vingrošanas mācību procesa organizācijas īpatnībām, saturu, principiem, metodēm un līdzekļiem; mācīt vingrošanas paņēmieni lietošanas prasmi; pilnveidot fiziskās īpašības un psiholoģisko sagatavotību.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Veicināt studējošo izpratni par vingrošanas mācīšanas metodiku un metodiskajiem paņēmieniem, organizējot drošu mācību vidi. 2. Attīstīt izpratni par vingrošanas līdzekļu nozīmīgumu un pielietošanu mācību procesā. 3. Veidot prasmi pielietot vingrošanas līdzekļus atbilstoši izglītojamo dzimumam un vecumam, izvēloties atbilstošus mācīšanas paņēmienus. 4. Pilnveidot izpratni par vingrošanas nodarbību telpās un ārā pozitīvo ietekmi uz izglītojamo veselību, garīgo un fizisko attīstību. 5. Veidot prasmi kritiski analizēt un novērtēt savu pedagoģisko darbību un pielietotos pedagoģiskos līdzekļus un to atbilstību izglītojamo spējām un izglītības mērķiem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 4 st., semināri (S) – 4 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vingrošanas nozīme dažāda vecuma bērnu ikdienā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, Pd8) 2. Vingrošanas (t.sk. parkūra) vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākie pētījumi vingrošanas metodikā pirmsskolas un skolas veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Drošības noteikumi (palīdzība, aizsardzība), organizējot vingrošanas nodarbības/stundas pirmsskolā/skolā. (S2, Pd8) 3. Vingrošanas vingrojumu un vingrinājumu mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (P4, Pd8) 	

4. Ierindas mācības vingrinājumi. Vispārattīstošie vingrojumi ar un bez priekšmeta. Lietišķie vingrojumi. Rāpšanās pa dažādām virsmām. Smaguma celšana un pārvietošanās ar to. Līdzsvara vingrinājumi. Koordinācijas vingrojumi. Stāju veidojošie vingrinājumi. Šķēršļu joslas. Dažādi pārvēlieni, stājas, pārmetieni. Pāru un grupu vingrojumi. Lēcieni. Šķēršļu pārvarēšana veļoties, kāpjot, rāpojot, lienot uz dažādām virsmām, dažādos virzienos atbilstīgi daudzveidīgai videi. (S2, P10, Pd6) 5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar vingrošanas vingrojumiem un vingrinājumiem apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P4, Pd12) 6. Spēles un rotaļas ar parkūra un vingrošanas elementiem (L2, P6, Pd10).
Studiju rezultāti
Zināšanas: 1. Demonstrē zināšanas un izpratni par vingrošanas mācīšanas metodēm, principiem, noteikumiem. 2. Pārzina vingrošanas (ierindas mācības vingrinājumi, VAV, lietišķie vingrinājumi visām izglītības pakāpēm, stāju veidojošie vingrinājumi) mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, sporta stundas organizēšanas formas). 3. Pārzina formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtējumu vingrošanas vingrinājumu apgūvē. 4. Izprot drošības noteikumus (palīdzība, aizsardzība), organizējot vingrošanas nodarbības/stundas pirmsskolā/skolā. Prasmes: 5. Prot sastādīt un demonstrēt vingrojumu kompleksus ar un bez priekšmeta. 6. Pārzina un spēj sniegt situācijas izvērtējumu, skaidro stājas vingrinājumu nozīmi veselības aspektā. 7. Demonstrē un lieto prasmes produktīvi savienot mācību principus, metodes un līdzekļus organizējot mācību procesu visās izglītības pakāpēs. Kompetence: 8. Spēj integrēti lietot faktoloģiskās, teorētiskās un likumsakarību zināšanas, mērķtiecīgi un kritiski izvēlas un mācību procesā izmanto dažādas metodes, tehnoloģijas un mācību metodiskos materiālus izglītojamo vajadzībām un atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem. 9. Spēj radoši organizēt mācību mērķim un uzdevumiem atbilstošu mācību vidi, izvēlēties mācību līdzekļus vingrošanas vingrinājumu apgūvē, integrējot veselības un drošības saturu, citu priekšmetu jomas, caurviju prasmes un vērtības. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās, veic preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts konsultāciju laikā ar pasniedzēju palīdzību, kā arī patstāvīgi, gatavojoties semināru un praktiskajām nodarbībām, studējot ar kursa tematiku saistīto zinātnisko un metodisko literatūru un veicot tās analīzi, izstrādājot un prezentējot praktiskos darbus. Patstāvīgie darbi ietver: 1. Digitālo līdzekļu klāsta izvēle un to izvēles pamatojums vingrošanas vingrojumu un vingrinājumu tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai. 2. Vingrošanas vingrojumu un vingrinājumu mācīšanas tehnoloģijas un to mācīšanas demonstrēšana un īstenoto mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 3. Ieteikumu prezentācija skolas pasākumu nodrošināšanai ar vingrošanas un parkūra elementiem. 4. Mācību stundas modelēšana, praktiska prezentācija vingrošanas vingrojumu un vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna un apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna un vērtēšanas kritēriju pašnovērtēšana. Stundas plānu un vērtēšanas kritēriju savstarpējā vērtēšana. 5. Gatavošanās studiju kursa noslēguma pārbaudījumam.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. Starppārbaudījumi – 60%:

1) Digitālo līdzekļu klāsta izvēles demonstrējums vingrošanas vingrojumu un vingrinājumu mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai un to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai – 15%.

2) Vingrošanas vingrojumu un vingrinājumu mācīšanas tehnoloģijas un vienkāršākie taktikas paņēmieni un to mācīšana, mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai – 15%.

3) Ieteikumu prezentācija skolas pasākumu nodrošināšanai ar vingrošanas un parkūra elementiem – 15%..

4) Mācību stundas modelēšana vingrošanas vingrinājumu modificēšana atbilstoši visu izglītības līmeņu mācību saturam, praktiska prezentācija vingrošanas vingrojumu un vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna un apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna un vērtēšanas kritēriju pašnovērtēšana. Stundas plānu un vērtēšanas kritēriju savstarpējā vērtēšana – 20%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

Teorētiskās zināšanas: literatūras izpēte, vingrošanas klasifikācija un terminoloģija.

Praktiskās zināšanas: vingrošanas kustību pamatu praktiskā apguve; vingrošanas kombināciju sastādīšana, pierakstīšana un izpilde mācību praksē – konspekta sastādīšanā un nodarbības/stundas galvenās daļas vadīšanā; nodarbības/stundas galvenās daļas vērošana un vērtēšana.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Vingrošanas nozīme dažāda vecuma bērnu ikdienā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, Pd8)
2. Vingrošanas (t.sk. parkūra) vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākie pētījumi vingrošanas metodikā pirmsskolas un skolas veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Drošības noteikumi (palīdzība, aizsardzība), organizējot vingrošanas nodarbības/stundas pirmsskolā/skolā. (S2, Pd8)
3. Vingrošanas vingrojumu un vingrinājumu mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (P4, Pd8)
4. Ierindas mācības vingrinājumi. Vispārattīstošie vingrojumi ar un bez priekšmeta. Lietišķie vingrojumi. Rāpšanās pa dažādām virsmām. Smaguma celšana un pārvietošanās ar to. Līdzsvara vingrinājumi. Koordinācijas vingrojumi. Stāju veidojošie vingrinājumi. Šķēršļu joslas. Dažādi pārvēlieni, stājas, pārmetieni. Pāru un grupu vingrojumi. Lēcieni. Šķēršļu pārvarēšana veļoties, kāpjot, rāpojot, lietojot uz dažādām virsmām, dažādos virzienos atbilstīgi daudzveidīgai videi. (S2, P10, Pd6)

5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar vingrošanas vingrojumiem un vingrinājumiem apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P4, Pd12)
6. Spēles un rotaļas ar parkūra un vingrošanas elementiem (L2, P6, Pd10).
<i>Obligāti izmantojamie informācijas avoti</i>
1. Švinks, U. (2003). Ierindas mācības pamati. Mācību līdzeklis. Rīga.
2. Švinks, U. (2007). Vingrošana. Mācību līdzeklis. Rīga, LSPA. https://www.lspa.lv/files/study/lection_materials/U.Svinks/Monografija_vingrosana.pdf
3. Švinks, U. (2002). Vispārattīstošie vingrojumi. Rīga, LSPA.
4. Vingrošana skolā. (1988). Mācību grāmata. U.Švinka redakcijā. Rīga: Zvaigzne.
<i>Papildus informācijas avoti</i>
1. Karlovska, R. (2018). Rāpošanas vingrojumi. Rīga: Zvaigzne ABC.
2. Purmale, I. (2006). Ārstnieciskā vingrošana skolā. Rīga: RaKa.
3. Robinson, L. (2002). Vingrošanas rokasgrāmata. Rīga: Zvaigzne ABC.
4. Tanne, O. (2001). Ceļvedis vingrošanas teorijā un metodikā. Rīga, LSPA.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. Bērnu un pusaudžu trenera rokas grāmata (2008). Rīga.
2. Trenera rokasgrāmata - 2 (2006). Rīga.
3. https://lspa.eu/files/study/lection_materials/U.Svinks/Vardnica_latviski.pdf
4. http://www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf
5. http://www.youtube.com/results?search_query=Vingrojumu+komplekss+staltai+mugurai+
6. http://www.youtube.com/watch?v=qxzIRo_oQ
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.
Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Šķēršļu pārvarēšana
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.sc.admin., docents Ilvis Ābelkalns (LU)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.paed., docents Sergejs Čapulis Mg.paed., lektore Irina Kazakeviča	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: veidot studējošo kompetenci par daudzveidīgu šķēršļu pārvarēšanas apguvi, sniegt iespēju iesaistīties interesantās, drošās un veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs, kas ir pamats fiziskās veselības nostiprināšanai.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Veicināt prasmi apgūt horizontālo lekšanas veidu speciālos vingrinājumus, lekšanas kombinācijas ar citām pamatkustībām dažādās vidēs un ar dažādu inventāru, izmantojot mācīšanās metodiku un metodiskos paņēmienus. 2. Attīstīt prasmi kvalitatīvi demonstrēt vingrinājumus, pamatot tehnikas nepieciešamību un vērtēt vingrinājumu izpildi. 3. Attīstīt prasmi organizēt un vadīt sporta un veselības stundas, pielietojot vertikālās un horizontālās lēkšanas vingrinājumus dažādiem izglītojamiem, organizējot drošu vidu. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Veselības un drošības aspekti un uzvedības noteikumi izpildot dažādus šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumus. (L2, Pd4) 2. Nodarbību īpatnības šķēršļu pārvarēšanā strādājot ar dažāda vecuma bērniem. (L2, Pd4) 3. Vertikālo lēkšanas veidu speciālie vingrinājumi. (P2, Pd4) 4. Horizontālo lēkšanas veidu speciālie vingrinājumi. (P2, Pd4) 5. Vertikālās un horizontālās lēkšanas kombinācija ar citām pamatkustībām dažādās vidēs un ar dažādu inventāru. (P4, Pd4) 6. Horizontālo un vertikālo lēkšanas prasmju un zināšanu vērtēšana, rezultātu analīze. (P4, Pd4) 7. Nodarbību vadīšana, pielietojot vertikālās un horizontālās lēkšanas vingrinājumus. (L2, Pd4) 8. Pamatkustību mācību metodika: velšanās, kāpšana, rāpšanās, lišana uz dažādām virsmām, dažādos virzienos. (P2, Pd4) 	

<p>9. Kombinācijas, savstarpēji saistot lišanu, velšanos, rāpošanu (pārvēlieni, kūleņi, stājas, pārmetieni, balsti, līdzsvāri, piramīdas) un kāpšanu (pa vingrošanas sienu, kāpnēm) ar citām pamatkustībām. (P2, Pd4)</p> <p>10. Nodarbību vadīšana pielietojot velšanās, kāpšanas, rāpšanās, lišanas vingrinājumus. (P2, Pd2)</p> <p>11. Velšanās, kāpšanas, rāpšanās, lišanas vingrinājumu prasmi un zināšanu vērtēšana, rezultātu analīze. (P2, Pd4)</p> <p>12. Šķēršļu pārvarēšanas pamatprasmi pielietošana parkūrā. (P2, Pd2)</p> <p>13. Šķēršļu joslas izveidošanas pamata principi. (P2, Pd2)</p> <p>14. Šķēršļu pārvarēšanas prasmi un zināšanu vērtēšana, rezultātu analīze. (L2, Pd2)</p>
<p>Studiju rezultāti</p>
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izprot šķēršļu pārvarēšanas tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, sporta stundas organizēšanas formas). 2. Izprot formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtējumu vingrinājumu apguvē. 3. Pārzina šķēršļu pārvarēšanas teorētiskos pamatus un drošības noteikumus. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Prot praktiski plānot, vadīt šķēršļu pārvarēšanu un novērtēt to apguvi visās izglītības pakāpēs. 5. Prot pielietot šķēršļu pārvarēšanu āra vidē. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Spēj plānot, vadīt starpdisciplināru un individualizētu mācību procesu daudzveidīgās šķēršļu pārvarēšanas aktivitātēs atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām. 7. Spēj kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagogiskos līdzekļus, metodes, paņēmienus, to atbilstību izglītojamo spējām un izglītības mērķiem veselību veicinošās daudzveidīgās šķēršļu pārvarēšanas aktivitātēs. 8. Spēja uzņemties atbildību par mācību stundas ar šķēršļu pārvarēšanas aktivitātēm drošā vidē. 9. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās pārvarot šķēršļus, veikt preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.
<p>Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums</p>
<p>Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie, gatavojas praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē praktiskos darbus, uzstājas semināros par:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Digitālo līdzekļu klāsta izvēles demonstrējums šķēršļu vingrinājumu mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai un to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 2) Šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumu mācīšanas tehnoloģijas un vienkāršākie taktikas paņēmieni un to mācīšana, mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 3) Mācību stundas modelēšana šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumu modificēšana atbilstoši visu izglītības līmeņu mācību saturam, praktiska prezentācija šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna un apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmi vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna un vērtēšanas kritēriju pašnovērtēšana. Stundas plānu un vērtēšanas kritēriju savstarpējā vērtēšana.
<p>Prasības kredītpunktu iegūšanai</p>
<p>Studiju kursa gala vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <p>1. Starppārbaudījumi – 60%:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Digitālo līdzekļu klāsta izvēles demonstrējums šķēršļu vingrinājumu mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai un to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 2) Šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumu mācīšanas tehnoloģijas un vienkāršākie taktikas paņēmieni un to mācīšana, mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai.

- 3) Mācību stundas modelēšana šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumu modificēšana atbilstoši visu izglītības līmeņu mācību saturam, praktiska prezentācija šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna un apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna un vērtēšanas kritēriju pašnovērtēšana. Stundas plānu un vērtēšanas kritēriju savstarpējā vērtēšana.
2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Veselības un drošības aspekti un uzvedības noteikumi izpildot dažādus šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumus. (L2, Pd4)
2. Nodarbību īpatnības šķēršļu pārvarēšanā strādājot ar dažāda vecuma bērniem. (L2, Pd4)
3. Vertikālo lēkšanas veidu speciālie vingrinājumi. (P2, Pd4)
4. Horizontālo lēkšanas veidu speciālie vingrinājumi. (P2, Pd4)
5. Vertikālās un horizontālās lēkšanas kombinācija ar citām pamatkustībām dažādās vidēs un ar dažādu inventāru. (P4, Pd4)
6. Horizontālo un vertikālo lēkšanas prasmju un zināšanu vērtēšana, rezultātu analīze. (P4, Pd4)
7. Nodarbību vadīšana, pielietojot vertikālās un horizontālās lēkšanas vingrinājumus. (L2, Pd4)
8. Pamatkustību mācību metodika: velšanās, kāpšana, rāpšanās, lišana uz dažādām virsmām, dažādos virzienos. (P2, Pd4)
9. Kombinācijas, savstarpēji saistot lišanu, velšanos, rāpošanu (pārvēlieni, kūleņi, stājas, pārmetieni, balsti, līdzsvāri, piramīdas) un kāpšanu (pa vingrošanas sienu, kāpnēm) ar citām pamatkustībām. (P2, Pd4)
10. Nodarbību vadīšana pielietojot velšanās, kāpšanas, rāpšanās, lišanas vingrinājumus. (P2, Pd2)
11. Velšanās, kāpšanas, rāpšanās, lišanas vingrinājumu prasmju un zināšanu vērtēšana, rezultātu analīze. (P2, Pd4)
12. Šķēršļu pārvarēšanas pamatprasmju pielietošana parkūrā. (P2, Pd2)
13. Šķēršļu joslas izveidošanas pamata principi. (P2, Pd2)
14. Šķēršļu pārvarēšanas prasmju un zināšanu vērtēšana, rezultātu analīze. (L2, Pd2)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Avotiņa, I. (2016). Vieglatlētika. Rīga, LSPA.
2. Bernhards, V. & Zaula, Dz. (2004). Pirmie soļi vieglatlētikā 2 Rīga: RaKa.
3. Jansone R. (2005). Sporta izglītības didaktika skolā. Rīga: RaKa.
4. Židens, J., Grasis, N., Grāvītis, U., & Kaspere, D. (2008). Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata, Rīga: Latvijas Treneru tālākizglītības centrs, 2008.

Papildus informācijas avoti

1. Krauksts, V. (2006). Treniņu teorijas pamati. Rīga: Drukātava.
2. Staģis, A. (2016). Latvijas vieglatlētikas vēsture. Rīga: Jumava.

<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Latvijas sporta federāciju padomes mājas lapa: http://www.lsfp.lv 2. Latvijas vingrošanas federācija: https://www.gfl.lv/ 3. Izglītības un Zinātnes ministrijas mājas lapa: http://www.izm.gov.lv 4. Latvijas Vieglatlētikas savienības mājas lapa: www.Lat-athletics.lv
<i>Piezīmes</i>
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Vieglatlētikas vingrinājumi visās izglītības pakāpēs
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	4
ECTS kredītpunkti	6
Kopējais kontaktstundu skaits	64 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	8
Praktisko darbu stundu skaits	48
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	96
Kursa autors(-i)	
	Dr.paed., profesore Ilze Avotiņa (LSPA)
Kursa docētājs(-i)	
	Mg.paed., lektors Arnolds Kovaļevskis Mg.psych., vieslektors Anatolijs Kazakevičs
Priekšzināšanas	
	Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: sniegt studējošajiem iespēju apgūt dažādus pārvietošanās veidus un priekšmetu pārvietošanas veidus, apgūt teorētiskās zināšanas, praktiskās iemaņas un prasmes dažādu pārvietošanās veidu un priekšmetu pārvietošanas veidu mācīšanās visās izglītības pakāpēs, atbilstoši Skolotāja standartā paredzētajām kompetencēm, Pirmsskolas izglītības vadlīnijām un Veselības un fiziskās aktivitātes jomas satura prasībām sadaļā "Pārvietošanās".</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par vieglatlētikas nodarbību telpās un ārā pozitīvo ietekmi uz skolēnu veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt prasmes vieglatlētikas nodarbību un pasākumu konspekta, plāna un satura izstrādē, pārvietošanās veidu un priekšmetu pārvietošanas veidu mācīšanās skolā. 3. Attīstīt kompetenci diskutēt, spēju kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagogiskos līdzekļus un to atbilstību audzēkņu spējām un izglītības mērķiem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., semināri (S) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 48 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 96 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Studiju kursa saturs, prasības un vērtēšana. Drošības noteikumi sporta zālē, manēžā, stadionā un apvidū. Drošības noteikumi vieglatlētikas vingrinājumos. Pirmsskolas izglītības vadlīnijas un pamatzinātnes standarts. Fiziskās aktivitātes jomas saturs. Sasniedzamie rezultāti fiziskās aktivitātes jomā, beidzot 3., 6. un 9.klasi. Tēma "Pārvietošanās" (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). (L4, Pd6) 2. Vingrināšanās uzdevumi pirmsskolā. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Pirmsskolas vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P4, Pd6) 3. Vingrināšanās uzdevumi 1.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Šķēršļu joslas vai vingrinājumu apli ar 	

- iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 1.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
4. Vingrināšanās uzdevumi 2.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Šķēršļu joslas vai vingrinājumu apli ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 2.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
 5. Vingrināšanās uzdevumi 3.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Šķēršļu joslas vai vingrinājumu apli ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 3.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
 6. Pedagoģisko prasmju apguve stundas daļas, šķēršļu joslas vai vingrinājumu apla vadīšanā ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 1.-3.klasē un analīze. (S2, P4, Pd6)
 7. Vingrināšanās uzdevumi 4.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Šķēršļu joslas vai vingrinājumu apli ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 4.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4).
 8. Vingrināšanās uzdevumi 5.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Šķēršļu joslas, vingrinājumu apli vai vingrinājumu kopumi ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 5.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4).
 9. Vingrināšanās uzdevumi 6.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 6.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
 10. Pedagoģisko prasmju apguve stundas daļas vadīšanā ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 4.-6. klasē un analīze. (S2, P4, Pd6)
 11. Vingrināšanās uzdevumi 7.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi ar apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 7.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
 12. Vingrināšanās uzdevumi 8.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 8.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
 13. Vingrināšanās uzdevumi 9.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 9.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
 14. Pedagoģisko prasmju apguve stundas daļas vadīšanā ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 7.-9.klasē un analīze. (S2, P6, Pd8)
 15. Vispārējās vidējās izglītības standarts. Sasniedzamie rezultāti fiziskās aktivitātes jomā, beidzot vidusskolu. Tēma "Pārvietošanās" (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) (L4, Pd8)
 16. Vingrināšanās uzdevumi 10.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi un šķēršļu joslas ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 10.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)

<p>17. Vingrināšanās uzdevumi 11.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi un šķēršļu joslas ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 11.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)</p> <p>18. Vingrināšanās uzdevumi 12.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi un šķēršļu joslas ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 12.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)</p> <p>19. Pedagoģisko prasmju apguve stundas daļas vadīšanā ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 10.-12.klasē un analīze. (S2, P6, Pd8)</p>
<p>Studiju rezultāti</p> <p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zina un spēj pielietot praktiskajā darbībā pirmsskolas izglītības vadlīnijas, pamatzglītības un vidējās izglītības standartus. 2. Pārzina mācību stratēģijas, metodes un paņēmienus. 3. Izprot mācīšanās snieguma vērtēšanas veidus un to noteicošos kritērijus. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Spēj nodemonstrēt dažādus pārvietošanās veidus (soļošanu, skriešanu, lēkšanu) un priekšmetu pārvietošanu metot visās izglītības pakāpēs. 5. Spēj pielietot praksē teorētiskās zināšanas un patstāvīgi izvēlēties mācīšanai piemērotus vingrinājumus un mācīšanas stratēģijas, lai mācītu pārvietošanās veidus (soļošanu, skriešanu, lēkšanu) un priekšmetu pārvietošanu metot visās izglītības pakāpēs. 6. Spēj novērtēt kompetences (zināšanas, prasmes un iemaņas) pārvietošanās veidu (soļošanas, skriešanas, lēkšanas) un priekšmetu pārvietošanas metot vingrinājumos visās izglītības pakāpēs. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Spēj sagatavot izglītojamos dalībai dažādās aktivitātēs un sacensībās ar dažādiem pārvietošanās veidiem (soļošanu, skriešanu, lēkšanu) un priekšmetu pārvietošanu metot un šo sacensību tiesāšanā. 8. Spēj integrēti lietot faktoloģiskās un likumsakarību zināšanas, mērķtiecīgi un kritiski izvēlas un mācību procesā izmanto dažādas metodes, tehnoloģijas un mācību metodiskos materiālus izglītojamo vajadzībām un sasniedzamajiem rezultātiem atbilstošā mācību procesa īstenošanā. 9. Spēj pamatot atgriezeniskās saites, formatīvās un summātīvās vērtēšanas lomu mācību mērķa un rezultātu sasniegšanā. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās pārvietojoties, veikt preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.
<p>Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums</p> <p>Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie gatavojas praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Vingrināšanās uzdevumu mapes izveidošana. 2) Nodarbību plānu (konspektu) izstrāde. 3) Šķēršļu joslu un vingrināšanās aplū izstrāde un aprobācija. 4) Praktizēšanās vingrinājumu izpildē un vērtēšanā.
<p>Prasības kredītpunktu iegūšanai</p> <p>Studiju kursa gala vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <p>1.starppārbaudījumi – 80%:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārvietošanās (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). Pirmskolas un 1.-3.klases vingrināšanās uzdevumu mapes izstrāde – 5%.

2. Konspekta izstrāde stundas daļas vadīšanai ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) pirmskolai vai 1.-3.klasei – 5%.
3. Konspekta izstrāde šķēršļu joslas vai vingrinājumu apļu vadīšanai ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) pirmskolai vai 1.-3.klasei – 5%.
4. Pārvietošanās (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) pirmskolas un 1.-3.klases vingrinājumu praktiska apguve – 5%.
5. Pārvietošanās (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 4.-6.klases vingrināšanās uzdevumu mapes izstrāde – 5%.
6. Konspekta izstrāde stundas daļas vadīšanai ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 4.-6.klasei – 5%.
7. Konspekta izstrāde vingrinājumu kopumu vadīšanā ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 4.-6.klasei – 5%.
8. Pārvietošanās (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 4.-6.klases vingrinājumu praktiska apguve – 5%.
9. Pārvietošanās (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 7.-9.klases vingrināšanās uzdevumu mapes izstrāde – 5%.
10. Konspekta izstrāde stundas daļas vadīšanai ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 7.-9.klasei – 5%.
11. Konspekta izstrāde vingrinājumu kopumu vadīšanai ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 7.-9.klasei – 5%.
12. Pārvietošanās (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 7.-9.klases vingrinājumu praktiska apguve – 5%.
13. Pārvietošanās (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 10.-12.klases vingrināšanās uzdevumu mapes izstrāde – 5%.
14. Konspekta izstrāde stundas daļas vadīšanai ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 10.-12.klasei – 5%.
15. Konspekta izstrāde vingrinājumu kopumu vadīšanai ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 10.-12.klasei – 5%.
16. Pārvietošanās (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 10.-12.klases vingrinājumu praktiska apguve – 5%.
2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 20%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+		+	+	+		+	+	+	
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+		+	+	+		+	+	+	
5.starppārbaudījums	+		+	+	+		+	+	+	
6.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.starppārbaudījums	+		+	+	+		+	+	+	
9.starppārbaudījums	+		+	+	+		+	+	+	

10.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.starppārbaudījums	+		+	+	+		+	+	+	
13.starppārbaudījums	+		+	+	+		+	+	+	
14.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Studiju kursa saturs, prasības un vērtēšana. Drošības noteikumi sporta zālē, manēžā, stadionā un apvidū. Drošības noteikumi vieglatlētikas vingrinājumos. Pirmsskolas izglītības vadlīnijas un pamatizglītības standarts. Fiziskās aktivitātes jomas saturs. Sasniedzamie rezultāti fiziskās aktivitātes jomā, beidzot 3., 6. un 9.klasi. Tēma "Pārvietošanās" (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). (L4, Pd6) 2. Vingrināšanās uzdevumi pirmsskolā. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Pirmsskolas vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P4, Pd6) 3. Vingrināšanās uzdevumi 1.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Šķēršļu joslas vai vingrinājumu apli ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 1.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4) 4. Vingrināšanās uzdevumi 2.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Šķēršļu joslas vai vingrinājumu apli ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 2.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4) 5. Vingrināšanās uzdevumi 3.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Šķēršļu joslas vai vingrinājumu apli ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 3.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4) 6. Pedagoģisko prasmju apguve stundas daļas, šķēršļu joslas vai vingrinājumu apla vadīšanā ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 1.-3.klasē un analīze. (S2, P4, Pd6) 7. Vingrināšanās uzdevumi 4.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Šķēršļu joslas vai vingrinājumu apli ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 4.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4). 8. Vingrināšanās uzdevumi 5.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Šķēršļu joslas, vingrinājumu apli vai vingrinājumu kopumi ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 5.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4). 9. Vingrināšanās uzdevumi 6.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 6.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4) 10. Pedagoģisko prasmju apguve stundas daļas vadīšanā ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 4.-6. klasē un analīze. (S2, P4, Pd6) 11. Vingrināšanās uzdevumi 7.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi ar apgūtajiem 										

- vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 7.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
12. Vingrināšanās uzdevumi 8.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 8.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
13. Vingrināšanās uzdevumi 9.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 9.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
14. Pedagoģisko prasmju apguve stundas daļas vadīšanā ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 7.-9.klasē un analīze. (S2, P6, Pd8)
15. Vispārējās vidējās izglītības standarts. Sasniedzamie rezultāti fiziskās aktivitātes jomā, beidzot vidusskolu. Tēma "Pārvietošanās" (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) (L4, Pd8)
16. Vingrināšanās uzdevumi 10.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi un šķēršļu joslas ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 10.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
17. Vingrināšanās uzdevumi 11.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi un šķēršļu joslas ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 11.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
18. Vingrināšanās uzdevumi 12.klasē. Vingrināšanās uzdevumi soļošanā un lēkšanā. Vingrināšanās uzdevumi skriešanā un priekšmetu pārvietošanā metot. Vingrinājumu kopumi un šķēršļu joslas ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot). 12.klases vingrināšanās uzdevumu individuāla demonstrēšana. (P2, Pd4)
19. Pedagoģisko prasmju apguve stundas daļas vadīšanā ar iepriekš apgūtajiem vingrināšanās uzdevumiem (soļošana, skriešana, lēkšana un priekšmetu pārvietošana metot) 10.-12.klasē un analīze. (S2, P6, Pd8)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Avotiņa, I. (2015). Vieglatlētikas pamati. 1.daļa. Rīga. LSPA, 102.lpp. https://lspa.lv/files/research/2015/1.dala_gala_variants.pdf
2. Avotiņa, I. (2015). Vieglatlētikas pamati. 2.daļa. Rīga. LSPA, 104.lpp. https://lspa.lv/files/research/2015/2.dala_gala_variants.pdf
3. Bernhards, V. (2004). Pirmie soļi vieglatlētikā. Mācību līdzeklis. 2.daļa. Vilis Bernhards, Dzintra Zaula. Rīga: RaKa, 134 lpp.
4. MK noteikumi Nr.322 (13.06.2017.) "Noteikumi par Latvijas izglītības klasifikāciju" Latvijas kvalifikāciju ietvarstruktūras (LKI) līmenim atbilstošo zināšanu, prasmju un kompetenču apraksts. <https://likumi.lv/>
5. Noteikumi par valsts pirmskolas izglītības vadlīnijām un programmu paraugiem (2018). MK noteikumi Nr.716. <https://likumi.lv/ta/id/303371-noteikumi-par-valsts-pirmsskolas-izglitibas-vadlinijam-un-pirmsskolas-izglitibas-programmu-paraugiem>
6. Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem (2018). MK noteikumi Nr.747. <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatzglitibas-standartu-un-pamatzglitibas-programmu-paraugiem>
7. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). MK noteikumi Nr.416. <https://likumi.lv/ta/id/309597>
8. Sports un veselība 1.-9.klasei. (2019). Mācību priekšmeta programmas paraugs. VISC. ESF projekts Kompetenču pieeja mācību saturā. 179.lpp. <https://mape.skola2030.lv/resources/170>

<i>Papildus informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Avotiņa, I. (2016). Vieglatlētika. Rīga, 160 lpp 2. Jansone, R. & Fernāte, A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Izglītības satura un eksaminācijas centra redakcija. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf 3. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin. red. D. Namsone. https://www.siic.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Avotiņa, I. & Škutāne, S. (2015). Stafetes no sporta zāles līdz stadionam. Rīga. LSPA, 32 lpp. 2. Boge, I., Stalte, K., & Biteniece A. (2015). Skriešana un maratons. Rīga: Zvaigzne ABC. 3. Gelovejs, D. (2018). Skriešana iesācējiem. Rīga.
<i>Piezīmes</i>
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Peldēšanas pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	4
Semināru stundu skaits	4
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.biol., asociētais profesors Imants Upītis (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektore Svetlana Stalidzāne Mg.paed., vieslektore Valentīna Maklakova	
Priekšzināšanas	
Peldēšanas prasme	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss iepazīstina studējošos ar peldēšanas attīstību, perspektīvām un attīstības tendencēm Latvijā un pasaulē, sniedz peldēšanas jēdziena skaidrojumu un definīciju, atklāj peldēšanas nozīmi tautas kultūrā. Teorētiskās un praktiskās nodarbības nodrošina mācīšanas metodikas apguvi un tās pielietošanu peldēšanas mācīšanas/ās praksē.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sniegt studējošajiem iespēju iepazīties un apgūt peldēšanas terminoloģiju, peldēšanas mācīšanas metodiku un metodiskos paņēmienus, kā arī peldēšanas prasmi.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sniegt iespēju apgūt sauszemes sagatavošanas vingrinājumus peldēšanai. 2. Palīdzēt apgūt dažādus peldēšanas veidus (brīvais stils, uz muguras, krauls, brass, tauriņstils jeb delfīns u.c.). 3. Sniegt iespēju apgūt sporta peldēšanas paņēmieni apmācības tehniku un peldēšanas mācīšanas principus. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 4 st., semināri (S) – 4 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peldēšanas loma dažādu vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. Drošības noteikumi uz un pie ūdens. Drošības noteikumi (palīdzība, aizsardzība), organizējot peldēšanas nodarbības/stundas peldbaseinā. Slīkstošā glābšana un pirmās palīdzības sniegšana. (L4, Pd4) 2. Elpošanas vingrinājumu ūdenī, tehnika un mācīšanas metodika. Slīdējuma tehnika un mācīšanas metodika. (S4, Pd4) 3. Kāju darbība kraulā uz muguras, tehnika un mācīšanas metodika. Roku darbība kraulā uz muguras, tehnika un mācīšanas metodika. Peldēšana kraulā uz muguras pilnā koordinācijā, tehnika un mācīšanas metodika. (P6, Pd10) 4. Kāju darbība brasā, tehnika un mācīšanas metodika. Roku darbība brasā, tehnika un mācīšanas 	

<p>metodika. Peldēšana pilnā koordinācijā brasā, tehnika un mācīšanas metodika. Starta un apgrieziena tehnika un mācīšanas metodika. Rotaļas un spēles. (P6, Pd10).</p> <p>5. Kāju darbības tehnika un mācīšanas metodika. Roku darbība, tehnika un mācīšanas metodika dažādos veidos. Peldēšana pilnā koordinācijā tehnika un mācīšanas metodika. Kāju darbība uz krūtīm, tehnika un mācīšanas metodika. Roku darbība uz krūtīm, tehnika un mācīšanas metodika. Peldēšana pilnā koordinācijā kraulā uz krūtīm, tehnika un mācīšanas metodika. (P6, Pd10)</p> <p>6. Mācību stundas modelēšana peldbaseinā, izglītojamo snieguma apguves novērtēšana un caurviju prasmju vērtēšana un pašvērtēšana. (P6, Pd10)</p>
<p>Studiju rezultāti</p>
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina peldēšanas veidu tehnikas un taktikas paņēmienus mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, sporta stundas organizēšanas formas). 2. Pārzina formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtējumu peldēšanas vingrinājumu apguvē. 3. Demonstrē izpratni par drošības noteikumiem pie/uz ūdens (palīdzība, aizsardzība), kā arī organizējot peldēšanas nodarbības/stundas peldbaseinā. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Demonstrē dažādus peldēšanas veidus (krauls uz muguras, krauls uz krūtīm, brass, delfīns) un lietišķās peldēšanas elementus (niršana, peldēšana uz sāniem, slīcēja transportēšana ūdenī), peldēšanas startu un apgriezienus visās izglītības pakāpēs. 5. Praktiski plāno, vada peldēšanas vingrinājumus un novērtē to apguvi visās izglītības pakāpēs. 6. Demonstrē apgūtās iemaņas modificētās peldēšanas sacensībās. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Spēj plānot, vadīt starpdisciplināru un individualizētu mācību procesu daudzveidīgos peldēšanas vingrinājumos un rotaļās atbilstoši visām izglītības pakāpēm. 8. Spēj kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagoģiskos līdzekļus, metodes, paņēmienus un peldēšanas līdzekļus un to atbilstību izglītojamo spējām un izglītības mērķiem veselību veicinošos daudzveidīgos peldēšanas vingrinājumos un rotaļās 9. Spēj uzņemties atbildību par mācību stundas procesu un drošību peldbaseinā. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās peldēšanā, veic preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.
<p>Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums</p>
<p>Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un/vai darba grupās. Studējošie patstāvīgi gatavojas praktiskajām nodarbībām, studē ar kursa tēmām saistīto zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sagatavojošo vingrinājumu ūdenī tehnika un imitācija. 2) Kraula uz muguras tehnika un imitācija. 3) Kraula uz krūtīm tehnika un imitācija. 4) Brasa tehnika un imitācija. 5) Starta un apgriezienu tehnika un imitācija. 6) Slīcēja transportēšanas tehnika un imitācija. Pirmās palīdzības sniegšana.
<p>Prasības kredītpunktu iegūšanai</p>
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot starppārbaudījumu un noslēguma pārbaudījuma vērtējumus. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <p>1. Starppārbaudījumi – 60%:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sagatavojošo vingrinājumu ūdenī tehnika un imitācija. 2) Kraula uz muguras tehnika un imitācija. 3) Kraula uz krūtīm tehnika un imitācija.

- 4) Brasa tehnika un imitācija.
 - 5) Starta un apgriezīgu tehnika un imitācija.
 - 6) Slīcēja transportēšanas tehnika un imitācija. Pirmās palīdzības sniegšana.
2. Noslēguma pārbaudījums – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Peldēšanas loma dažādu vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. Drošības noteikumi uz un pie ūdens. Drošības noteikumi (palīdzība, aizsardzība), organizējot peldēšanas nodarbības/stundas peldbaseinā. Slīkstošā glābšana un pirmās palīdzības sniegšana. (L4, Pd4)
2. Elpošanas vingrinājumu ūdenī, tehnika un mācīšanas metodika. Slīdējuma tehnika un mācīšanas metodika. (S4, Pd4)
3. Kāju darbība kraulā uz muguras, tehnika un mācīšanas metodika. Roku darbība kraulā uz muguras, tehnika un mācīšanas metodika. Peldēšana kraulā uz muguras pilnā koordinācijā, tehnika un mācīšanas metodika. (P6, Pd10)
4. Kāju darbība brasā, tehnika un mācīšanas metodika. Roku darbība brasā, tehnika un mācīšanas metodika. Peldēšana pilnā koordinācijā brasā, tehnika un mācīšanas metodika. Starta un apgriezīgu tehnika un mācīšanas metodika. Rotaļas un spēles. (P6, Pd10)
5. Kāju darbības tehnika un mācīšanas metodika. Roku darbība, tehnika un mācīšanas metodika dažādos veidos. Peldēšana pilnā koordinācijā tehnika un mācīšanas metodika. Kāju darbība uz krūtīm, tehnika un mācīšanas metodika. Roku darbība uz krūtīm, tehnika un mācīšanas metodika. Peldēšana pilnā koordinācijā kraulā uz krūtīm, tehnika un mācīšanas metodika. (P6, Pd10)
6. Mācību stundas modelēšana peldbaseinā, izglītojamo snieguma apguves novērtēšana un caurviju prasmju vērtēšana un pašvērtēšana. (P6, Pd10)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Lielvārds, A. (1987). Peldēšana. Rīga: Zvaigzne.
2. Solovjova, J. (2017). Peldēšana (2.gramata). Rīga: Latvijas Sporta federāciju padome, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija.
3. Solovjova, J. (2017). Peldēšana. Monogrāfija. Rīga: Izdevniecība SIA DUE, 141 lpp.

Papildus informācijas avoti

1. Bula-Biteniece, I., Jansone, R., & Piech, K. (2013). Bērns un sports pirmsskolā. Rīga: RaKa.
2. Krauksts, V. (2010). Integrētā treniņu teorija. Rīga: Drukātava.
3. Krauksts, V., & Krauksta D. (2013). Treniņu process: teorija un prakse (1.daļa). Rīga: Drukātava.
4. Krauksts, V., & Krauksta D. (2014). Treniņu process: teorija un prakse (2.daļa, Limitējošie faktori). Rīga: Drukātava.

5. Krauksts, V., & Krauksta D. (2016). Treniņu process: teorija un prakse (3.daļa, Izturība). Rīga: Drukātava. 6. Krauksts, V. (2006) Treniņu teorijas pamati (bērni un pusaudži). Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija, Rīga: Drukātava. 7. Landrāte, E., & Tūbele S. (2011). Autisms un saskarsme: saskarsmes veidošanās process speciālās skolas skolēniem ar autism. Rīga: RaKa. 8. Ļesņičija, R. (2012). Sporta nodarbības pirmsskolā. Rīga: RaKa. 9. Liepiņš E. 2014. Norādīšanās un peldēšana. I.L.V.Izdevniecība. 10. Rožkalns, T. (2004). Trenera rokasgrāmata. Rīga: Jumava, 2004. 11. Rutka, L. (2012). Pedagoģa psiholoģiskā kompetence. Rīga: RaKa. 12. Vilemsons, T. (1985). Gribu mācīties peldēt. Rīga: Avots. 13. Vispusīgās fiziskās sagatavotības trenera rokasgrāmata (Red. R.Ļicis). (2015). Rīga: Latvijas Treneru tālākizglītības centrs. 14. Булгакова, Н. (1996). Спортивное плавание. Москва. 15. Викулов, А.Д. (2004). Плавание. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС. 16. Гончар, И. (1998). Плавание и методика преподавания. Одесса: Дрик.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. www.swim.ee 2. www.sportsworkout.com
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām. Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Distanču slēpošanas pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
	Dr.paed., profesore Daina Krauksta (LSPA)
Kursa docētājs(-i)	
	Mg.paed., lektors Arnolds Kovaļevskis PhD, vieslektors Rolandas Janciauskas
Priekšzināšanas	
	Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss ir orientēts uz studējošo zināšanu, prasmju un kompetences attīstību āra nodarbību – slēpošanas pamatkustību apguvi pārvietošanās – distanču slēpošanas jomā. Studiju kursa gaitā lekcijās un praktiskajās nodarbībās tiks pilnveidota studējošo izpratne par āra ziemas aktivitātēm kā pamatu veselības nostiprināšanai. Studiju kursa ietvaros iegūtās zināšanas un prasmes veicinās studējošo spējas patstāvīgi pielietot zināšanas un prasmes distanču slēpošanas mācību procesa un nodarbību plānošanā, organizēšanā, vadīšanā; izvēlēties un pielietot atbilstošas metodes, paņēmienus un līdzekļus, ievērojot individuālo pieeju atbilstoši vecumam, dzimumam un attīstības līmenim.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sniegt studējošajiem iespēju apgūt āra nodarbības – slēpošanas pamatkustības piedaloties un vadot drošas veselību veicinošas āra ziemas aktivitātes kā pamatu fiziskās veselības nostiprināšanai, pieredzes, zināšanu un prasmju apguvei, līdzekļus un pārvietošanas veidus atbilstoši situācijai risku apzināšanai un to novēršanai izvēloties personīgo nodrošinājumu sev un citiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par āra nodarbību (pārvietošanās – distanču slēpošanas) pozitīvo ietekmi uz izglītojamo veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmes – slēpošanas nodarbību un pasākumu konspekta, plāna un satura izstrādē slēpošanas pārvietošanās veidu kustību struktūrā, pārvietošanās veidu mācīšanas metodikā – mācību procesa drošības un pasākumu noteikumos un to organizēšanā. 3. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt, kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagoģiskos līdzekļus, metodes, paņēmienus un līdzekļus un to atbilstību izglītojamo spējām un izglītības mērķiem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p>	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Slēpošanas un āra ziemas aktivitāšu raksturojums fiziskās aktivitātes un veselības sekmēšanā. (L4, Pd6) 2. Slēpošanas sporta apģērbs, apavi, inventārs. Drošības tehnika, higiēna un norūdišanās. Traumas, profilakse, pirmās palīdzības sniegšana. (L4, Pd6) 3. Vingrinājumu, rotaļu, spēļu pielietošana slēpošanas pārvietošanās veidu prasmju apguvē un pilnveidošanā. (P4, Pd6) 4. Slēpošanas pārvietošanās veidi. Vingrinājumi uz līdzenas vietas un uz nogāzes pa vienam, pāros, grupās, rotaļas, spēles. (P4, Pd6) 5. Slēpošana un daudzveidīgu āra sniega apstākļos piemērojamo līdzekļu izmantošana atbilstoši vecumam. (P4, Pd6) 6. Slēpošanas nodarbību un pasākumu plānošana, organizēšana izmantojot vietas reljefu, āra aktivitāšu līdzekļus un daudzveidīgu piemērojamo sporta inventāru (ragaviņas, īsās slēpes, paliktņus, bumbas, smilšu maisījumus, fotoorientēšanās, orientēšanās apvidū ar slēpēm, biatlons). (P4, Pd6) 7. Slēpošanas pārvietošanās veidu kustību prasmju vērtēšanas kritēriju izveide skolēnu snieguma vērtēšanai. (P4, Pd6) 8. Paškontrolē, atjaunošanās, uzturs un drošība slēpošanas aktivitātēs. (P4, Pd6)
<p>Studiju rezultāti</p> <p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Patstāvīgi pielieto zināšanas un prasmes distanču slēpošanas mācību procesā un nodarbību plānošanā, organizēšanā un vadīšanā. 2. Patstāvīgi izmanto dažādas mācīšanas metodes, formas un tehnoloģijas mācību darbā un īsteno atbilstību starp mācību nodarbības mērķiem, izmantotajiem līdzekļiem un sasniegtajiem rezultātiem. 3. Patstāvīgi veic slēpošanas nodarbību un pasākumu plānošanu un organizēšanu, ievieš novitātes mācību procesā un radoši izvēlās mācību līdzekļus, integrējot citu priekšmetu jomas, caurviju prasmes un vērtības. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Prot izvēlēties un pielietot atbilstošas metodes, paņēmienus un līdzekļus ievērojot individuālu pieeju atbilstoši vecumam, dzimumam un attīstības līmenim. 5. Prot plānot, organizēt un īstenot slēpošanas stundas un pasākumus, ievērojot drošības noteikumus un āra vides faktorus. 6. Spēj izvēlēties un sagatavot distanču slēpošanas inventāru nodarbībām un pasākumiem vadoties no āra vides apstākļiem un materiāli tehniskā nodrošinājuma. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Spēj diagnosticēt un novērst nepilnības izglītojamo kustību prasmju izpildījumā un pielietot adekvātas metodes to pilnveidošanai. 8. Spēj plānot starpdisciplināru un individualizētu mācību procesu, kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagogiskos līdzekļus, metodes, paņēmienus un to atbilstību izglītojamo spējām un izglītības mērķiem. 9. Spēj ievērot toleranci un individualizāciju mācību procesā atbilstoši audzēkņu spējām, vajadzībām un interesēm. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās, veic preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.
<p>Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums</p> <p>Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un/vai darba grupās. Studējošie patstāvīgi gatavojas praktiskajām nodarbībām, studē ar kursa tēmām saistīto zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praktiski pilnveido slēpošanas prasmes un izvērtē to pielietošanas iespējas atbilstoši vides reljefam, mainīgos laika un sniega apstākļos;

<p>2) veic teorētiskos un praktiskos darbus iekļaujot pētnieciskos aspektus un tehnoloģiju izmantošanu (videofilmēšana) par slēpošanas klasisko soļu pamatkustībām;</p> <p>3) sniedz salīdzinošu analīzi, atgriezenisko saiti prasmju uzlabošanas iespējai;</p> <p>4) patstāvīgi veic ziemas aktivitātes plānošanu, organizēšanu un realizāciju praksē ar dažāda vecumposma bērniem.</p>	
Prasības kredītpunktu iegūšanai	
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <p>1. Starppārbaudījumi – 80%:</p> <p>1) Kontroldarbs par tēmām:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pārvietošanās veidi un to izmantošana. • Traumas, profilakse, pirmā palīdzība. • Nodarbību organizēšana, vietas izvēle un sagatavošana. • Inventāra izvēle, sagatavošana, kopšana. <p>Kontroldarbi par jautājumiem tiek veikti rakstiskā formā, jautājumi sastādīti testa veidā. Ja kontroldarbs nav ieskaitīts, kontroldarba tēmu studējošais atbild mutiski.</p> <p>2) Pārvietošanās soļu kustību prasmju analīzi (pēc videomateriāla):</p> <p>Studējošie sagatavo un iesniedz videomateriāla aprakstu un sagatavo prezentāciju grupā; prezentācijas laikā veic sava izpildījuma snieguma analīzi un norāda turpmāk plānotos uzdevumus prasmju pilnveidošanai.</p> <p>3) Pārvietošanās veidu kustību prasmju (izpildījuma) demonstrējums:</p> <p>Studējošie veic distanci-trasi un atbilstoši reljefam izvēlas savam sagatavotības līmenim piemērotus pārvietošanās veidus: klasiskie soļi līdzenumā un kāpumos, bremzēšana, pagriezieni uz vietas un kustībā, šķēršļu pārvarēšana.</p> <p>4) Trases veikšana: trases garums 2-2,5 km ar 5 uzdevumiem (atkarībā no laika apstākļiem un sniega segas raksturojuma konkrētā situācijā).</p> <p>5) Kontroldarbs par tēmām:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Slēpošanas pārvietošanās mācīšanas didaktika; • Slēpošanas organizēšana skolā; • Ziemas aktivitāšu plānošana un didaktika; • Slēpošanas pārvietošanās veidu vērtēšana. <p>Ja kontroldarbs nav ieskaitīts, kontroldarba tēmu studējošais atbild mutiski.</p> <p>6) Pārvietošanās veidu kustību prasmju (izpildījuma) demonstrējums:</p> <p>Studējošie veic distanci un pieņem patstāvīgu lēmumu un risinājumus, kombinējot racionālākos pārvietošanās veidus (klasiskos soļus, slidsoļus, pārejas, bremzēšana, pagriezieni kustībā un uz vietas, šķēršļu pārvarēšanu) atbilstoši reljefam un slīdamības apstākļiem.</p> <p>8) Ziemas āra aktivitāšu pasākuma plānošana, organizēšana un vadīšana (grupu darbs):</p> <p>Kontingents: pirmskola, sākumskola, pamatskola, vidusskola un audzēkņi ar īpašām vajadzībām.</p> <p>Aktivitātes līdzekļi: distanču slēpošana, ziemas āra aktivitāšu inventārs (ragaviņas, paliktņi, īsās slēpes u.c.) un līdzekļi (nūjošanas un orientēšanās ar slēpēm prasmes, sniega aktivitātes (ripināšana, mešana, figūru veidošana u.c.), vingrinājumi, rotaļas un spēles.</p> <p>2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 20%.</p>	
STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI	
<p>Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.</p>	
STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA	
Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs										
1. Slēpošanas un āra ziemas aktivitāšu raksturojums fiziskās aktivitātes un veselības sekmēšanā. (L4, Pd6) 2. Slēpošanas sporta apģērbs, apavi, inventārs. Drošības tehnika, higiēna un norūdišanās. Traumas, profilakse, pirmās palīdzības sniegšana. (L4, Pd6) 3. Vingrinājumu, rotaļu, spēļu pielietošana slēpošanas pārvietošanās veidu prasmju apguvē un pilnveidošanā. (P4, Pd6) 4. Slēpošanas pārvietošanās veidi. Vingrinājumi uz līdzenas vietas un uz nogāzes pa vienam, pāros, grupās, rotaļas, spēles. (P4, Pd6) 5. Slēpošana un daudzveidīgu āra sniega apstākļos piemērojamo līdzekļu izmantošana atbilstoši vecumam. (P4, Pd6) 6. Slēpošanas nodarbību un pasākumu plānošana, organizēšana izmantojot vietas reljefu, āra aktivitāšu līdzekļus un daudzveidīgu piemērojamo sporta inventāru (ragaviņas, īsās slēpes, paliktņus, bumbas, smilšu maisiņus, fotoorientēšanās, orientēšanās apvidū ar slēpēm, biatlons). (P4, Pd6) 7. Slēpošanas pārvietošanās veidu kustību prasmju vērtēšanas kritēriju izveide skolēnu snieguma vērtēšanai. (P4, Pd6) 8. Paškontrolē, atjaunošanās, uzturs un drošība slēpošanas aktivitātēs. (P4, Pd6)										
Obligāti izmantojamie informācijas avoti										
1. Grants, J.(2007). Mācīsimies slēpot. Rīga: RaKa, 157 lpp. 2. Jansone, R. & Fernāte, A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Izglītības satura un eksaminācijas centra redakcija. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf 3. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin. red. D. Namsone. https://www.siic.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/ 4. Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatzglitibas-standartu-un-pamatzglitibas-programmu-paraugiem 5. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. https://likumi.lv/ta/id/309597 6. Sports un veselība 1.-9. klasei (2019). Mācību priekšmeta programmas paraugs. Valsts izglītības satura centrs. ESF projekts Kompetenču pieeja mācību saturā, 179 lpp. https://mape.skola2030.lv/resources/170										
Papildus informācijas avoti										
1. Fritsch, W. & Wilmann, T. (2005). Skilanglauf Methodik und Technik. Meyer & Meyer Vorlag. 2. Krauksta, D. & Krauksts, V. (2006). Slēpošanas treniņa pamati. Rīga: Drukātava, 257 lpp. 3. Mācīsimies sadarbojoties. (1998). Rīga: Mācību grāmata, 129 lpp.										

4. Rusko, H. (2003). Cross Country Skiing. Blackwell.Science Ltd.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. Latvijas Slēpošanas savienības mājas lapa: http://www.infoski.lv
2. Starptautiskās slēpošanas federācijas mājas lapa: http://www.fis-ski.com
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.
Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Slidošanas pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., asociētais profesors Igors Ķīsis (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektors Arnolds Kovaļevskis Mg.paed., lektors Nikolajs Romaņenko PhD, vieslektors Rolandas Janciauskas	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss ir orientēts uz studējošo zināšanu, prasmju un kompetences attīstību slidošanas (ledus un skrituļslidošanas) pamatkustību apguvi pārvietošanās jomā. Studiju kursa gaitā lekcijās un praktiskajās nodarbībās tiks pilnveidota studējošo izpratne par slidošanas aktivitātēm kā pamatu veselības nostiprināšanai. Studiju kursa ietvaros iegūtās zināšanas un prasmes veicinās studējošo spējas patstāvīgi pielietot zināšanas un prasmes slidošanas mācību procesa un nodarbību plānošanā, organizēšanā, vadīšanā; izvēlēties un pielietot atbilstošas metodes, paņēmienus un līdzekļus, ievērojot individuālo pieeju atbilstoši vecumam, dzimumam un attīstības līmenim.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sekmēt studējošo profesionālās kompetences attīstību slidošanas, t.sk. ledus un skrituļslidošanu, mācīšanas un mācīšanās organizācijā un vadībā, ievērojot izglītojamo individuālās iespējas un atbilstību sasniedzamajam mācīšanās rezultātam, kā arī sniegt iespēju studējošiem pielietot slidošanas prasmes hokeja spēlēšanā un izglītojamo sacensību organizēšanā ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par slidošanas (ledus un skrituļslidošanu) pozitīvo ietekmi uz izglītojamo veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmes slidošanas nodarbību un pasākumu konspekta, plāna un satura izstrādē pārvietošanās veidu kustību struktūrā, pārvietošanās veidu mācīšanas metodikā – mācību procesa drošības un pasākumu noteikumos un to organizēšanā. 3. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt, kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagoģiskos līdzekļus, metodes, paņēmienus un līdzekļus un to atbilstību audzēkņu spējām un izglītības mērķiem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Slidošanas loma skolas vecuma izglītojamo sporta un veselības izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, P2, Pd6) 2. Slidošanas vēsture, attīstības tendences un jaunākie pētījumi slidošanas metodikā skolas sporta un veselības izglītībā. Drošības tehnika, higiēna, norūdišanās. Traumas, profilakse, pirmās palīdzības sniegšana. (L2, P2, Pd6) 3. Slidošanas mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. Drošības noteikumi un ekipējums. (L2, P8, Pd8) 4. Taisnvirziena slidošanas uz priekšu un atpakaļ mācīšana. Stāja, slīdējums, atspēriens, roku un kāju mijiedarbība. Krišanas mācīšana. Slidošana pāros, trijatā. Soļu tehnika, svara pārnešana, līdzsvars uz vienas slidas. Virziena maiņa slīdējumā. Apstāšanās. Lokveida slidošanas uz priekšu mācīšana. Ķermeņa stāvokļa slīdējuma uz vienas slidas, kāju krustošanas mācīšana. Atspēriena tehnika un kāju mijiedarbība lokveida slidojumā. Bremzēšana balstā uz abām slidām, sagriežot augumu pa 90. mācīšana. Bremzēšana uz vienas slidas. Pagriezieni slīdsolī, uz vienas slidas. (L2, P8, Pd12) 5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar slidošanas apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P2, Pd8) 6. Skolas slidošanas sacensību organizēšana un vadīšana. (P2, Pd8)
<p>Studiju rezultāti</p> <p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina slidošanas (ledus un skrituļslidošana) vēsturi un attīstību Latvijā un pasaulē. 2. Izprot slidošanas tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, sporta stundas organizēšanas formas). 3. Pārzina formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtējumu slidošanas vingrinājumu apgūvē. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Prot praktiski plānot, vadīt slidošanas vingrinājumus un novērtēt to apguvi atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām sportā un veselībā. 5. Demonstrē apgūtās iemaņas slidošanā modificētās mācību spēļu sacensībās. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Spēj plānot, vadīt starpdisciplināru un individualizētu mācību procesu daudzveidīgās slidošanas vingrinājumu aktivitātēs atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām. 7. Spēj kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagoģiskos līdzekļus, metodes, paņēmienus un slidošanas līdzekļus, to atbilstību izglītojamo spējām un izglītības mērķiem veselību veicinošās daudzveidīgās slidošanas vingrinājumu aktivitātēs. 8. Spēj uzņemties atbildību par mācību stundas ar slidošanas vingrinājumiem un slidošanas pasākuma drošumu skolā. 9. Spēj veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus hokeja apgūvē. 10. Spēj analizēt mācīšanās rezultātus hokeja apgūvē un sekot skolēna izaugsmei, identificēt mācīšanās snieguma uzlabošanai nepieciešamos atbalsta pasākumus. 11. Spēj sniegt atgriezenisko saiti gan izglītojamo, gan savas darbības novērtējumā hokeja mācību aktivitātēs. 12. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās slidošana (ledus un asfalta), veic preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.
<p>Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums</p> <p>Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie veic praktiskos uzdevumus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) digitālo līdzekļu klāsta izvēles demonstrējums slidošanas tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai un to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai; 2) slidošanas tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģijas un vienkāršākie taktikas paņēmieni un to mācīšana, mācību teoriju kritiska izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai.

- 3) ieteikumu prezentācija skolas slidošanas pasākumu organizēšanai/nodrošināšanai;
- 4) mācību stundas modelēšana, praktiska prezentācija slidošanas vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna un apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem izglītojamo snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna un vērtēšanas kritēriju pašnovērtēšana. Stundas plānu un vērtēšanas kritēriju savstarpējā vērtēšana.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. Starppārbaudījumi – 60%:

1) Digitālo līdzekļu klāsta izvēle un to izvēles pamatojums slidošanas tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai – 15%.

2) Slidošanas tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģijas un vienkāršākie taktikas paņēmieni un to mācīšanas demonstrēšana un īstenoto mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai – 15%.

3) Ieteikumu prezentācija skolas slidošanas pasākumu nodrošināšanai – 15%.

4) Mācību stundas modelēšana, praktiska prezentācija slidošanas vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna un apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna un vērtēšanas kritēriju pašnovērtēšana. Stundas plānu un vērtēšanas kritēriju savstarpējā vērtēšana – 15%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti											
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1.starppārbaudījums							+	+				
2.starppārbaudījums		+		+		+						
3.starppārbaudījums	+				+	+			+			
4.starppārbaudījums			+				+	+		+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Slidošanas loma skolas vecuma izglītojamo sporta un veselības izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, P2, Pd6)
2. Slidošanas vēsture, attīstības tendences un jaunākie pētījumi slidošanas metodikā skolas sporta un veselības izglītībā. Drošības tehnika, higiēna, norūdišanās. Traumas, profilakse, pirmās palīdzības sniegšana. (L2, P2, Pd6)
3. Slidošanas mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. Drošības noteikumi un ekipējums. (L2, P8, Pd8)
4. Taisnvirziena slidošanas uz priekšu un atpakaļ mācīšana. Stāja, slīdējums, atspēriens, roku un kāju mijiedarbība. Krišanas mācīšana. Slidošana pāros, trijatā. Soļu tehnika, svara pārnešana, līdzsvars uz vienas slidas. Virziena maiņa slīdējumā. Apstāšanās. Lokveida slidošanas uz priekšu mācīšana. Ķermeņa stāvokļa slīdējuma uz vienas slidas, kāju krustošanas mācīšana. Atspēriena tehnika un kāju mijiedarbība lokveida slidojumā. Bremzēšana balstā uz abām slīdām, sagriežot augumu pa 90. mācīšana. Bremzēšana uz vienas slidas. Pagriezieni slīdsolī, uz vienas slidas. (L2, P8, Pd12)
5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar slidošanas apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P2, Pd8)

6. Skolas slidošanas sacensību organizēšana un vadīšana. (P2, Pd8)
<i>Obligāti izmantojamie informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kupčs, J. (1984). Slidošanas apmācība. Rīga, LVFKI, 34 lpp. 2. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem 3. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. https://likumi.lv/ta/id/309597 4. Saiva, L. (1997). Slidošana skolā. Rīga, LSPA, 38 lpp. 5. Sports un veselība 1.-9. klasei. (2019). Mācību priekšmeta programmas paraugs. Valsts izglītības satura centrs ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā, 179 lpp. 6. Zauters, U. (1999). <i>Skrituļslidošana</i>. Rīga: Jumava, 88 lpp. 7. https://mape.skola2030.lv/resources/170
<i>Papildus informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Čelmerss, A. (2001). <u>Skrituļslidas</u>. Rīga, Kontinents, 30 lpp. 2. Dauer, V. P. (1989). Dynamic Physical education for elementary school children. New York, Macmillan, 694 p. 3. Fritsch, W. & Wilmann, T. (2005). Skilanglauf Methodik und Technik. Meyer & Meyer Vorlag.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Márton, L., Takács, A., S., Benczenleitner, O. (2016). The Role of Ice Skating and Ice Hockey Education in Every Day Physical Education. Studia Universitatis Babeş-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae, 81-89.
<i>Piezīmes</i>
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Kustību rotaļas un fizisko aktivitāšu vienspēles
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	4
Semināru stundu skaits	4
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., profesors Andris Rudzītis (LSPA) Dr.paed., docente Irēna Dravniece (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektors Nikolajs Romaņenko Dr.paed., viesprofesore Asta Šarkauskiene	
Priekšzināšanas	
Nav nepieciešamas	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: sekmēt studējošo profesionālās kompetences attīstību kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu mācīšanas un mācīšanās organizācijā un vadībā, ievērojot izglītojamo individuālās iespējas un atbilstību sasniedzamajam mācīšanās rezultātam, kā arī sniegt iespēju apgūt teorētiskās zināšanas un praktiskās prasmes kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu variantu modelēšanā ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem un slodzes regulēšanā, izglītojamo pasākumu organizēšanā ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apgūt profesionālajai darbībai nepieciešamās prasmes, iemaņas, kompetences, novērtēt fizisko aktivitāšu nozīmi ilgtspējīgā sabiedrības attīstībā. 2. Attīstīt prasmi atlasīt kustību rotaļas un fizisko aktivitāšu vienspēļu izglītības satura veidošanai atbilstoši izglītojamo fiziskajai un garīgajai attīstībai, individuālajām vajadzībām un sasniedzamajiem mācīšanās rezultātiem. 3. Apgūt kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu organizēšanas, vadīšanas un modelēšanas metodiskos paņēmienus un principus. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 4 st., semināri (S) – 4 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, Pd4) 2. Kustību rotaļu vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākie pētījumi kustību rotaļu metodikā skolas sporta un veselības izglītībā. (L2, S2, Pd4) 3. Kustību rotaļu mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi pirmsskolā un skolā. (P2, Pd4) 4. Rotaļu izvēle, modelēšana, variantu veidošana pirmsskolā un skolā. (P4, Pd4) 5. Drošības pasākumi rotaļu un vienspēļu vadīšanā. (S2, P2, Pd4) 	

6. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar kustību rotaļu uzdevumiem. (P2, Pd4) 7. Skolas kustību rotaļu pasākumu organizēšana un vadīšana. (P2, Pd4) 8. Fizisko aktivitāšu vienspēļu vēsture (novuss, teniss, pludmales teniss, galda teniss, krosmintons (ātrais badmintons)), noteikumi, attīstības tendences un jaunākie pētījumi fizisko aktivitāšu vienspēļu metodikā skolas sporta izglītībā. (P2, Pd4) 9. Fizisko aktivitāšu vienspēļu mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (P2, Pd4) 10. Vienspēļu tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas tehnoloģija, modelēšana un variantu veidošana. (P4, Pd4) 11. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar fizisko aktivitāšu vienspēļu apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P2, Pd4) 12. Skolas kustību fizisko aktivitāšu vienspēļu pasākuma organizēšana un vadīšana. (P2, Pd4)
Studiju rezultāti
Zināšanas: 1. Zina kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu izcelšanos, vēsturi un attīstību Latvijā un pasaulē. 2. Pārzina kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, sporta stundas organizēšanas formas). 3. Izprot formatīvo, summātīvo vērtēšanu un pašvērtējumu kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem vingrinājumu apgūvē. Prasmes: 4. Prot praktiski plānot, vadīt kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem vingrinājumus un novērtēt to apguvi atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām sportā un veselībā. 5. Demonstrē apgūtās iemaņas kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem mācību pasākumā. Kompetence: 6. Spēj plānot un vadīt starpdisciplināru un individualizētu mācību procesu daudzveidīgās kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu vingrinājumu aktivitātēs atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām. 7. Spēj uzņemties atbildību par mācību stundas ar kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu vingrinājumiem un kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu pasākuma drošumu skolā. 8. Spēja veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem apgūvē. 9. Spēj analizēt mācīšanās rezultātus kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu apgūvē ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem un sekot skolēna izaugsmei, identificēt mācīšanās snieguma uzlabošanai nepieciešamos atbalsta pasākumus. 10. Spēj sniegt atgriezenisko saiti gan izglītojamo, gan savas darbības novērtējumā kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem mācību aktivitātēs. 11. Spēj radoši izvēlēties mācību līdzekļus kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu apgūvē ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, integrējot veselību un drošības saturu, kā arī citu priekšmetu jomas, caurviju prasmes un vērtības. 12. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās kustību rotaļās un vienspēlēs, veic preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie gatavojas semināru un praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē praktiskos darbus: 1) Gatavošanās praktiskai 6 rotaļu vadīšanai pēc norādītā uzdevuma: Izvēles rotaļa. Rotaļa pirmsskolā. Rotaļa sākumskolā. Rotaļa pamatskolā. Spēle vidusskolā. Stafete. Rotaļas un spēles stundas ievada sagatavotajā daļā, stundas galvenajā daļā, stundas nobeiguma daļā. Rotaļas fizisko īpašību attīstīšanai.

Rotaļas kustību prasmju pilnveidošanai. Rotaļas vispārējo un sociālo prasmju veidošanai. Rotaļas ar dažāda inventāra pielietošanu. Muzikālās, ritma, sižeta rotaļas. Drošības nosacījumi ievērošana rotaļās, spēlēs un stafetēs.

2) Gatavošanās praktiskai modelētu rotaļu un to variantu vadīšanai pēc dotā uzdevuma, vadīšanas analīzei (oponēšanai) un novērtēšanai. (Rotaļu modelēšana: Variantu veidošana. Pielāgošana atbilstoši apstākļiem, kontingentam un izglītojamo individuālās attīstības vajadzībām, kā arī stundā izvirzītajiem uzdevumiem un sasniedzamajiem rezultātiem. Stafetes vadīšanas nosacījumu ievērošana. Slodzes regulēšana ar dažādiem paņēmieniem).

3) Rotaļu plānu izstrāde, tajos kā uzdevumu iekļaujot: rotaļas dažādām vecuma grupām; rotaļas fizisko īpašību attīstīšanai; rotaļas kustību prasmju pilnveidošanai; rotaļas vispārējo un sociālo prasmju veidošanai; muzikālās, ritma un sižeta rotaļas; vadošo izvēli; sadali komandās; rotaļu modelēšanu.

4) Gatavošanās rotaļu pasākuma vadīšanai, plāna izstrāde un pasākuma organizēšana (vai sižeta stundas veidošana). Pašnovērtējums, tā pamatojums par izstrādāto plānu un rotaļu pasākumu. Rotaļu apskata (pierakstu) sagatavošana.

5) Gatavošanās teorētiskajam pārbaudījumam kustību rotaļu metodikā.

6) Digitālo līdzekļu klāsta izvēles demonstrējums fizisko aktivitāšu vienspēju tehnikas paņēmienu mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai un to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai.

7) Fizisko aktivitāšu vienspēju tehnikas paņēmienu mācīšanas tehnoloģijas un vienkāršākie taktikas paņēmieni un to mācīšana, mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai.

8) Fizisko aktivitāšu vienspēju pamatnoteikumu un tiesnešu pamatžestu apguve, ieteikumu izstrāde skolas fizisko aktivitāšu vienspēju ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem pasākumu nodrošināšanai.

9) Mācību stundas modelēšana, praktiska prezentācija fizisko aktivitāšu vienspēju vingrinājumu ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna un apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna un vērtēšanas kritēriju pašnovērtēšana. Stundas plānu un vērtēšanas kritēriju savstarpējā vērtēšana.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. 9 starppārbaudījumi – 70%:

1) 6 rotaļu vadīšana pēc norādītā uzdevuma – 10%.

2) Modelētu rotaļu un to variantu vadīšana pēc dotā uzdevuma, vadīšanas analīze un novērtēšana – 10%.

3) Rotaļu plānu izstrāde dažādām vecuma grupām – 5%.

4) Rotaļu pasākuma vadīšana, plāna izstrāde un pasākuma organizēšana – 15%.

5) Teorētiskais pārbaudījums kustību rotaļu metodikā – 5%.

6) Digitālo līdzekļu klāsta izvēles demonstrējums fizisko aktivitāšu vienspēju tehnikas paņēmienu mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai – 5%.

7) Fizisko aktivitāšu vienspēju tehnikas paņēmienu mācīšanas tehnoloģijas un vienkāršākie taktikas paņēmieni un to mācīšana – 5%.

8) Fizisko aktivitāšu vienspēju pamatnoteikumu un tiesnešu pamatžestu apguve, ieteikumu izstrāde skolas fizisko aktivitāšu vienspēju ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem pasākumu nodrošināšanai – 5%.

9) Mācību stundas modelēšana, praktiska prezentācija fizisko aktivitāšu vienspēju vingrinājumu ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna – 10%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 30%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA												
Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti											
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1.starppārbaudījums		+		+		+	+					
2.starppārbaudījums		+	+	+							+	+
3.starppārbaudījums				+								
4.starppārbaudījums				+	+				+	+	+	+
5.starppārbaudījums	+	+		+		+	+	+				
6.starppārbaudījums						+	+					
7.starppārbaudījums		+		+	+							
8.starppārbaudījums	+				+			+				
9.starppārbaudījums			+			+	+		+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kustību rotaļu un fizisko aktivitāšu vienspēļu loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, Pd4) 2. Kustību rotaļu vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākie pētījumi kustību rotaļu metodikā skolas sporta un veselības izglītībā. (L2, S2, Pd4) 3. Kustību rotaļu mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi pirmsskolā un skolā. (P2, Pd4) 4. Rotaļu izvēle, modelēšana, variantu veidošana pirmsskolā un skolā. (P4, Pd4) 5. Drošības pasākumi rotaļu un vienspēļu vadīšanā. (S2, P2, Pd4) 6. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar kustību rotaļu uzdevumiem. (P2, Pd4) 7. Skolas kustību rotaļu pasākumu organizēšana un vadīšana. (P2, Pd4) 8. Fizisko aktivitāšu vienspēļu vēsture (novuss, teniss, pludmales teniss, galda teniss, krosmintons (ātrais badmintons)), noteikumi, attīstības tendences un jaunākie pētījumi fizisko aktivitāšu vienspēļu metodikā skolas sporta izglītībā. (P2, Pd4) 9. Fizisko aktivitāšu vienspēļu mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (P2, Pd4) 10. Vienspēļu tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas tehnoloģija, modelēšana un variantu veidošana. (P4, Pd4) 11. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar fizisko aktivitāšu vienspēļu apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P2, Pd4) 12. Skolas kustību fizisko aktivitāšu vienspēļu pasākuma organizēšana un vadīšana. (P2, Pd4)
Obligāti izmantojamie informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> 1. Antiņa, I., & Mežale, S. (2008). Spēles radošiem pedagogiem. Rīga, RaKa 172 lpp. 2. Bula-Biteniece, I., Jansone, R., & Piech, K. (2013). Bērns un sports pirmsskolā. Rīga: RaKa. 3. Dravniece, I. (2019). Rotaļas pirmsskolā un skolā. Lekcija. Rīga, LSPA. 4. Dravniece, I. (2018). Latviešu tautas tradicionālās rotaļas, Rīga, LSPA 75 lpp. 5. Fernāte, A. (2002). Sporta treniņu teorijas pamati 1., 2. daļa. Rīga, LSPA. 6. Jansone, R., & Krauksts, V. (2005). Sporta izglītības didaktika skolā. Rīga, RaKa, 336 lpp. 7. Jansone, R., Fernāte, A., & Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Kolektīvā monogrāfija, Rīga: RaKa, 567 lpp. 8. Jonikāne, I. (1983). Kustību rotaļas. Metodisks materiāls. Rīga, LVFKI 75 lpp. 9. Ķīsis, I. (2002). Sporta treniņa teorija 1., 2. daļa. Rīga, LSPA, 76 lpp. 10. Ķīsis, I. (2009). Novusa ABC. Rīga, LSPA, 43 lpp. 11. Ķīsis, I. (2009). Galda tenisa ābece. Rīga, LSPA, 38 lpp. 12. Laiviņa, M. (1992). Rotaļas. Rīga: Zvaigzne, 238 lpp. 13. Lielā Spēļu enciklopēdija (2007). Kušneres red. Rīga: Jumava, 359 lpp. 14. Lielā spēļu grāmata (2015). Jērīnaites red. Rīga: Zvaigzne ABC, 436 lpp.

15. Liepa, M., & Liepa, A. (1992). Rotaļas. Rīga: Zvaigzne, 183 lpp.
16. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin., red. D. Namsone. <https://www.siic.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/>
17. Ošs, J., Rinks, J., & Slavietis, J. (1993). Rotaļnieks. Rīga: Zinātne, 151 lpp.
18. Visādas spēles (2003). Celmiņas red. Rīga: Zvaigzne ABC, 95 lpp.
19. 100 spēles un rotaļas (2014). Kartīšu komplekts. Rīga: Zvaigzne ABC, 50 kartītes.
20. Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 716. <https://likumi.lv/ta/id/303371-noteikumi-par-valsts-pirmsskolas-izglitibas-vadlinijam-un-pirmsskolas-izglitibas-programmu-paraugiem>
21. Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatzglitibas-standartu-un-pamatzglitibas-programmu-paraugiem>

Papildus informācijas avoti

1. Fiziskā audzināšana. Metodiskie ieteikumi sākumskolai (1996). L.Kurzemnieces red. Rīga.
2. Jansone, R., & Fernāte, A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Rīga, ISEC. https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf
3. Jansone, R., Bula-Biteniece, I., Kalniņa, L., & Tripāne, T. (2011). Vingro kopā ar mani. Rīga: VISC.
4. Grants, J. (1997). Fiziskā audzināšana, sports un veselība. Rīga: Mācību grāmata.
5. Karlovska, R. (2010). Kustību aktivitātes. Rāpošanas vingrojumi. Rīga: Zvaigzne ABC
6. Kaziniece, V. (2001). Vairāk nekā 1000 vingrinājumi 365 dienām. Rīga.: Gulbis.
7. Krauksts, V. (2006). Bērni un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports. Rīga: Drukātava.
8. Liepiņš, I. (1992). Brīvā laika spēles. Rīga: LIC.
9. MacDonald, L.C., Doan, R., & Chepko, S. (2017). Lesson planning for high school physical education: meeting the national standards & grade-level outcomes. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Netradicionālie vingrinājumi, spēles un rotaļas (1994). Metodiskais līdzeklis. A.Grinfeldes, L.Kurzemnieces. red. Rīga: Mācību grāmata.
11. Ripa, V. (1999) Veiklības un atjautības rotaļas. Rīga: Vārti.
12. Sports. Pamatizglītības standarts (2008). Izglītības satura un eksaminācijas centrs.
13. Sports. Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta standarts 1.-9. klasei. (2007). 2007.gada 7.augusta noteikumi Nr. 544.
14. Švinks, U. (2013). Sporta vārdnīca. Angļu-latviešu. Rīga: LSPA. Pieejams: http://www.lspa.eu/files/study/lection_materials/U.Svinks/Sporta_vardnica.pdf.
15. 500 jautras spēles (2007). No franču val. tulk. Šmite, A. & Red. Ikale, I. Rīga : Zvaigzne ABC.
16. Степанова, О.А. (2003). Игра и оздоровительная работа в начальной школе. Москва: Творческий центр.

Periodika un citi informācijas avoti

1. Federation International of Novuss-Sport Organizations – FINSO <http://www.novussport.org/>
2. Internationl Tennis Federation <https://www.itftennis.com/en/>
3. Latvijas Novusa federācija: <http://www.novuss-lnf.lv/>
4. Latvijas tenisa savienība: <https://www.lts.lv/>
5. <http://www.tennisplayandstay.com/home.aspx>
6. <http://www.tennisplayandstay.com/media/124389/124389.pdf>
7. <http://www.tennisplayandstay.com/media/124413/124413.pdf>
8. <http://www.tennisplayandstay.com/media/124395/124395.pdf>
9. <http://www.tennisplayandstay.com/tennis-xpress/supporting-videos/promotion-videos.aspx>
10. <http://www.tennisplayandstay.com/tennis-xpress/the-course/session-objectives.aspx>
11. <https://www.itf-academy.com/?view=itfview&academy=103&itemid=1168>

Piezīmes

Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām.

Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Badmintona, galda tenisa pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	4
Semināru stundu skaits	4
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., profesors Andris Rudzītis (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektors Arnolds Kovaļevskis Dr.paed., viesprofesore Asta Šarkauskiene	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss ir orientēts uz studējošo zināšanu, prasmju un kompetenču attīstību sporta spēļu jomā. Studiju kursa gaitā lekcijās un praktiskajās nodarbībās tiks pilnveidota studējošo izpratne par badmintona, galda tenisa, diska golfa, mini kriketa, bočijas, gorodku spēļu u.c. vēsturi, noteikumiem, attīstības tendencēm un vietu skolas vecuma bērnu sporta izglītībā viņu fiziskajai un garīgajai attīstībai. Studiju kursa ietvaros iegūtās zināšanas un prasmes veicinās studējošo spējas iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju, izmantot jaunāko pētījumu rezultātus un fiziskās aktivitātes metodikas konceptuālos sasniegumus savā profesionālajā darbībā.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sekmēt studējošo profesionālās kompetences attīstību badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu mācīšanas un mācīšanās organizācijā un vadībā, ievērojot izglītojamo individuālās iespējas un atbilstību sasniedzamajam mācīšanās rezultātam, kā arī sniegt studējošiem iespēju apgūt teorētiskās zināšanas un praktiskās prasmes badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu spēlēšanā.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu pozitīvo ietekmi uz izglītojamo veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmi iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju (arī digitālajā vidē), izmantojot jaunāko pētījumu rezultātus un sporta pedagogijas metodikas konceptuālos sasniegumus studiju darbībā. 3. Attīstīt studējošo prasmes demonstrēt badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu tehnikas paņēmienus un līdzekļus to apguvei. 4. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt par jaunāko badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu mācīšanas un mācīšanās metodikā un alternatīvajiem pielietojamajiem paņēmieniem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 4 st., semināri (S) – 4 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, Pd6) 2. Badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu vēsture un attīstības tendences Latvijā un pasaulē. Jaunākie pētījumi badmintona un galda tenisa metodikā skolas izglītības saturā. (S2, Pd8) 3. Badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L2, P4, Pd8) 4. Badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas metodika. (P10, Pd10) 5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P6, Pd8) 6. Skolas badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu pasākumu organizēšana un vadīšana. (S2, P4, Pd8)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina un pielieto badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, fiziskās aktivitātes stundas organizēšanas formas). 2. Izprot un pielieto formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtēšanu badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu vingrinājumu apgūvē. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Prot plānot un vadīt badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu vingrinājumus un novērtēt to apguvi atbilstoši valsts izglītības standarta prasībām veselības un fiziskās aktivitātes jomā fizisko attīstību un kustību apguves līmenī. 4. Demonstrē apgūtās iemaņas badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu mācību spēļu sacensībās. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Spēj plānot un vadīt mācību procesu daudzveidīgās badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu vingrinājumu aktivitātēs atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām. 6. Spēj kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu mācību līdzekļus un to atbilstību izglītojamo spējām un izglītības mērķiem. 7. Spēj uzņemties atbildību par mācību stundas ar badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu vingrinājumiem un sporta pasākuma drošumu skolā. 8. Spēj veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu tehnikas apgūvē, analizēt mācīšanās rezultātus un sekot skolēna izaugsmei. 9. Spēj sniegt atgriezenisko saiti izglītojamo mācīšanās rezultātu un savas darbības novērtēšana badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu mācību aktivitātēs. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās sporta un veselības stundā, veikt preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās drošības stratēģijas.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie gatavojas semināru un praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Digitālo līdzekļu izvēle un demonstrējums badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu tehnikas paņēmieni mācīšanas/ās nodrošināšanai un to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 2. Badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un taktikas paņēmieni apguve un mācīšana, mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 3. Badmintona, galda tenisa, u.c. vienspēļu spēles noteikumu un tiesnešu žestu apguve, ieteikumu izstrāde skolas pasākumu nodrošināšanai. 4. Mācību stundas modelēšana un praktiska prezentācija badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna; vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna un vērtēšanas kritēriju pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. Starppārbaudījumi – 60%:

1) Digitālo līdzekļu klāsta izvēle un to izvēles pamatojums badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai – 15%.

2) Badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāku taktikas paņēmieni un to mācīšanas demonstrēšana; īstenoto mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai – 15%.

3) Ieteikumu prezentācija skolas badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu pasākumu nodrošināšanai – 15%.

4) Mācību stundas modelēšana un praktiska prezentācija badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna; vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna un vērtēšanas kritēriju pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana – 15%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+		+	+	+	+				+
2.starppārbaudījums	+		+			+			+	+
3.starppārbaudījums	+	+		+	+		+	+		
4.starppārbaudījums	+	+	+			+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, Pd6)
2. Badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu vēsture un attīstības tendences Latvijā un pasaulē. Jaunākiem pētījumi badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu metodikā skolas izglītības saturā. (S2, Pd8)
3. Badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L2, P4, Pd8)
4. Badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas metodika. (P10, Pd10)
5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P6, Pd8)
6. Skolas badmintona, galda tenisa u.c. vienspēļu pasākumu organizēšana un vadīšana. (S2, P4, Pd8)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Jansone, R. & Fernāte, A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Izglītības satura un eksaminācijas centra redakcija. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf
2. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin. red. D. Namsone. <https://www.siic.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/>

<ol style="list-style-type: none"> Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. https://likumi.lv/ta/id/309597 Shuttle Time (2011). BWF Schools Badminton Teachers' Manual. Badminton World Federation, 100 p. www.badminton.lv/faili/shuttletime_skolotaja_rokasgramata_eng.pdf Sports un veselība 1.-9. klasei (2019). Mācību priekšmeta programmas paraugs. Valsts izglītības satura centrs. ESF projekts "Kompetenču pieeja mācību saturā", 179 lpp. https://mape.skola2030.lv/resources/170
Papildus informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> Birģele, I. & Žindiga, Dz. (2011). Frisbija ABC. Rīga: Zvaigzne ABC, 61 lpp. Jansone, R., Fernāte, A., & Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKA, 526 lpp. Ķīsis I. (2009) Galda tenisa ābece. Rīga, LSPA, 38 lpp. Poole J.R. (1973). Badminton. Goodyear Pub. Co., 115 p. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения (2006). Учебник для студентов вузов. Физическая культура. Под ред. Ю.Д. Портнова. 3-е изд., Москва: Академия, 520 с. https://www.sciencedirect.com/search/advanced?qs=badminton https://www.badmintonbest.com/categories/beginners-info/
Periodika un citi informācijas avoti
<ol style="list-style-type: none"> http://www.badminton.lv/aktualitates.php?lang=lv https://bwfbadminton.com/ https://development.bwfbadminton.com/scientific-papers https://development.bwfbadminton.com/video-clips http://www.wfdf.org/
Piezīmes
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Basketbola pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kreditpunkti	4
ECTS kreditpunkti	6
Kopējais kontaktstundu skaits	64 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	8
Praktisko darbu stundu skaits	48
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	96
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., profesors Andris Rudzītis (<i>Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmija</i>)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektors Nikolajs Romaņenko	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss ir orientēts uz studējošo zināšanu, prasmju un kompetenču attīstību sporta spēļu jomā. Studiju kursa gaitā lekcijās un praktiskajās nodarbībās tiks pilnveidota studējošo izpratne par basketbola vēsturi, noteikumiem, attīstības tendencēm un vietu skolas vecuma bērnu sporta izglītībā viņu fiziskajai un garīgajai attīstībai. Studiju kursa ietvaros iegūtās zināšanas un prasmes veicinās studējošo spējas iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju, izmantot jaunāko pētījumu rezultātus un sporta metodikas konceptuālos sasniegumus savā profesionālajā darbībā.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sekmēt studējošo profesionālās kompetences attīstību basketbola mācīšanas un mācīšanās organizācijā un vadībā, ievērojot izglītojamo individuālās iespējas un atbilstību sasniedzamajam mācīšanās rezultātam, kā arī sniegt studējošajiem iespēju apgūt teorētiskās zināšanas un praktiskās prasmes basketbola spēlēšanā un izglītojamo sacensību organizēšanā ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par basketbola nodarbību pozitīvo ietekmi uz skolēnu veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmi iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju (arī digitālajā vidē), izmantojot jaunāko pētījumu rezultātus un sporta pedagoģijas didaktikas konceptuālos sasniegumus studiju darbībā. 3. Attīstīt studējošo prasmes demonstrēt basketbola spēles tehnikas paņēmienus un līdzekļus to apguvei. 4. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt par jaunāko basketbola mācīšanas metodikā un alternatīvajiem pielietojamajiem paņēmieniem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., semināri (S) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 48 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 96 st.	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Basketbola loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. Drošības noteikumi, organizējot basketbola nodarbības/stundas skolā. (L4, Pd16) 	

<ol style="list-style-type: none"> 2. Basketbola vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākajiem pētījumi volejbola metodikā skolas sporta izglītībā. (S4, P4, Pd16) 3. Basketbola mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L4, P10, Pd16) 4. Basketbola tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas tehnoloģija. (P16, Pd16) 5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar basketbola apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P10, Pd16) 6. Skolas basketbola pasākumu organizēšana un vadīšana. (S4, P8, Pd16)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zina basketbola tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, fiziskās aktivitātes stundas organizēšanas formas). 2. Izprot formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtēšanu basketbola vingrinājumu apgūvē. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Prot praktiski plānot un vadīt basketbola vingrinājumus un novērtēt to apguvi atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām veselības un fiziskās aktivitātes jomā. 4. Prot pielietot basketbola spēlētāju darbības noteikumus, veikt tiesneša pienākumus. 5. Demonstrē apgūtās praktiskās iemaņas basketbola mācību spēļu sacensībās. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Spēj plānot un vadīt mācību procesu daudzveidīgās basketbola vingrinājumu aktivitātēs atbilstoši valsts izglītības standarta prasībām. 7. Spēj uzņemties atbildību par mācību stundas ar basketbola vingrinājumiem un basketbola pasākumu drošumu skolā. 8. Spēj veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus basketbola apgūvē, analizēt mācīšanās rezultātus un sekot izglītojamo izaugsmei. 9. Spēj sniegt atgriezenisko saiti izglītojamo un savas darbības novērtējumā basketbola mācību aktivitātēs. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās sporta un veselības stundā, veikt preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās drošības stratēģijas.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie patstāvīgi gatavojas semināru un praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Digitālo līdzekļu klāsta demonstrējums basketbola tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai; to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 2. Basketbola tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšana, mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 3. Basketbola spēles noteikumu un tiesnešu žestu apguve, ieteikumu izstrāde skolas volejbola pasākumu nodrošināšanai. 4. Mācību stundas modelēšana, praktiska prezentācija basketbola vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna. Basketbola vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana.
Prasības kredītpunktu iegūšanai
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Starppārbaudījumi – 60%: <ol style="list-style-type: none"> 1) Digitālo līdzekļu klāsta izvēle un to izvēles pamatojums basketbola tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai – 15%.

2) Basketbola tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāku taktikas paņēmieni un to mācīšanas demonstrēšana; īstenoto mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai – 15%.

3) Ieteikumu prezentācija skolas basketbola pasākumu nodrošināšanai – 15%.

4) Mācību stundas modelēšana un praktiska prezentācija basketbola vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna. Basketbola vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana – 15%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+		+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+			+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums				+	+		+		+	
4.starppārbaudījums	+	+	+			+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Basketbola loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. Drošības noteikumi, organizējot basketbola nodarbības/stundas skolā. (L4, Pd16)
2. Basketbola vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākajiem pētījumi basketbola metodikā skolas sporta izglītībā. (S4, P4, Pd16)
3. Basketbola mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L4, P10, Pd16)
4. Basketbola tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas tehnoloģija. (P16, Pd16)
5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar basketbola apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P10, Pd16)
6. Skolas basketbola pasākumu organizēšana un vadīšana. (S4, P8, Pd16)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Coaching basketball technical and tactical skills (2007). American Sport Education Program with Kathy McGee. Champaign, IL: Human Kinetics, 263 p.
2. Rudzītis, A. (2008). Rokasgrāmata veiksmīgam basketbola trenerim. Andris Rudzītis, Uldis Grāvītis. Rīga: Jumava, 171 lpp.
3. Дрюэт, Д. (2003). Баскетбол. Пер. с англ. Д.Дрюэт. Москва: АСТ; Астрель, 49 с.
4. Нестеровский, Д.И. (2006). Баскетбол: теория и методика обучения. Д.И.Нестеровский. 2-е изд., испр. Москва: Academia, 336 с.
5. Сортэл, Н. (2005). Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. Ник Сортэл. Москва: Астрель; АСТ, 240 с.

Papildus informācijas avoti

1. Coaching youth basketball (2012). 5th rev.ed. ASEP, Champaign: Human Kinetics Publishers, 264 p.
2. Cole, B.J. (2016). Basketball anatomy. Champaign, IL: Human Kinetics, 199 p.
3. Goodson, R. (2016). Basketball essentials. Champaign, IL: Human Kinetics, 289 p.

4. Ošiņš, I. (2007). Rīgas ASK basketbola leģendas. Ivars Ošiņš. Rīga: ARTE, 168 lpp.
5. Paye, B. (2013). Youth basketball drills. Champaign, IL: Human Kinetics, 345 p.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. Buceta, J.M., Mondoni, M., Avakumovic, A., & Killik, L. (2000). Basketball for young players. FIBA, 364 p.
2. Mačura, P. (2013). Physical factors in basketball shooting. Rīga, LSPA, 110 p.
3. Rose, L. (2013). Winning basketball fundamentals. Champaign, IL: Human Kinetics, 265 p.
4. Youth Basketball Training. (2015). Advanced Middle School Miniscalco, Keith. Survival guide for coaching youth basketball. Champaign, IL: Human Kinetics, 187 p.
5. https://www.youtube.com/watch?v=y8rBTGEaei8
6. https://www.google.com/search?safe=active&ei=mUhFXtqRHNKBigP1dWfoAw&q=top+7+basketball+lay+up+drills+for+you
7. FIBA un LBS mājas lapas.
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.
Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Volejbola pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	4
ECTS kredītpunkti	6
Kopējais kontaktstundu skaits	64 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	8
Praktisko darbu stundu skaits	48
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	96
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., profesors Andris Rudzītis (<i>Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmija</i>)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektors Arnolds Kovaļevskis	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: sekmēt studējošo profesionālās kompetences attīstību volejbola mācīšanas un mācīšanās organizācijā un vadībā, ievērojot izglītojamo individuālās iespējas un atbilstību sasniedzamajam mācīšanās rezultātam, kā arī sniegt iespēju studējošiem apgūt teorētiskās zināšanas un praktiskās prasmes volejbola spēlēšanā un izglītojamo sacensību organizēšanā ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par volejbola nodarbību pozitīvo ietekmi uz skolēnu veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmi iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju (arī digitālajā vidē), izmantojot jaunāko pētījumu rezultātus un sporta pedagoģijas didaktikas konceptuālos sasniegumus studiju darbībā. 3. Attīstīt studējošo prasmes demonstrēt volejbola spēles tehnikas paņēmienus un līdzekļus to apguvei. 4. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt par jaunāko volejbola mācīšanas metodikā un alternatīvajiem pielietojamajiem paņēmieniem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., semināri (S) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 48 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 96 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Volejbola loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. Drošības noteikumi, organizējot volejbola nodarbības/stundas skolā. (L4, Pd16) 2. Volejbola vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākiem pētījumi volejbola metodikā skolas sporta izglītībā. (S4, P4, Pd16) 3. Volejbola mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L4, P10, Pd16) 4. Volejbola tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmienu apguve un mācīšanas tehnoloģija. (P16, Pd16) 	

<p>5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar volejbola apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P10, Pd16)</p> <p>6. Skolas volejbola pasākumu organizēšana un vadīšana. (S4, P8, Pd16)</p>
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina volejbola tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, fiziskās aktivitātes stundas organizēšanas formas). 2. Izprot formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtēšanu volejbola vingrinājumu apgūvē. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Prot praktiski plānot, vadīt volejbola vingrinājumus un novērtēt to apguvi atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām veselības un fiziskās aktivitātes jomā. 4. Prot pielietot volejbola spēlētāju darbības noteikumus, veikt tiesneša pienākumus. 5. Demonstrē apgūtās praktiskās iemaņas volejbola mācību spēļu sacensībās. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Spēj plānot un vadīt mācību procesu daudzveidīgās volejbola vingrinājumu aktivitātēs atbilstoši valsts izglītības standarta prasībām. 7. Spēj uzņemties atbildību par mācību stundas ar volejbola vingrinājumiem un volejbola pasākumu drošumu skolā. 8. Spēj veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus volejbola apgūvē, analizēt mācīšanās rezultātus un sekot izglītojama izaugsmei. 9. Spēj sniegt atgriezenisko saiti izglītojamo un savas darbības novērtējumā volejbola mācību aktivitātēs. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās sporta un veselības stundā, veikt preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās drošības stratēģijas.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un/vai darba grupās. Studējošie patstāvīgi gatavojas semināru un praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Digitālo līdzekļu klāsta demonstrējums volejbola tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai; to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 2. Volejbola tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšana, mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 3. Volejbola spēles noteikumu un tiesnešu žestu apguve, ieteikumu izstrāde skolas volejbola pasākumu nodrošināšanai. 4. Mācību stundas modelēšana, praktiska prezentācija volejbola vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna. Volejbola vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izveidotajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana.
Prasības kredītpunktu iegūšanai
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <p>1. Starppārbaudījumi – 60%:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Digitālo līdzekļu klāsta izvēle un to izvēles pamatojums volejbola tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai – 15%. 2) Volejbola tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāku taktikas paņēmieni un to mācīšanas demonstrēšana; īstenoto mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai – 15%. 3) Ieteikumu prezentācija skolas volejbola pasākumu nodrošināšanai – 15%.

- 4) Mācību stundas modelēšana un praktiska prezentācija volejbola vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna. Volejbola vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izveidotajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana – 15%.
2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+		+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+			+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums				+	+		+		+	
4.starppārbaudījums	+	+	+			+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Volejbola loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. Drošības noteikumi, organizējot volejbola nodarbības/stundas skolā. (L4, Pd12)
2. Volejbola vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākiem pētījumi volejbola metodikā skolas sporta izglītībā. (S4, P4, Pd12)
3. Volejbola mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L4, P10, Pd16)
4. Volejbola tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas tehnoloģija. (P16, Pd16)
5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar volejbola apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P10, Pd16)
6. Skolas volejbola pasākumu organizēšana un vadīšana. (S4, P8, Pd16)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Krepša, D. (2003). Volejbola taktika. I un II daļa. Rīga, LSPA.
2. Krepša, D. (2005). Volejbola rotaļas. Metodisks materiāls. Rīga: LSPA, 64 lpp.
3. Lapiņš, V. (2002). Volejbols. Rīga: SIA "Izglītības solī", 133 lpp.
4. Lapiņš, V. (2008). Volejbola tehnikas mācīšana un pilnveidošana. Rīga, SIA Izglītības solī, 208.lpp.
5. Lapiņš, V. (2008). Pirmie solī volejbolā. Rīga, 122 lpp.
6. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin. red. D. Namsone.
<https://www.siic.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/>
7. Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatzglitibas-standartu-un-pamatzglitibas-programmu-paraugiem>
8. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. <https://likumi.lv/ta/id/309597>
9. Sports un veselība 1.-9. klasei Mācību priekšmeta programmas paraugs. Valsts izglītības satura centrs / ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/l/002 Kompetenču pieeja mācību saturā, 2019, 179 lpp. <https://mape.skola2030.lv/resources/170>

<i>Papildus informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jansone, R., Fernāte, A., & Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKA, 526 lpp. 2. Jansone, R. & Fernāte, A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Rīga, ISEC, 59 lpp. 3. Jansone, R. & Krauksts, V. (2005). Sporta izglītības didaktika skolā. Rīga: RaKa, 334 lpp. 4. Шестаков М. & Шестаков И. (2001). Гандбол. Тактическая подготовка. Москва: СпортАкадемПресс.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Latvijas volejbola federācija. http://volejbols.lv/ 2. SCIENCE DIRECT - World's largest electronic collection of science, technology and medicine Volleyball and PE. Pieejams: https://www.sciencedirect.com/search/advanced?qs=volleyball%20and%20PE 3. Starptautiskie volejbola noteikumi. www.volejbols.lv.lvf
<i>Piezīmes</i>
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Futbola pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
	Dr.paed., profesors Andris Rudzītis (LSPA)
Kursa docētājs(-i)	
	Mg.paed., lektors Arnolds Kovaļevskis Mg.paed., vieslektors Deniss Sarafaņuks Dr.paed., docents Sergejs Čapulis
Priekšzināšanas	
	Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss ir orientēts uz studējošo zināšanu, prasmju un kompetenču attīstību sporta spēļu jomā. Studiju kursa gaitā lekcijās un praktiskajās nodarbībās tiks pilnveidota studējošo izpratne par futbola vēsturi, noteikumiem, attīstības tendencēm un vietu skolas vecuma bērnu sporta izglītībā viņu fiziskajai un garīgajai attīstībai. Studiju kursa ietvaros iegūtās zināšanas un prasmes veicinās studējošo spējas iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju, izmantot jaunāko pētījumu rezultātus un sporta didaktikas konceptuālos sasniegumus savā profesionālajā darbībā.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sekmēt studējošo profesionālās kompetences attīstību futbola mācīšanas un mācīšanās organizācijā un vadībā, ievērojot izglītojamo individuālās iespējas un atbilstību sasniedzamajam mācīšanās rezultātam, kā arī sniegt iespēju apgūt teorētiskās zināšanas un praktiskās prasmes futbola spēlēšanā un izglītojamo sacensību organizēšanā ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par futbola nodarbību pozitīvo ietekmi uz skolēnu veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmi iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju (arī digitālajā vidē), izmantojot jaunāko pētījumu rezultātus un sporta pedagogijas didaktikas konceptuālos sasniegumus studiju darbībā. 3. Attīstīt studējošo prasmes demonstrēt futbola spēles tehnikas paņēmienus un līdzekļus to apguvei. 4. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt par jaunāko futbola mācīšanas metodikā un alternatīvajiem pielietojamajiem paņēmieniem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Futbola loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. Drošības noteikumi, organizējot futbola nodarbības/stundas skolā. (L2, Pd6) 2. Futbola vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākajiem pētījumi futbola metodikā skolas sporta izglītībā. (L2, Pd8) 3. Futbola mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L2, P6, Pd8) 4. Futbola tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas tehnoloģija. (P8, Pd10) 5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar futbola apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P6, Pd8) 6. Skolas futbola pasākumu organizēšana un vadīšana. (L2, P4, Pd8)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina futbola tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, fiziskās aktivitātes stundas organizēšanas formas). 2. Izprot formatīvo, summātīvo vērtēšanu un pašvērtēšanu futbola vingrinājumu apgūvē. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Prot praktiski plānot, vadīt futbola vingrinājumus un novērtēt to apguvi atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām veselības un fiziskās aktivitātes jomā. 4. Prot pielietot futbola spēlētāju darbības noteikumus, veikt tiesneša pienākumus. 5. Demonstrē apgūtās praktiskās iemaņas futbola mācību spēļu sacensībās. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Spēj plānot un vadīt mācību procesu daudzveidīgās futbola vingrinājumu aktivitātēs atbilstoši valsts izglītības standarta prasībām. 7. Spēj uzņemties atbildību par mācību stundas ar futbola vingrinājumiem un futbola pasākumu drošumu skolā. 8. Spēj veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus futbola apgūvē, analizēt mācīšanās rezultātus un sekot skolēna izaugsmei. 9. Spēj sniegt atgriezenisko saiti izglītojamo un savas darbības novērtējumā futbola mācību aktivitātēs. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās sporta un veselības stundā, veikt preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās drošības stratēģijas.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie gatavojas semināru un praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Digitālo līdzekļu klāsta izvēles demonstrējums futbola tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai; to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 2. Futbola tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšana, mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 3. Futbola spēles noteikumu un tiesnešu žestu apguve, ieteikumu izstrāde skolas futbola pasākumu nodrošināšanai. 4. Mācību stundas modelēšana, praktiska prezentācija futbola vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna. Futbola vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana.
Prasības kredītpunktu iegūšanai
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <p>1. Starppārbaudījumi – 60%:</p> <p>1) Digitālo līdzekļu klāsta izvēle un to izvēles pamatojums futbola tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai – 15%.</p>

2) Futbola tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāku taktikas paņēmieni un to mācīšanas demonstrēšana; īstenoto mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai – 15%.

3) Ieteikumu prezentācija skolas futbola pasākumu nodrošināšanai – 15%.

4) Mācību stundas modelēšana un praktiska prezentācija futbola vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna. Futbola vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana – 15%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+		+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+			+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums				+	+		+		+	
4.starppārbaudījums	+	+	+			+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Futbola loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. Drošības noteikumi, organizējot futbola nodarbības/stundas skolā. (L2, Pd6)
2. Futbola vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākajiem pētījumi futbola metodikā skolas sporta izglītībā. (L2, Pd8)
3. Futbola mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L2, P6, Pd8)
4. Futbola tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas tehnoloģija. (P8, Pd10)
5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar futbola apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P6, Pd8)
6. Skolas futbola pasākumu organizēšana un vadīšana. (L2, P4, Pd8)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Jansone, R., Fernāte, A., & Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKA, 526 lpp.
2. Jansone, R. & Fernāte, A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. ISEC izglītības satura un eksaminācijas centra redakcija. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf
3. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin., red. D. Namsone. <https://www.siic.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/>
4. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem>
5. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. <https://likumi.lv/ta/id/309597>

<p>6. Sports un veselība 1.–9. klasei Mācību priekšmeta programmas paraugs. Valsts izglītības satura centrs ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā, 2019, 179 lpp. https://mape.skola2030.lv/resources/170</p> <p>7. Милке, Д. (2007). Футбол: основы игры: самый короткий путь к изучению основ футбола. Дэнни Милке. Москва: АСТ; Астрель, 128 с.</p>
<p><i>Papildus informācijas avoti</i></p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Altbergs, O., Jēkabsons, T., Kupčs, J., & Laizāne, S. (1991). Sporta spēles skolā. Rīga, Zvaigzne, 304.lpp. 2. Bērziņš, A. (2012). Telpu futbola spēles noteikumi. Nordik, 156lpp. 3. Jansone, R. & Krauksts, V. (2005). Sporta izglītības didaktika skolā. Rīga: RaKa, 334 lpp. 4. Futbola tiesneša rokasgrāmata. (2006). Sast.-aut. M.Rubenis; Latvijas futbola federācija. Rīga: Nordic, 208 lpp. 5. Latvijas futbola vēsture. Rīga: Apgāds Jāņa sēta, 495 lpp. 6. Ponomarjovs, A. (1997). Futbola sacensību organizēšana un tiesāšana skolā. Rīga, 28lpp.
<p><i>Periodika un citi informācijas avoti</i></p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. www.lff.lv 2. https://lff.lv/izglitiba/treneriem/metodiskie-materiali/ 3. www.uefa.com 4. https://www.uefa.com/insideuefa/dictionary/ 5. https://www.uefa.com/insideuefa/documentlibrary/ 6. www.fifa.com 7. https://resources.fifa.com/image/upload/toolkit-fifa-guardians.pdf?cloudid=nz1lyz3ykaioy7gwfmgs 8. https://grassroots.fifa.com/en/for-coach-educators/technical-elements-for-grassroots-education/the-basic-techniques/the-basic-techniques.html 9. https://www.sciencedirect.com/search/advanced?q=football
<p><i>Piezīmes</i></p>
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Handbola, frisbija pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	4
Semināru stundu skaits	4
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., profesors Andris Rudzītis (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektors Nikolajs Romaņenko Mg.paed., vieslektors Anatolijs Kazakevičs	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss ir orientēts uz studējošo zināšanu, prasmju un kompetenču attīstību sporta spēļu jomā. Studiju kursa gaitā lekcijās un praktiskajās nodarbībās tiks pilnveidota studējošo izpratne par handbola, frisbija vēsturi, noteikumiem, attīstības tendencēm un vietu skolas vecuma bērnu sporta izglītībā viņu fiziskajai un garīgajai attīstībai. Studiju kursa ietvaros iegūtās zināšanas un prasmes veicinās studējošo spējas iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju, izmantot jaunāko pētījumu rezultātus un fiziskās aktivitātes metodikas konceptuālos sasniegumus savā profesionālajā darbībā.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sekmēt studējošo profesionālās kompetences attīstību handbola, frisbija mācīšanas un mācīšanās organizācijā un vadībā, ievērojot izglītojamo individuālās iespējas un atbilstību sasniedzamajam mācīšanās rezultātam, kā arī dot iespēju studējošiem apgūt teorētiskās zināšanas un praktiskās prasmes handbola, frisbija spēlēšanā un izglītojamo sacensību organizēšanā ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par handbola, frisbija nodarbību pozitīvo ietekmi uz skolēnu veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmi iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju (arī digitālajā vidē), izmantojot jaunāko pētījumu rezultātus un sporta pedagogijas didaktikas konceptuālos sasniegumus studiju darbībā. 3. Attīstīt studējošo prasmes demonstrēt handbola, frisbija spēles tehnikas paņēmienus un līdzekļus to apguvei. 4. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt par jaunāko handbola, frisbija mācīšanas metodikā un alternatīvajiem pielietojamajiem paņēmieniem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 4 st., semināri (S) – 4 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Handbola, frīsbija loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, Pd6) 2. Handbola, frīsbija vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākie pētījumi handbola, frīsbija metodikā skolas sporta izglītībā. (S2, Pd8) 3. Handbola, frīsbija mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L2, P6, Pd8) 4. Handbola, frīsbija tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas tehnoloģija. (P8, Pd10) 5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar handbola, frīsbija apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P6, Pd8) 6. Skolas handbola, frīsbija pasākumu organizēšana un vadīšana. (S2, P4, Pd8)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina handbola, frīsbija tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, fiziskās aktivitātes stundas organizēšanas formas). 2. Izprot formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtēšanu handbola, frīsbija vingrinājumu apgūvē. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Prot praktiski plānot, vadīt handbola, frīsbija vingrinājumus un novērtēt to apguvi atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām veselības un fiziskās aktivitātes jomā. 4. Prot pielietot handbola, frīsbija spēlētāju darbības noteikumus, veikt tiesnešu un mācību spēles sekretāra pienākumus. 5. Demonstrē apgūtās praktiskās iemaņas handbola, frīsbija mācību spēļu sacensībās. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Spēj plānot un vadīt mācību procesu daudzveidīgās handbola, frīsbija vingrinājumu aktivitātēs atbilstoši valsts izglītības standarta prasībām. 7. Spēj uzņemties atbildību par mācību stundas ar handbola, frīsbija vingrinājumiem un pasākumu drošumu skolā. 8. Spēj veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus handbola, frīsbija apgūvē, analizēt mācīšanās rezultātus un sekot skolēna izaugsmei. 9. Spēj sniegt atgriezenisko saiti izglītojamo un savas darbības novērtējumā handbola, frīsbija mācību aktivitātēs. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās sporta un veselības stundā, veikt preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās drošības stratēģijas.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un/vai darba grupās. Studējošie patstāvīgi gatavojas semināru un praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Digitālo līdzekļu klāsta izvēles demonstrējums handbola, frīsbija tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai; to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 2. Handbola, frīsbija tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšana, mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 3. Handbola, frīsbija spēles noteikumu un tiesnešu žestu apguve, ieteikumu izstrāde skolas handbola pasākumu nodrošināšanai. 4. Mācību stundas modelēšana, praktiska prezentācija handbola, frīsbija vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna. Handbola, frīsbija vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. Starppārbaudījumi – 60%:

1) Digitālo līdzekļu klāsta izvēle un to izvēles pamatojums handbola, frisbija tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai – 15%.

2) Handbola, frisbija tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāku taktikas paņēmieni un to mācīšanas demonstrēšana; īstenoto mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai – 15%.

3) Ieteikumu prezentācija skolas handbola, frisbija pasākumu nodrošināšanai – 15%.

4) Mācību stundas modelēšana un praktiska prezentācija handbola, frisbija vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna. Handbola, frisbija vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana – 15%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Handbola, frisbija loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, Pd6)
2. Handbola, frisbija vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākajiem pētījumi handbola, frisbija metodikā skolas sporta izglītībā. (S2, Pd8)
3. Handbola, frisbija mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L2, P6, Pd8)
4. Handbola, frisbija tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas tehnoloģija. (P8, Pd10)
5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar handbola, frisbija apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P6, Pd8)
6. Skolas handbola, frisbija pasākumu organizēšana un vadīšana. (S2, P4, Pd8)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Līcis, R. (2011). Saīsinātie handbola spēles noteikumi. Rīga, LSPA, 28 lpp.
2. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin. red. D. Namsone. <https://www.siic.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/>
3. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem>

4. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. https://likumi.lv/ta/id/309597 5. Sports un veselība 1.-9. klasei Mācību priekšmeta programmas paraugs. Valsts izglītības satura centrs ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā, 2019, 179 lpp. https://mape.skola2030.lv/resources/170 6. Žīdens, J. & Līcis, R. (2011). Metodiskais materiāls tehnikas paņēmieni mācīšanai un pilnveidošanai handbolā. Rīga, LSPA.
<i>Papildus informācijas avoti</i>
1. Jansone, R., Fernāte, A., & Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKA, 526 lpp. 2. Jansone, R. & Fernāte, A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Rīga, ISEC, 59 lpp. 3. Jansone, R. & Krauksts, V. (2005). Sporta izglītības didaktika skolā. Rīga: RaKa, 334 lpp. 4. Шестаков М. & Шестаков И. (2001). Гандбол. Тактическая подготовка. Москва: СпортАкадемПресс.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. www.handball.lv 2. www.rokasbumba.lv 3. SCIENCE DIRECT. World's largest electronic collection of science, technology and medicine. Handball and PE. https://www.sciencedirect.com/search/advanced?qs=HANDBALL%20AND%20PE
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām. Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Florbola, hokeja pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	4
Semināru stundu skaits	4
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
	Dr.paed., profesors Andris Rudzītis (LSPA)
Kursa docētājs(-i)	
	Mg.paed., lektors Nikolajs Romaņenko Mg.paed., vieslektors Deniss Sarafanuks
Priekšzināšanas	
	Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss ir orientēts uz studējošo zināšanu, prasmju un kompetenču attīstību sporta spēļu jomā. Studiju kursa gaitā lekcijās un praktiskajās nodarbībās tiks pilnveidota studējošo izpratne par florbola un hokeja vēsturi, noteikumiem, attīstības tendencēm un vietu skolas vecuma bērnu sporta izglītībā viņu fiziskajai un garīgajai attīstībai. Studiju kursa ietvaros iegūtās zināšanas un prasmes veicinās studējošo spējas iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju, izmantot jaunāko pētījumu rezultātus un fiziskās aktivitātes metodikas konceptuālos sasniegumus savā profesionālajā darbībā.</p> <p>Studiju kursa mērķis: sekmēt studējošo profesionālās kompetences attīstību florbola, hokeja mācīšanas un mācīšanās organizācijā un vadībā, ievērojot izglītojamo individuālās iespējas un atbilstību sasniedzamajam mācīšanās rezultātam, kā arī sniegt iespēju studējošiem apgūt teorētiskās zināšanas un praktiskās prasmes florbola, hokeja spēlēšanā un izglītojamo sacensību organizēšanā ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par florbola, hokeja nodarbību pozitīvo ietekmi uz skolēnu veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmi iegūt, izvēlēties un apstrādāt nepieciešamo informāciju (arī digitālajā vidē), izmantojot jaunāko pētījumu rezultātus un sporta pedagogijas metodikas konceptuālos sasniegumus studiju darbībā. 3. Attīstīt studējošo prasmes demonstrēt florbola, hokeja spēles tehnikas paņēmienus un līdzekļus to apguvei. 4. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt par jaunāko florbola, hokeja mācīšanas metodikā un alternatīvajiem pielietojamajiem paņēmieniem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 4 st., semināri (S) – 4 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p>	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Florbola, hokeja loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. Drošības noteikumi, organizējot florbola, hokeja nodarbības/stundas skolā. (L2, Pd6) 2. Florbola, hokeja vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākie pētījumi florbola, hokeja metodikā skolas izglītības saturā. (S2, Pd8) 3. Florbola, hokeja mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L2, P4, Pd8) 4. Florbola, hokeja tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas tehnoloģija. (P10, Pd10) 5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar florbola, hokeja apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P6, Pd8) 6. Skolas florbola, hokeja pasākumu organizēšana un vadīšana. (S2, P4, Pd8)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina un prot pielietot florbola, hokeja tehnikas un taktikas paņēmieni mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļi, fiziskās aktivitātes stundas organizēšanas formas). 2. Pielieto formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtējumu florbola, hokeja vingrinājumu apgūvē. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Prot praktiski plānot, vadīt florbola, hokeja vingrinājumus un novērtēt to apguvi atbilstoši valsts izglītības standartu prasībām veselības un fiziskās aktivitātes jomā un plānot to turpmāko mērķtiecīgu izaugsmi. 4. Demonstrē apgūtās iemaņas florbolā, hokejā mācību spēļu sacensībās. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Spēj plānot un vadīt starpdisciplināru un individualizētu mācību procesu daudzveidīgās florbola, hokeja vingrinājumu aktivitātēs atbilstoši valsts izglītības standarta prasībām. 6. Spēj kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagoģiskos līdzekļus, metodes, paņēmienus un florbola, hokeja līdzekļus un to atbilstību izglītojamo spējām un izglītības mērķiem daudzveidīgās florbola, hokeja vingrinājumu aktivitātēs. 7. Spēj uzņemties atbildību par mācību stundas ar florbola, hokeja vingrinājumiem un florbola, hokeja pasākuma drošumu skolā. 8. Spēj veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus florbola, hokeja apgūvē, analizēt mācīšanās rezultātus, sekot skolēna izaugsmei, identificēt mācīšanās snieguma uzlabošanai nepieciešamos atbalsta pasākumus. 9. Spēj sniegt atgriezenisko saiti gan izglītojamo, gan savas darbības novērtējumā florbola, hokeja mācību aktivitātēs. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās sporta un veselības stundā, veikt preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās drošības stratēģijas.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un/vai darba grupās. Studējošie patstāvīgi gatavojas semināru un praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru un veic tās analīzi, izstrādā un prezentē patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Digitālo līdzekļu klāsta izvēles demonstrējums florbola, hokeja tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai un to kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 2. Florbola, hokeja tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšana, mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai. 3. Florbola, hokeja spēles noteikumu un tiesnešu darbību un žestu apguve, ieteikumu izstrāde skolas florbola, hokeja pasākumu nodrošināšanai. 4. Mācību stundas modelēšana un praktiska prezentācija florbola, hokeja vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna. Florbola, hokeja vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.

1. Starppārbaudījumi – 60%:

1) Digitālo līdzekļu klāsta izvēle un to izvēles pamatojums florbola, hokeja tehnikas paņēmieni mācīšanas un mācīšanās nodrošināšanai – 15%.

2) Florbola, hokeja tehnikas paņēmieni mācīšanas tehnoloģiju un vienkāršāku taktikas paņēmieni un to mācīšanas demonstrēšana; īstenoto mācību teoriju kritisks izvērtējums atbilstoši kompetenču pieejai – 15%.

3) Ieteikumu prezentācija skolas florbola, hokeja pasākumu nodrošināšanai – 15%.

4) Mācību stundas modelēšana un praktiska prezentācija florbola, hokeja vingrinājumu vadīšanā pēc paša izstrādāta stundas plāna; vingrinājumu apguves novērtēšana pēc paša izstrādātajiem kritērijiem skolēnu snieguma un caurviju prasmju vērtēšanai un pašvērtēšanai. Stundas plāna pašnovērtēšana un savstarpējā vērtēšana – 15%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+		+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+			+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums				+	+		+		+	
4.starppārbaudījums	+	+	+			+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Florbola, hokeja loma skolas vecuma bērnu sporta izglītībā, viņu fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. Drošības noteikumi, organizējot florbola, hokeja nodarbības/stundas skolā. (L2, Pd6)
2. Florbola, hokeja vēsture, noteikumi, attīstības tendences un jaunākie pētījumi florbola, hokeja metodikā skolas izglītības saturā. (S2, Pd8)
3. Florbola, hokeja mācīšanas un mācīšanās didaktiskie, teorētiskie un metodiskie pamatprincipi. (L2, P4, Pd8)
4. Florbola, hokeja tehnikas un vienkāršāko taktikas paņēmieni apguve un mācīšanas/ās tehnoloģija. (P10, Pd10)
5. Caurviju prasmju apguve nodarbībās ar florbola, hokeja apguves un pielietošanas uzdevumiem. (P6, Pd8)
6. Skolas florbola, hokeja pasākumu organizēšana un vadīšana. (S2, P4, Pd8)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Jukka, A. (2019). Floorball Practices & Drills. Books on Demand, 428 p.
2. Kandavniece, A. (2006). Florbols. Rīga, LSPA, 51 lpp.
3. Kandavniece, A. (1998). Florbols skolā. Rīga, 60 lpp.
4. Kandavniece, A. (2003). Florbola tehnika un taktika. Rīga, LSPA, 48 lpp.
5. Kandavniece, A. (2003). Rotaļas un stafetes florbola tehnikas un taktikas paņēmieni pilnveidošanai. Rīga, LSPA, 58 lpp.

6. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem 7. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. https://likumi.lv/ta/id/309597
Papildus informācijas avoti
1. Crawford D. (2018). The Floorball Guru Primer. Lacey, WA: Kirby Publishing, 89 p. 2. Jansone, R., Fernāte, A., & Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKA, 526 lpp. 3. Jansone R. & Krauksts V. Sporta izglītības didaktika skolā. Rīga: RaKa, 334 lpp. 4. Jansone R. & Fernāte A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Izglītības satura un eksaminācijas centrs, 59 lpp. 5. Jurseviča, I. (2006). Latvijas hokeja pavasaris. Rīga, 384 lpp. 8. Kandavniece, A. (2006). Vingrinājumi florbola taktikas pilnveidošanai. Rīga, LSPA, 69 lpp. 9. Kandavniece, A. (2006). Vingrinājumi florbola tehnikas pilnveidošanai. Rīga, LSPA, 62. lpp. 10. Kandavniece, A. (2002). Florbola spēles noteikumi. Rīga: Starptautiskā florbola federācija, 49 lpp. 6. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin. red. D. Namsone. https://www.siic.lu.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/ 7. Sports un veselība 1.-9. klasei. (2019). Mācību priekšmeta programmas paraugs. Valsts izglītības satura centrs. ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/l/002 "Kompetenču pieeja mācību saturā", 179 lpp. https://mape.skola2030.lv/resources/170
Periodika un citi informācijas avoti
1. https://lhf.lv/lv 2. https://lhf.lv/lv/antidopings 3. https://lhf.lv/files/sduiEKepw4uUWcLKxStt.pdf 4. https://www.iihf.com/ 5. https://www.iihf.com/en/statichub/4808/history-of-ice-hockey 6. https://www.iihf.com/en/static/5064/youth 7. https://www.sciencedirect.com/search/advanced?qs=ice%20hockey 8. https://www.floorball.lv/ 9. https://floorball.sport/ 10. https://floorball.sport/development/gogirls-floorball/information-sources/ 11. https://www.sciencedirect.com/search/advanced?qs=floorball
Piezīmes
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām. Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Āra un piedzīvojuma aktivitātes: saturs un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	6
ECTS kredītpunkti	9
Kopējais kontaktstundu skaits	96 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	16
Semināru stundu skaits	8
Praktisko darbu stundu skaits	72
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	144
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., asociētā profesore Baiba Smila (LSPA) Mg.paed., lektore Ligita Indriksone (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektors Arnolds Kovaļevskis Dr.paed., docents Sergejs Čapulis Mg.paed., lektore Irina Kazakeviča	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: dot iespēju studējošajiem apgūt teorētiskās un praktiskās pamatzināšanas āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. tūrismā, orientēšanās, braukšanā), atbilstoši sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas mācību saturam.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par āra un piedzīvojumu nodarbību pozitīvo ietekmi uz skolēnu veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmes orientēšanās un tūrisma nodarbību un pasākumu konspekta, plāna un satura izstrādē, tūrisma tehnikas, orientēšanās apguves mācīšanas metodikā – mācību procesa drošības un pasākumu noteikumos un to organizēšanā. 3. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt, spēju kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagoģiskos līdzekļus un to atbilstību audzēkņu spējam un izglītības mērķiem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 16 st., semināri (S) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 72 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 144 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mācību jomas "Āra un piedzīvojumu aktivitātes" saturs. Mācību vides raksturojums, vērtēšana. Drošības aspekti āra un piedzīvojuma aktivitātēs. (L2, Pd4) 2. Orientēšanās raksturojums. Orientēšanās aktivitātes Latvijā un pasaulē. (L2, Pd4) 3. Orientēšanās veidi – skriešus, velo, slēpošanas un taku orientēšanās. Rogainings, orientēšanās telpās u.c. ar orientēšanos saistītas aktivitātes. (L2, P2, Pd6) 4. Orientēšanās sporta karte. Karšu zīmes. Mērogs. Reljefa formas. (P4, Pd6) 5. Orientēšanās tehnika (kartes noorientēšana pēc apvidus un kompasa, attāluma noteikšanas veidi kartē un pārvietojoties apvidū, virziena noteikšanas veidi, kartes izpratne un lasīšana). (P6, Pd8) 6. Orientēšanās mācīšanas specifika dažāda vecuma, dzimuma un tehniskās sagatavotības cilvēkiem. (L2, P2, Pd6) 	

7. Āra aktivitātes kā sacensību elements – individuālā orientēšanās sacensības. (P4, Pd6)
8. Dalība lauku apstākļu tūrisma un orientēšanās nometnē. Orientēšanās prasmju pielietošana nepazīstamā vidē. (P8, Pd8)
9. Tūrisma un aktīvā tūrisma raksturojums. Dabas un antropogēnie resursi. Pārgājieni, pārgājienu veidi un to plānošana. Pārgājienu veidi – akcentējot kājnieku, velo, slēpošanas un ūdens tūrisma pārgājiena specifiku. Pārgājienu veida raksturojums. Pārgājiena drošība un bīstamības faktori. Pārgājiena plānošana, organizēšana atbilstoši kontingentam, norises vietai un citiem faktoriem. Pārgājiena iešanas režīms, pārgājiena finanses, aptieciņa. Nakšņošanas raksturojums daudzdienu pārgājienos. (S2, P2, Pd4)
10. Tūrisma nometnes (lauku apstākļu) raksturojums. Uztura specifika āra aktivitātēs. Produktu plānošana, transportēšana, gatavošana. (S2, P2, Pd6)
11. Daudzveidīgi piedzīvojumu aktivitāšu uzdevumi individuālai izaugsmei (t. sk. fiziskajai) un komandas sadarbības veicināšanai (plānošana, domāšana, vērošana, vadība, saziņa, pašvērtējums, analīze, atgriezeniskā saikne u.c.). Mācību metodes prasmju pilnveidei. (S2, P2, Pd8)
12. Praktisko dzīves prasmes: dabas šķēršļu pārvarēšana ar un bez inventāra; ar un bez braucamlīdzekļiem (t.sk. ar skrejriteni, ar pašriti, ar velosipēdu un/vai ar skrituļdēli); tūrisma mezgli; virves piesiešana; virves spriegošana u.c. daudzveidīgi āra prasmju uzdevumi. (S2, P4, Pd6)
13. Piedzīvojumu aktivitātes kā sacensību elements (individuālās un komandas tūrisma šķēršļu joslas, tūrisma rallijs u.c.). (P4, Pd6)
14. Āra aktivitātes kā sacensību elements – individuālā un komandas tūrisma šķēršļu josla; tūrisma uzdevumu stafetes; tūrisma rallijs; komandas piedzīvojumu sacensības. (P2, Pd6)
15. Dalība lauku apstākļu tūrisma nometnē. Āra dzīvju prasmju pielietošana praksē. (P4, Pd6)
16. Kājnieku un ūdenstūrisma pārgājieni (dalība). (P4, Pd6)
17. Orientēšanās un tūrisma prasmju iekļaušana vispārīzglītojošo skolu sporta standartā. Pārskats par mācību metodēm: mācību metožu klasifikācija atbilstoši didaktikas pamatzināšanām, izziņas darbības organizācijai, skolēnu un skolotāja kopdarbības veidam. (L2, P2, Pd6)
18. Mācīšanās stratēģiju, mācību metožu un paņēmieni izvēle dažādās pamatzināšanas pakāpēs – saskaņā ar vecumposma īpatnībām, skolēnu sagatavotību, mācību uzdevumiem un sasniedzamajiem rezultātiem. (L2, P2, Pd6)
19. Atgriezeniskā saite. Skolēnu snieguma pašvērtējums. Sasniegto mācību rezultātu vērtēšana: Āra un Piedzīvojuma aktivitāšu jomā. (P4, Pd6)
20. Svarīgākās āra un piedzīvojuma aktivitātes prasmes (kartes noorientēšana, kartes izpratne, attāluma noteikšana un kontrole apvidū un kartē, dažādu (orientēšanās, aerofoto, digitālās) kartes lasīšana un lietošana, drošākā, īsākā un ātrākā ceļa varianta izvēle kartē, šķēršļu pārvarēšana dodoties pārgājienā, nepieciešamā inventāra izvēle dodoties 1 vai 2 dienu pārgājienā, virves izmantošana šķēršļu pārvarēšanā, mobilo aplikāciju izmantošana u.c.). Prasmju attīstības pakāpenība. Mācību metodes prasmju attīstīšanai. (L4, P2, Pd8)
21. Mācību stratēģijas un metodes visās izglītības pakāpēs zināšanu un prasmju apguvei atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem āra un piedzīvojuma aktivitātes. (P2, Pd4)
22. Personīgā drošība. Saturs un mācību metodes tēmas "Personīgā drošība" apguvei visās pamatzināšanas pakāpēs. Kā rīkoties nonākot nepazīstamā apvidū, atrast drošu ceļu uz "mājām", vai sākumpunktu. (P4, Pd6)
23. Mācību stundas plāna izstrāde un praktiska vadīšana sākumskolai, pamatskolai un vidusskolai. Izvēlēto mācību metožu, mācību satura, vērtēšanas kritēriju, metodisko un uzskates materiālu un prezentācija par studējošā izlozētām 3 tēmām. (P4, Pd6)
24. Mācību uzskates materiālu – kartes/ shēmas sagatavošana, zīmēšana. (P4, Pd6)

Studiju rezultāti

Zināšanas:

1. Zina faktus, izprot teorijas un likumsakarības āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās), moduļa tēmās.

<p>2. Pārzina āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās) mācību stratēģijas, metodes un paņēmienus.</p> <p>3. Izprot mācīšanās snieguma vērtēšanas veidus un to nosakošos kritērijus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās).</p> <p>Prasmes:</p> <p>4. Lieto daudzveidīgas mācību metodes, paņēmienus un mācību līdzekļus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās) satura iegūšanai un vispārējo prasmju attīstīšanai.</p> <p>5. Veido atbalstošu mācību vidi, ievērojot konfidencialitātes un privātuma principus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās).</p> <p>6. Organizē reālai dzīvei pietuvinātas situācijas mācību procesā āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās).</p> <p>Kompetence:</p> <p>7. Integrēti lieto faktoloģiskās, teorētiskās un likumsakarību zināšanas.</p> <p>8. Mērķtiecīgi un kritiski izvēlas un mācību procesā izmanto dažādas metodes, tehnoloģijas un mācību metodiskos materiālus izglītojamo vajadzībām un atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. orientēšanās).</p> <p>9. Organizē mācību mērķim un uzdevumiem atbilstošu mācību vidi āra un piedzīvojuma aktivitātēm (t.sk. orientēšanās).</p>
<p><i>Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums</i></p> <p>Studiju laikā studējošie, izmantojot lekciju materiālu un citus informācijas avotus, veic patstāvīgus darbus:</p> <p>1) plāno āra aktivitāti ar orientēšanās pamatiemaņām, tai skaitā izmantojot modernās tehnoloģijas – mobilās aplikācijas un, vai GPS reģistrēšanas ierīces;</p> <p>2) gatavojas orientēšanās praktiskajam pārbaudījumam – individuālo prasmju pilnveide kartes lasīšanā un izpratnē, attāluma un virziena noteikšanā, sev atbilstošākā ceļa varianta izvēles noteikšanā;</p> <p>3) gatavojas orientēšanās teorētiskai ieskaitei – testam un praktiskajām ieskaitēm, atbilstoši mācībspēka norādījumiem. (24 stundas)</p>
<p><i>Prasības kredītpunktu iegūšanai</i></p> <p>Studiju kursa gala vērtējumu veido trijos semestros iegūtais vidējais vērtējums:</p> <p>1. semestra laikā sekmīgi ir jānokārto 3 praktiski starppārbaudījumi (60%) un noslēguma pārbaudījums – ieskaite (40%).</p> <p>2. semestra laikā sekmīgi ir jānokārto 3 praktiski starppārbaudījumi (60%) un noslēguma pārbaudījums – ieskaite (40%).</p> <p>3.semestra laikā sekmīgi ir jānokārto 8 praktiski starppārbaudījumi (40%) un noslēguma pārbaudījums – eksāmens (60%).</p> <p>Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <p>1.SEMESTRA starppārbaudījumi – 60%:</p> <p>1. Āra aktivitātes ar orientēšanās pamatiemaņām plānošana, tai skaitā izmantojot modernās tehnoloģijas – mobilās aplikācijas un/vai GPS reģistrēšanas ierīces – 20%.</p> <p>2. Gatavošanās orientēšanās praktiskajam pārbaudījumam – kartes lasīšana un izpratne, attāluma un virziena noteikšana, sev atbilstošākā ceļa varianta izvēles noteikšana – 20%.</p> <p>3. Gatavošanās orientēšanās teorētiskai ieskaitei (testam) un praktiskajām ieskaitēm, atbilstoši mācībspēka norādījumiem – 20%.</p> <p>Pārbaudījums: ieskaite – 40%.</p> <p>2.SEMESTRA starppārbaudījumi – 60%:</p> <p>4. Āra aktivitātes – pārgājiena (kājnieku, velo, ūdens vai slēpošanas) plānošana – 20%.</p> <p>5. Gatavošanās tūrisma nometnei (dzīvošana, uztura nodrošināšana u.c.) – 20%.</p> <p>6. Gatavošanās tūrisma teorētiskai ieskaitei (testam) un praktiskajām ieskaitēm, atbilstoši mācībspēka norādījumiem – 20%.</p>

Pārbaudījums: ieskaite – 40%.

3.SEMESTRA starppārbaudījumi – 60%:

7. Gatavošanās semināram par āra un piedzīvojuma aktivitātes prasmēm kontekstā – 10%.
8. Gatavošanās semināram par āra un piedzīvojuma aktivitāšu mācīšanas metodika skolā – 10%.
9. Pārgājiena plānošana – 10%.
10. Āra aktivitātes (spēle, rotaļa utml.) plānošana – 10%.
11. Mācību uzskates materiālus – kartes/shēmas praktisko vingrinājumu realizācijai gatavošana – 10%.
12. Izstrādātā stundas plāna, mācību metodes un vērtēšanas uzdevumu par izlozētu tēmu sākumskolā, pamatskolā un vidusskolā vadīšana – 10%.

NOSLĒGUMA pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ieskaite	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
ieskaite	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Mācību jomas "Āra un piedzīvojuma aktivitātes" saturs. Mācību vides raksturojums, vērtēšana. Drošības aspekti āra un piedzīvojuma aktivitātēs. (L2, Pd4)
2. Orientēšanās raksturojums. Orientēšanās aktivitātes Latvijā un Pasaulē. (L2, Pd4)
3. Orientēšanās veidi – skriešus, velo, slēpošanas un taku orientēšanās. Rogainings, orientēšanās telpās u.c. ar orientēšanos saistītas aktivitātes. (L2, P2, Pd6)
4. Orientēšanās sporta karte. Karšu zīmes. Mērogs. Reljefa formas. (P4, Pd6)
5. Orientēšanās tehnika (kartes noorientēšana pēc apvidus un kompasa, attāluma noteikšanas veidi kartē un pārvietojoties apvidū, virziena noteikšanas veidi, kartes izpratne un lasīšana). (P6, Pd8)
6. Orientēšanās mācīšanas specifika dažāda vecuma, dzimuma un tehniskās sagatavotības cilvēkiem. (L2, P2, Pd6)
7. Āra aktivitātes kā sacensību elements – individuālā orientēšanās sacensības. (P4, Pd6)
8. Dalība lauku apstākļu tūrisma un orientēšanās nometnē. Orientēšanās prasmju pielietošana nepazīstamā vidē. (P8, Pd8)

9. Tūrisma un aktīvā tūrisma raksturojums. Dabas un antropogēnie resursi. Pārgājieni, pārgājienu veidi un to plānošana. Pārgājienu veidi – akcentējot kājnieku, velo, slēpošanas un ūdens tūrisma pārgājiena specifiku. Pārgājienu veida raksturojums. Pārgājiena drošība un bīstamības faktori. Pārgājiena plānošana, organizēšana atbilstoši kontingentam, norises vietai un citiem faktoriem. Pārgājiena iešanas režīms, pārgājiena finanses, aptieciņa. Nakšņošanas raksturojums daudzdienu pārgājienos. (S2, P2, Pd4)
10. Tūrisma nometnes (lauku apstākļu) raksturojums. Uztura specifika āra aktivitātēs. Produktu plānošana, transportēšana, gatavošana. (S2, P2, Pd6)
11. Daudzveidīgi piedzīvojumu aktivitāšu uzdevumi individuālai izaugsmei (t. sk. fiziskajai) un komandas sadarbības veicināšanai (plānošana, domāšana, vērošana, vadība, saziņa, pašvērtējums, analīze, atgriezeniskā saikne u.c.). Mācību metodes prasmju pilnveidei. (S2, P2, Pd8)
12. Praktisko dzīves prasmes: dabas šķēršļu pārvarēšana ar un bez inventāra; ar un bez braucamlīdzekļiem (t.sk. ar skrejriteni, ar pašriti, ar velosipēdu un/vai ar skrituļdēli); tūrisma mezgļi; virves piesiešana; virves spriegošana u.c. daudzveidīgi āra prasmju uzdevumi. (S2, P4, Pd6)
13. Piedzīvojumu aktivitātes kā sacensību elements (individuālās un komandas tūrisma šķēršļu joslas, tūrisma rallijs u.c.). (P4, Pd6)
14. Āra aktivitātes kā sacensību elements – individuālā un komandas tūrisma šķēršļu josla; tūrisma uzdevumu stafetes; tūrisma rallijs; komandas piedzīvojumu sacensības. (P2, Pd6)
15. Dalība lauku apstākļu tūrisma nometnē. Āra dzīvju prasmju pielietošana praksē. (P4, Pd6)
16. Kājnieku un ūdenstūrisma pārgājieni (dalība). (P4, Pd6)
17. Orientēšanās un tūrisma prasmju iekļaušana vispārīglītojošo skolu sporta standartā. Pārskats par mācību metodēm: mācību metožu klasifikācija atbilstoši didaktikas pamatzināšanai, izziņas darbības organizācijai, skolēnu un skolotāja kopdarbības veidam. (L2, P2, Pd6)
18. Mācīšanās stratēģiju, mācību metožu un paņēmieni izvēle dažādās pamatzināšanas pakāpēs – saskaņā ar vecumposma īpatnībām, skolēnu sagatavotību, mācību uzdevumiem un sasniedzamajiem rezultātiem. (L2, P2, Pd6)
19. Atgriezeniskā saite. Skolēnu snieguma pašvērtējums. Sasniegto mācību rezultātu vērtēšana: Āra un Piedzīvojuma aktivitāšu jomā. (P4, Pd6)
20. Svarīgākās āra un piedzīvojuma aktivitātes prasmes (kartes noorientēšana, kartes izpratne, attāluma noteikšana un kontrole apvidū un kartē, dažādu (orientēšanās, aerofoto, digitālās) kartes lasīšana un lietošana, drošākā, īsākā un ātrākā ceļa varianta izvēle kartē, šķēršļu pārvarēšana dodoties pārgājienā, nepieciešamā inventāra izvēle dodoties 1 vai 2 dienu pārgājienā, virves izmantošana šķēršļu pārvarēšanā, mobilo aplikāciju izmantošana u.c.). Prasmju attīstības pakāpenība. Mācību metodes prasmju attīstīšanai. (L4, P2, Pd8)
21. Mācību stratēģijas un metodes visās izglītības pakāpēs zināšanu un prasmju apguvei atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem āra un piedzīvojuma aktivitātes. (P2, Pd4)
22. Personīgā drošība. Saturs un mācību metodes tēmas "Personīgā drošība" apguvei visās pamatzināšanas pakāpēs. Kā rīkoties nonākot nepazīstamā apvidū, atrast drošu ceļu uz "mājām", vai sākumpunktu. (P4, Pd6)
23. Mācību stundas plāna izstrāde un praktiska vadīšana sākumskolai, pamatskolai un vidusskolai. Izvēlēto mācību metožu, mācību satura, vērtēšanas kritēriju, metodisko un uzskates materiālu un prezentācija par studējošā izlozētām 3 tēmām. (P4, Pd6)
24. Mācību uzskates materiālu – kartes/ shēmas sagatavošana, zīmēšana. (P4, Pd6)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Jansone R. & Fernāte A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Izglītības satura un eksaminācijas centra redakcija. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf
2. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin. red. D. Namsone. <https://www.siic.lu.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/>

<ol style="list-style-type: none"> Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. https://likumi.lv/ta/id/309597 Indriksone, L. & Smila, B. (2000). Orientēšanās I daļa. Rīga: LSPA, 83 lpp. Indriksone, L. & Smila, B. (2002). Orientēšanās II daļa. Rīga: LSPA, 67 lpp. Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. Rīgā 2018. gada 27. novembrī. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem. Brencis, A. (2003). Aktīvais tūrisms. Ainārs Brencis. Rīga: Biznesa augstskola Turība, 220 lpp. Štrauhmans, J. (2004). Kartogrāfija tūrismam. Jānis Štrauhmanis. Rīga: Biznesa augstskola Turība, 79 lpp.
<i>Papildus informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> Orientēšanās bērniem un jauniešiem. (1997). Svenska Orientierings förbundet. Rīga, 144 lpp. Larss, E. (1994). Orienteering technic from start to finish – SOF. 38 lpp. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orientēšanās tehnika. Ceļa izvēle etapā. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orientēšanās ievads. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. Smila, B., Vārna, A., & Indriksone, L. (2016). Orientēšanās pamati. Rīga: LOF, 50 lpp http://ofestivals.lv/orientšanas-metodika2.pdf Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orienteering Basic I. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orienteering Basic II. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. Pētersons, R. (2002). Angļu-latviešu tūrisma terminu skaidrojošā vārdnīca: vairāk nekā 1600 terminu un terminoloģisku vārdkopu/ Ronalds Pētersons, Enārs Plinta. Rīga: Daugava, 300 lpp.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
<ol style="list-style-type: none"> My Trails. https://www.frogsparks.com/ MOBO. http://mobo.osport.ee/ GPS Orienteering. http://www.hippsomapp.se/?lang=en Endomondo. https://www.endomondo.com Sport Traker. https://www.sports-tracker.com/ www.nzorienteering.com www.magnets.lv Wikiloc. https://www.wikiloc.com/wikiloc/map.do?lt=57.157559&ln=24.952880&z=7&k=1&act=
<i>Piezīmes</i>
<p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Āra un piedzīvojuma aktivitātes I: saturs un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., asociētā profesore Baiba Smila (LSPA) Mg.paed., lektore Ligita Indriksone (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektors Arnolds Kovaļevskis Dr.paed., docents Sergejs Čapulis Mg.paed., lektore Irina Kazakeviča	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: dot iespēju studējošajiem apgūt teorētiskās un praktiskās pamatzināšanas āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. orientēšanās), atbilstoši sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas mācību saturam.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par āra un piedzīvojumu nodarbību pozitīvo ietekmi uz skolēnu veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmes orientēšanās un tūrisma nodarbību un pasākumu konspekta, plāna un satura izstrādē, tūrisma tehnikas, orientēšanās apguves mācīšanas metodikā – mācību procesa drošības un pasākumu noteikumos un to organizēšanā. 3. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt, spēju kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagoģiskos līdzekļus un to atbilstību audzēkņu spējām un izglītības mērķiem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mācību jomas "Āra un piedzīvojumu aktivitātes" saturs. Mācību vides raksturojums, vērtēšana. Drošības aspekti āra un piedzīvojuma aktivitātēs. (L2, Pd4) 2. Orientēšanās raksturojums. Orientēšanās aktivitātes Latvijā un pasaulē. (L2, Pd4) 3. Orientēšanās veidi – skriešus, velo, slēpošanas un taku orientēšanās. Rogainings, orientēšanās telpās u.c. ar orientēšanos saistītas aktivitātes. (L2, P2, Pd6) 4. Orientēšanās sporta karte. Karšu zīmes. Mērogs. Reljefa formas. (P4, Pd6) 5. Orientēšanās tehnika (kartes noorientēšana pēc apvidus un kompasa, attāluma noteikšanas veidi kartē un pārvietojoties apvidū, virziena noteikšanas veidi, kartes izpratne un lasīšana). (P6, Pd8) 6. Orientēšanās mācīšanas specifika dažāda vecuma, dzimuma un tehniskās sagatavotības cilvēkiem. (L2, P2, Pd6) 	

<p>7. Āra aktivitātes kā sacensību elements – individuālā orientēšanās sacensības. (P4, Pd6)</p> <p>8. Dalība lauku apstākļu tūrisma un orientēšanās nometnē. Orientēšanās prasmju pielietošana nepazīstamā vidē. (P8, Pd8)</p>
<p>Studiju rezultāti</p>
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zina faktus, izprot teorijas un likumsakarības āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās), moduļa tēmās. 2. Pārzina āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās) mācību stratēģijas, metodes un paņēmienus. 3. Izprot mācīšanās snieguma vērtēšanas veidus un to nosakošos kritērijus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās). <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Lieto daudzveidīgas mācību metodes, paņēmienus un mācību līdzekļus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās) satura iegūšanai un vispārējo prasmju attīstīšanai. 5. Veido atbalstošu mācību vidi, ievērojot konfidencialitātes un privātuma principus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās). 6. Organizē reālai dzīvei pietuvinātas situācijas mācību procesā āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. orientēšanās). <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Integrēti lieto faktoloģiskās, teorētiskās un likumsakarību zināšanas. 8. Mērķtiecīgi un kritiski izvēlas un mācību procesā izmanto dažādas metodes, tehnoloģijas un mācību metodiskos materiālus izglītojamo vajadzībām un atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. orientēšanās). 9. Organizē mācību mērķim un uzdevumiem atbilstošu mācību vidi āra un piedzīvojuma aktivitātēm (t.sk. orientēšanās). 10. Spēj pamatot atgriezeniskās saites, formatīvās un summātīvās vērtēšanas lomu mācību mērķa un rezultātu sasniegšanā āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. orientēšanās).
<p>Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums</p>
<p>Studiju laikā studējošie, izmantojot lekciju materiālu un citus informācijas avotus, veic patstāvīgus darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) plāno āra aktivitāti ar orientēšanās pamatiemaņām, tai skaitā izmantojot modernās tehnoloģijas – mobilās aplikācijas un, vai GPS reģistrēšanas ierīces; 2) gatavojas orientēšanās praktiskajam pārbaudījumam – individuālo prasmju pilnveide kartes lasīšanā un izpratnē, attāluma un virziena noteikšanā, sev atbilstošākā ceļa varianta izvēles noteikšanā; 3) gatavojas orientēšanās teorētiskai ieskaitei – testam un praktiskajām ieskaitēm, atbilstoši mācībspēka norādījumiem.
<p>Prasības kredītpunktu iegūšanai</p>
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Starppārbaudījumi – 40%: <ol style="list-style-type: none"> 1) Āra aktivitātes ar orientēšanās pamatiemaņām plānošana, tai skaitā izmantojot modernās tehnoloģijas – mobilās aplikācijas un/vai GPS reģistrēšanas ierīces – 20%. 2) Gatavošanās orientēšanās praktiskajam pārbaudījumam – kartes lasīšana un izpratne, attāluma un virziena noteikšana, sev atbilstošākā ceļa varianta izvēles noteikšana – 20%. 3) Gatavošanās orientēšanās teorētiskai ieskaitei (testam) un praktiskajām ieskaitēm, atbilstoši mācībspēka norādījumiem – 20%. 2. Pārbaudījums: ieskaite – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ieskaite	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Mācību jomas "Āra un piedzīvojumu aktivitātes" saturs. Mācību vides raksturojums, vērtēšana. Drošības aspekti āra un piedzīvojuma aktivitātēs. (L2, Pd4)
2. Orientēšanās raksturojums. Orientēšanās aktivitātes Latvijā un Pasaulē. (L2, Pd4)
3. Orientēšanās veidi – skriešus, velo, slēpošanas un taku orientēšanās. Rogainings, orientēšanās telpās u.c. ar orientēšanos saistītas aktivitātes. (L2, P2, Pd6)
4. Orientēšanās sporta karte. Karšu zīmes. Mērogs. Reljefa formas. (P4, Pd6)
5. Orientēšanās tehnika (kartes noorientēšana pēc apvidus un kompasa, attāluma noteikšanas veidi kartē un pārvietojoties apvidū, virziena noteikšanas veidi, kartes izpratne un lasīšana). (P6, Pd8)
6. Orientēšanās mācīšanas specifika dažāda vecuma, dzimuma un tehniskās sagatavotības cilvēkiem. (L2, P2, Pd6)
7. Āra aktivitātes kā sacensību elements – individuālā orientēšanās sacensības. (P4, Pd6)
8. Dalība lauku apstākļu tūrisma un orientēšanās nometnē. Orientēšanās prasmju pielietošana nepazīstamā vidē. (P8, Pd8)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Jansone R. & Fernāte A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Izglītības satura un eksaminācijas centra redakcija. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf
2. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin. red. D. Namsone. <https://www.siic.lu.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/>
3. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. <https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem>
4. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. <https://likumi.lv/ta/id/309597>
5. Indriksone, L. & Smila, B. (2000). Orientēšanās I daļa. Rīga: LSPA, 83 lpp.
6. Indriksone, L. & Smila, B. (2002). Orientēšanās II daļa. Rīga: LSPA, 67 lpp.
7. Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. Rīgā 2018. gada 27. novembrī. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem.
8. Brencis, A. (2003). Aktīvais tūrisms. Ainārs Brencis. Rīga: Biznesa augstskola Turība, 220 lpp.
9. Štrauhmans, J. (2004). Kartogrāfija tūrismam. Jānis Štrauhmanis. Rīga: Biznesa augstskola Turība, 79 lpp.

Papildus informācijas avoti

1. Orientēšanās bērniem un jauniešiem. (1997). Svenska Orientieringsforbundet. Rīga, 144 lpp.
2. Larss, E. (1994). Orienteering technic from start to finish – SOF. 38 lpp.
3. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orientēšanās tehnika. Ceļa izvēle etapā. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA.

4. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orientēšanās ievads. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. 5. Smila, B., Vārna, A., & Indriksone, L. (2016). Orientēšanās pamati. Rīga: LOF, 50 lpp http://ofestivals.lv/orientšanas-metodika2.pdf 6. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orienteering Basic I. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. 7. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orienteering Basic II. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. 8. Pētersons, R. (2002). Angļu-latviešu tūrisma terminu skaidrojošā vārdnīca: vairāk nekā 1600 terminu un terminoloģisku vārdkopu/ Ronalds Pētersons, Enārs Plinta. Rīga: Daugava, 300 lpp.
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. My Trails. https://www.frogsparks.com/ 2. MOBO. http://mobo.osport.ee/ 3. GPS Orienteering. http://www.hippsomapp.se/?lang=en 4. Endomondo. https://www.endomondo.com 5. Sport Traker. https://www.sports-tracker.com/ 6. www.nzorienteering.com 7. www.magnets.lv 8. Wikiloc. https://www.wikiloc.com/wikiloc/map.do?lt=57.157559&ln=24.952880&z=7&k=1&act=
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām. Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Āra un piedzīvojuma aktivitātes II: saturs un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	-
Semināru stundu skaits	8
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., asociētā profesore Baiba Smila (LSPA) Mg.paed., lektore Ligita Indriksone (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektors Arnolds Kovaļevskis Dr.paed., docents Sergejs Čapulis Mg.paed., lektore Irina Kazakeviča	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
Studiju kursa mērķis: dot iespēju studējošajiem apgūt teorētiskās un praktiskās pamatzināšanas āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. tūrisms), atbilstoši sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas mācību saturam. Studiju kursa uzdevumi: 1. Pilnveidot studējošo izpratni par āra un piedzīvojumu nodarbību pozitīvo ietekmi uz skolēnu veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmes orientēšanās un tūrisma nodarbību un pasākumu konspekta, plāna un satura izstrādē, tūrisma tehnikas, orientēšanās apguves mācīšanas metodikā un mācību procesa drošības un pasākumu noteikumos un to organizēšanā. 3. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt, spēju kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagoģiskos līdzekļus un to atbilstību audzēkņu spējām un izglītības mērķiem.	
Studiju kursa kalendārais plāns	
Studiju kursa struktūra: semināri (S) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st. 1. Tūrisma un aktīvā tūrisma raksturojums. Dabas un antropogēnie resursi. Pārgājieni, pārgājienu veidi un to plānošana. Pārgājienu veidi – akcentējot kājnieku, velo, slēpošanas un ūdens tūrisma pārgājienu specifiku. Katra pārgājienu veida vispārīgs raksturojums. Pārgājienu drošība un bīstamības faktori. Pārgājienu plānošana, organizēšana atbilstoši kontingentam, norises vietai un citiem faktoriem. Pārgājienu iešanas režīms, pārgājienu finanses, aptieciņa. Nakšņošanas raksturojums daudzdienu pārgājienos. (S2, P2, Pd4) 2. Tūrisma nometnes (lauku apstākļu) raksturojums. Uztura specifika āra aktivitātēs. Produktu plānošana, transportēšana, gatavošana. (S2, P2, Pd6)	

3. Daudzveidīgi piedzīvojumu aktivitāšu uzdevumi individuālai izaugsmei (t.sk. fiziskajai) un komandas sadarbības veicināšanai (plānošana, domāšana, vērošana, vadība, saziņa, pašvērtējums, analīze, atgriezeniskā saikne u.c.). Mācību metodes prasmju pilnveidei. (S2, P2, Pd8) 4. Praktisko dzīves prasmes: dabas šķēršļu pārvarēšana ar un bez inventāra; ar un bez braucamlīdzekļiem (t.sk. ar skrejriteni, ar pašriti, ar velosipēdu un/vai ar skrituļdēli); tūrisma mezgļi; virves piesiešana; virves spriegošana u.c. daudzveidīgi āra prasmju uzdevumi. (S2, P4, Pd6) 5. Piedzīvojumu aktivitātes kā sacensību elements (individuālās un komandas tūrisma šķēršļu joslas, tūrisma rallijs u.c.). (P4, Pd6) 6. Āra aktivitātes kā sacensību elements – individuālā un komandas tūrisma šķēršļu josla; tūrisma uzdevumu stafetes; tūrisma rallijs; komandas piedzīvojumu sacensības. (P2, Pd6) 7. Dalība lauku apstākļu tūrisma nometnē. Āra dzīvju prasmju pielietošana praksē. (P4, Pd6) 8. Kājnieku un ūdenstūrisma pārgājieni (dalība). (P4, Pd6)
<i>Studiju rezultāti</i>
Zināšanas: 1. Zina faktus, izprot teorijas un likumsakarības āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms), moduļa tēmās. 2. Pārzina āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms) mācību stratēģijas, metodes un paņēmienus. 3. Izprot mācīšanās snieguma vērtēšanas veidus un to nosakošos kritērijus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms). Prasmes: 4. Lieto daudzveidīgas mācību metodes, paņēmienus un mācību līdzekļus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms) satura iegūšanai un vispārējo prasmju attīstīšanai. 5. Veido atbalstošu mācību vidi, ievērojot konfidencialitātes un privātuma principus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms). 6. Organizē reālai dzīvei pietuvinātas situācijas mācību procesā āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms). Kompetence: 7. Integrēti lieto faktoloģiskās, teorētiskās un likumsakarību zināšanas. 8. Mērķtiecīgi un kritiski izvēlas un mācību procesā izmanto dažādas metodes, tehnoloģijas un mācību metodiskos materiālus izglītojamo vajadzībām un atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. tūrisms). 9. Organizē mācību mērķim un uzdevumiem atbilstošu mācību vidi āra un piedzīvojuma aktivitātēm (t.sk. tūrisms). 10. Spēj pamatot atgriezeniskās saites, formatīvās un summātīvās vērtēšanas lomu mācību mērķa un rezultātu sasniegšanā āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. tūrisms).
<i>Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums</i>
Studiju laikā studējošie, izmantojot lekciju materiālu un citus informācijas avotus, veic patstāvīgus darbus: 1) plāno āra aktivitāti – pārgājieni (kājnieku, velo, ūdens vai slēpošanas); 2) gatavojas tūrisma nometnei (dzīvošana, uztura nodrošināšana u.c.); 3) gatavojas tūrisma teorētiskai ieskaitei – testam un praktiskajām ieskaitēm, atbilstoši mācībspēka norādījumiem.
<i>Prasības kredītpunktu iegūšanai</i>
Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā.

1. Starppārbaudījumi – 40%:

- 1) Āra aktivitātes – pārgājiena (kājnieku, velo, ūdens vai slēpošanas) plānošana – 20%.
 - 2) Gatavošanās tūrisma nometnei (dzīvošana, uztura nodrošināšana u.c.) – 20%.
 - 3) Gatavošanās tūrisma teorētiskai ieskaitei (testam) un praktiskajām ieskaitēm, atbilstoši mācībspēka norādījumiem – 20%.
2. Pārbaudījums: ieskaite – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši “Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē” (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ieskaite	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Tūrisma un aktīvā tūrisma raksturojums. Dabas un antropogēnie resursi. Pārgājieni, pārgājienu veidi un to plānošana. Pārgājienu veidi – akcentējot kājnieku, velo, slēpošanas un ūdens tūrisma pārgājiena specifiku. Katra pārgājiena veida vispārīgs raksturojums. Pārgājiena drošība un bīstamības faktori. Pārgājiena plānošana, organizēšana atbilstoši kontingentam, norises vietai un citiem faktoriem. Pārgājiena iešanas režīms, pārgājiena finanses, aptieciņa. Nakšņošanas raksturojums daudzdienu pārgājienos. (S2, P2, Pd4)
2. Tūrisma nometnes (lauku apstākļu) raksturojums. Uztura specifika āra aktivitātēs. Produktu plānošana, transportēšana, gatavošana. (S2, P2, Pd6)
3. Daudzveidīgi piedzīvojumu aktivitāšu uzdevumi individuālai izaugsmei (t.sk. fiziskajai) un komandas sadarbības veicināšanai (plānošana, domāšana, vērošana, vadība, saziņa, pašvērtējums, analīze, atgriezeniskā saikne u.c.). Mācību metodes prasmju pilnveidei. (S2, P2, Pd8)
4. Praktisko dzīves prasmes: dabas šķēršļu pārvarēšana ar un bez inventāra; ar un bez braucamlīdzekļiem (t.sk. ar skrejriteni, ar pašriti, ar velosipēdu un/vai ar skrituļdēli); tūrisma mezgļi; virves piesiešana; virves spriegošana u.c. daudzveidīgi āra prasmju uzdevumi. (S2, P4, Pd6)
5. Piedzīvojumu aktivitātes kā sacensību elements (individuālās un komandas tūrisma šķēršļu joslas, tūrisma rallijs u.c.). (P4, Pd6)
6. Āra aktivitātes kā sacensību elements – individuālā un komandas tūrisma šķēršļu josla; tūrisma uzdevumu stafetes; tūrisma rallijs; komandas piedzīvojumu sacensības. (P2, Pd6)
7. Dalība lauku apstākļu tūrisma nometnē. Āra dzīvju prasmju pielietošana praksē. (P4, Pd6)
8. Kājnieku un ūdenstūrisma pārgājieni (dalība). (P4, Pd6)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Jansone R. & Fernāte A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Izglītības satura un eksaminācijas centra redakcija. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf
2. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin. red. D. Namsone. <https://www.siic.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/>

<p>3. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem</p> <p>4. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. https://likumi.lv/ta/id/309597</p> <p>5. Indriksone, L. & Smila, B. (2000). Orientēšanās I daļa. Rīga: LSPA, 83 lpp.</p> <p>6. Indriksone, L. & Smila, B. (2002). Orientēšanās II daļa. Rīga: LSPA, 67 lpp.</p> <p>7. Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. Rīgā 2018. gada 27. novembrī. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem.</p> <p>8. Brencis, A. (2003). Aktīvais tūrisms. Ainārs Brencis. Rīga: Biznesa augstskola Turība, 220 lpp.</p> <p>9. Štrauhmans, J. (2004). Kartogrāfija tūrismam. Jānis Štrauhmanis. Rīga: Biznesa augstskola Turība, 79 lpp.</p>
<p>Papildus informācijas avoti</p> <p>1. Orientēšanās bērniem un jauniešiem. (1997). Svenska Orientierings förbundet. Rīga, 144 lpp.</p> <p>2. Larss, E. (1994). Orienteering technic from start to finish – SOF. 38 lpp.</p> <p>3. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orientēšanās tehnika. Ceļa izvēle etapā. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA.</p> <p>4. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orientēšanās ievads. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA.</p> <p>5. Smila, B., Vārna, A., & Indriksone, L. (2016). Orientēšanās pamati. Rīga: LOF, 50 lpp http://ofestivals.lv/orientesanas-metodika2.pdf</p> <p>6. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orienteering Basic I. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA.</p> <p>7. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orienteering Basic II. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA.</p> <p>8. Pētersons, R. (2002). Angļu-latviešu tūrisma terminu skaidrojošā vārdnīca: vairāk nekā 1600 terminu un terminoloģisku vārdkopu/ Ronalds Pētersons, Enārs Plinta. Rīga: Daugava, 300 lpp.</p>
<p>Periodika un citi informācijas avoti</p> <p>1. My Trails. https://www.frogsparks.com/</p> <p>2. MOBO. http://mobo.osport.ee/</p> <p>3. GPS Orienteering. http://www.hippomapp.se/?lang=en</p> <p>4. Endomondo. https://www.endomondo.com</p> <p>5. Sport Traker. https://www.sports-tracker.com/</p> <p>6. www.nzorienteering.com</p> <p>7. www.magnets.lv</p> <p>8. Wikiloc. https://www.wikiloc.com/wikiloc/map.do?lt=57.157559&ln=24.952880&z=7&k=1&act=</p>
<p>Piezīmes</p> <p>Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām.</p> <p>Kurss tiek docēts latviešu valodā.</p>

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Āra un piedzīvojuma aktivitātes III: saturs un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Dr.paed., asociētā profesore Baiba Smila (LSPA) Mg.paed., lektore Ligita Indriksone (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektors Arnolds Kovaļevskis Dr.paed., docents Sergejs Čapulis Mg.paed., lektore Irina Kazakeviča	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: dot iespēju studējošajiem apgūt teorētiskās un praktiskās pamatzināšanas āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. tūrismā, orientēšanās un braukšanā), atbilstoši sākumskolas, pamatskolas un vidusskolas mācību saturam.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo izpratni par āra un piedzīvojumu nodarbību pozitīvo ietekmi uz skolēnu veselību, garīgo un fizisko attīstību. 2. Attīstīt studējošo prasmes orientēšanās un tūrisma nodarbību un pasākumu konspekta, plāna un satura izstrādē, tūrisma tehnikas, orientēšanās apguves mācīšanas metodikā – mācību procesa drošības un pasākumu noteikumos un to organizēšanā. 3. Attīstīt studējošo kompetenci diskutēt, spēju kritiski analizēt un izvērtēt pielietotos pedagoģiskos līdzekļus un to atbilstību audzēkņu spējām un izglītības mērķiem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Orientēšanās un tūrisma prasmju iekļaušana vispārīgizglītojošo skolu sporta standartā. Pārskats par mācību metodēm: mācību metožu klasifikācija atbilstoši didaktikas pamatzināšanām, izziņas darbības organizācijai, skolēnu un skolotāja kopdarbības veidam. (L2, P2, Pd6) 2. Mācīšanās stratēģiju, mācību metožu un paņēmieni izvēle dažādās pamatzināšanas pakāpēs – saskaņā ar vecumposma īpatnībām, skolēnu sagatavotību, mācību uzdevumiem un sasniedzamajiem rezultātiem. (L2, P2, Pd6) 3. Atgriezeniskā saite. Skolēnu snieguma pašvērtējums. Sasniegto mācību rezultātu vērtēšana: Āra un Piedzīvojuma aktivitāšu jomā. (P4, Pd6) 	

<ol style="list-style-type: none"> 4. Svarīgākās āra un piedzīvojuma aktivitātes prasmes (kartes noorientēšana, kartes izpratne, attāluma noteikšana un kontrole apvidū un kartē, dažādu (orientēšanās, aerofoto, digitālās) kartes lasīšana un lietošana, drošākā, īsākā un ātrākā ceļa varianta izvēle kartē, šķēršļu pārvarēšana dodoties pārgājienā, izvēlēties nepieciešamo inventāru dodoties 1 vai 2 dienu pārgājienā, virves izmantošana šķēršļu pārvarēšanā, mobilo aplikāciju izmantošana u.c.). Prasmju attīstības pakāpenība. Mācību metodes prasmju attīstīšanai. (L4, P2, Pd8) 5. Mācību stratēģijas un metodes visās pamatizglītības pakāpēs zināšanu un prasmju apguvei atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem āra un piedzīvojuma aktivitātes. (P2, Pd4) 6. Personīgā drošība. Saturs un mācību metodes tēmas "Personīgā drošība" apguvei visās pamatizglītības pakāpēs. Kā rīkoties nonākot nepazīstamā apvidū, atrast drošu ceļu uz "mājām", vai sākumpunktu. (P4, Pd6) 7. Mācību stundas plāna izstrāde un praktiska vadīšana sākumskolai, pamatskolai un vidusskolai. Izvēlēto mācību metožu, mācību satura, vērtēšanas kritēriju, metodisko un uzskates materiālu un prezentācija par studējošā izlozētām 3 tēmām. (P4, Pd6) 8. Mācību uzskates materiālu – kartes/ shēmas sagatavošana, zīmēšana. (P4, Pd6)
<p>Studiju rezultāti</p> <p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zina faktus, izprot teorijas un likumsakarības āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms), moduļa tēmās. 2. Pārzina āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms) mācību stratēģijas, metodes un paņēmienus. 3. Izprot mācīšanās snieguma vērtēšanas veidus un to nosakošos kritērijus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms). <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Lieto daudzveidīgas mācību metodes, paņēmienus un mācību līdzekļus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms) satura iegūšanai un vispārējo prasmju attīstīšanai. 5. Veido atbalstošu mācību vidi, ievērojot konfidencialitātes un privātuma principus āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms). 6. Organizē reālai dzīvei pietuvinātas situācijas mācību procesā āra un piedzīvojuma aktivitātes (t.sk. tūrisms). <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Integrēti lieto faktoloģiskās, teorētiskās un likumsakarību zināšanas. 8. Mērķtiecīgi un kritiski izvēlas un mācību procesā izmanto dažādas metodes, tehnoloģijas un mācību metodiskos materiālus izglītojamo vajadzībām un atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. tūrisms). 9. Organizē mācību mērķim un uzdevumiem atbilstošu mācību vidi āra un piedzīvojuma aktivitātēm (t.sk. tūrisms). 10. Spēj pamatot atgriezeniskās saites, formatīvās un summātīvās vērtēšanas lomu mācību mērķa un rezultātu sasniegšanā āra un piedzīvojuma aktivitātēs (t.sk. tūrisms).
<p>Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums</p> <p>Studiju laikā studējošie, izmantojot lekciju materiālu un citus informācijas avotus, veic patstāvīgus darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) gatavojas semināram par āra un piedzīvojuma aktivitātes prasmēm kontekstā; 2) gatavojas semināram par āra un piedzīvojuma aktivitāšu mācīšanas metodika skolā; 3) plāno un gatavojas pārgājienam; 4) plāno un gatavojas vadīt āra aktivitātes (spēle, rotaļa utml.); 5) gatavo mācību uzskates materiālus – kartes/shēmas praktisko vingrinājumu realizācijai; 6) gatavojas vadīt, izstrādāto stundas plānu, mācību metodes un vērtēšanas uzdevumus par izlozētu tēmu sākumskolā, pamatskolā un vidusskolā; 7) gatavojas praktiskajiem darbiem par aktuālajām tēmām;

8) veido darbu mapi; darbu mapē apkopo semināru materiālus, izstrādātos darbus ar labojumiem un papildinājumiem atbilstoši mācībspēka norādījumiem.

Prasības kredītpunktu iegūšanai

Studiju kursa gala vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā.

1. Starppārbaudījumi – 60%:

1. Gatavošanās semināram par āra un piedzīvojuma aktivitātes prasmēm kontekstā – 10%.
2. Gatavošanās semināram par āra un piedzīvojuma aktivitāšu mācīšanas metodika skolā – 10%.
3. Pārgājiena plānošana – 10%.
4. Āra aktivitātes (spēle, rotaļa utml.) plānošana – 10%.
5. Mācību uzskates materiālus – kartes/shēmas praktisko vingrinājumu realizācijai gatavošana – 10%.
6. Izstrādātā stundas plāna, mācību metodes un vērtēšanas uzdevumu par izlozētu tēmu sākumskolā, pamatskolā un vidusskolā vadīšana – 10%.

Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Orientēšanās un tūrisma prasmju iekļaušana vispārizglītojošo skolu sporta standartā. Pārskats par mācību metodēm: mācību metožu klasifikācija atbilstoši didaktikas pamatuzdevumiem, izziņas darbības organizācijai, skolēnu un skolotāja kopdarbības veidam. (L2, P2, Pd6)
2. Mācīšanās stratēģiju, mācību metožu un paņēmienu izvēle dažādās pamatizglītības pakāpēs – saskaņā ar vecumposma īpatnībām, skolēnu sagatavotību, mācību uzdevumiem un sasniedzamajiem rezultātiem. (L2, P2, Pd6)
3. Atgriezeniskā saite. Skolēnu snieguma pašvērtējums. Sasniegto mācību rezultātu vērtēšana: Āra un Piedzīvojuma aktivitāšu jomā. (P4, Pd6)
4. Svarīgākās āra un piedzīvojuma aktivitātes prasmes (kartes noorientēšana, kartes izpratne, attāluma noteikšana un kontrole apvidū un kartē, dažādu (orientēšanās, aerofoto, digitālās) kartes lasīšana un lietošana, drošākā, īsākā un ātrākā ceļa varianta izvēle kartē, šķēršļu pārvarēšana dodoties pārgājienā, izvēlēties nepieciešamo inventāru dodoties 1 vai 2 dienu pārgājienā, virves izmantošana šķēršļu pārvarēšanā, mobilo aplikāciju izmantošana u.c.). Prasmju attīstības pakāpenība. Mācību metodes prasmju attīstīšanai. (L4, P2, Pd8)
5. Mācību stratēģijas un metodes visās pamatizglītības pakāpēs zināšanu un prasmju apguvei atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem āra un piedzīvojuma aktivitātes. (P2, Pd4)

6. Personīgā drošība. Saturs un mācību metodes tēmas "Personīgā drošība" apguvei visās pamatizglītības pakāpēs. Kā rīkoties nonākot nepazīstamā apvidū, atrast drošu ceļu uz "mājām", vai sākumpunktu. (P4, Pd6) 7. Mācību stundas plāna izstrāde un praktiska vadīšana sākumskolai, pamatskolai un vidusskolai. Izvēlēto mācību metožu, mācību satura, vērtēšanas kritēriju, metodisko un uzskates materiālu un prezentācija par studējošā izlozētām 3 tēmām. (P4, Pd6) 8. Mācību uzskates materiālu – kartes/ shēmas sagatavošana, zīmēšana. (P4, Pd6)
Obligāti izmantojamie informācijas avoti
1. Jansone R. & Fernāte A. (2009). Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis. Izglītības satura un eksaminācijas centra redakcija. Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf 2. Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin. red. D. Namsone. https://www.siic.lu.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/ 3. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem 4. Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. https://likumi.lv/ta/id/309597 5. Indriksone, L. & Smila, B. (2002). Orientēšanās I daļa. Rīga: LSPA, 83 lpp. 6. Indriksone, L. & Smila, B. (2002). Orientēšanās II daļa. Rīga: LSPA, 67 lpp. 7. Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. Rīgā 2018. gada 27. novembrī. Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem. 8. Brencis, A. (2003). Aktīvais tūrisms. Ainārs Brencis. Rīga: Biznesa augstskola Turība, 220 lpp. 9. Štrauhmans, J. (2004). Kartogrāfija tūrismam. Jānis Štrauhmanis. Rīga: Biznesa augstskola Turība, 79 lpp.
Papildus informācijas avoti
1. Orientēšanās bērniem un jauniešiem. (1997). Svenska Orientieringsforbundet. Rīga, 144 lpp. 2. Larss, E. (1994). Orienteering technic from start to finish – SOF. 38 lpp. 3. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orientēšanās tehnika. Ceļa izvēle etapā. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. 4. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orientēšanās ievads. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. 5. Smila, B., Vārna, A., & Indriksone, L. (2016). Orientēšanās pamati. Rīga: LOF, 50 lpp http://ofestivals.lv/orientšanas-metodika2.pdf 6. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orienteering Basic I. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. 7. Smila, B. & Indriksone, L. (2017). Orienteering Basic II. Metodiskais līdzeklis. Rīga, LSPA. 8. Pētersons, R. (2002). Angļu-latviešu tūrisma terminu skaidrojošā vārdnīca: vairāk nekā 1600 terminu un terminoloģisku vārdkopu/ Ronalds Pētersons, Enārs Plinta. Rīga: Daugava, 300 lpp.
Periodika un citi informācijas avoti
1. My Trails. https://www.frogsparks.com/ 2. MOBO. http://mobo.osport.ee/ 3. GPS Orienteering. http://www.hippomapp.se/?lang=en 4. Endomondo. https://www.endomondo.com 5. Sport Traker. https://www.sports-tracker.com/ 6. www.nzorienteering.com 7. www.magnets.lv 8. Wikiloc. https://www.wikiloc.com/wikiloc/map.do?lt=57.157559&ln=24.952880&z=7&k=1&act=

Piezīmes

Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām.

Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Ritmika un ritmiskās kombinācijas
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Helēna Vecenāne (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lektore Irina Kazakeviča Mg.paed., viesasistente Marita Irbe	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kurss izveidots, lai dotu iespēju studējošajiem veselības un fiziskās aktivitātes jomā iegūt zināšanas, prasmes un kompetences pedagogiskā procesa īstenošanai.</p> <p>Studiju kursa mērķis: izglītēt studējošos atbilstoši Skolotāja standartā paredzētajām kompetencēm un Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas satura prasībām.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sniegt iespēju apgūt ritmiskās vingrošanas terminoloģiju, izprast ritma, mūzikas un kustības vienotības būtību. 2. Sniegt teorētiskās un praktiskās zināšanas par vingrinājumu atlasī atbilstoši mūzikai, nodarbības mērķiem un uzdevumiem, bērnu vecuma posmu attīstībai un fiziskajām spējām. 3. Sniegt teorētiskās un praktiskās zināšanas par kustību rotaļu mūzikas pavadījumā, ritmiskās vingrošanas/ritmisko kombināciju un horeogrāfisku priekšnesumu organizēšanu un vadīšanu pirmsskolas, pamatskolas un vidusskolas izglītojamiem. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ritmika kā interaktīva pedagogijas metode. Ritmiskās vingrošanas fiziskais, intelektuālais un emocionālais aspekts. (L2, Pd4) 2. Ritma vingrinājumi ritma izjūtas izkopšanai. (P4, Pd6) 3. Ritmiskās vingrošanas pamati. Ritmiskās vingrošanas nodarbības struktūra, sastādīšanas un vadīšanas principi. (L2, P4, Pd6) 4. Ritmiskās vingrošanas kopumu sastādīšana un vadīšana pielietojot dažādu inventāru. (L2, P4, Pd8) 5. Ritma un kustību rotaļas, t.sk. latviešu rotaļdejas mūzikas pavadījumā. (P4, Pd8) 6. Ritmiskās vingrošanas priekšnesumu organizēšana, sastādīšana un praktiskā vadīšana. (L2, P4, Pd8) 7. Aerobikas deju novirziena nodarbības plānošana, organizēšana, vadīšana. (P4, Pd8) 	

Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izprot ritmikas, mūzikas un kustības savstarpējo mijietekmi; ritmiskās vingrošanas būtību un vadlīnijas, ritmiskās vingrošanas pozitīvos iedarbības aspektus izglītojamo attīstībā. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Spēj izvēlēties atbilstošu mūzikas materiālu ritmikas un dejas vingrinājumiem; interpretēt mūzikas skaņdarbus ar kustību palīdzību, t.sk. improvizāciju. 3. Prot iesaistīt un vadīt kustību rotaļas mūzikas pavadījumā, sastādīt vingrošanas kopumus ar un bez inventāra ritmikas nodarbībām saskaņoti ar izvēlēto mūzikas materiālu. 4. Spēj atbilstoši izvirzītajiem mērķim, plānot, organizēt, vadīt un iekļaut mācību stundās ritmikas un ritmiskās vingrošanas kombinācijas izmantojot dažādu mūzikas stilu novirzienus. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Analizē un izvērtē modelētās stundas, lai rastu izpratni kā rast atgriezenisko saiti darbā ar dažāda vecuma izglītojamiem. 6. Atbilstoši izvirzītajiem mērķim, spēj definēt individualizēta mācību procesa mērķus, plānot deju un ritmisko kombināciju aktivitātes atbilstoši sasniedzamajiem mācību rezultātiem. 7. Īsteno mācību un ārpusmācību darbu fiziskās aktivitātes jomā, pielietojot deju un ritmisko kombināciju mācību saturu, rosinot skolēnu kompetenču attīstību, zināšanu pārnesi dažādos kontekstos un praktiskajā lietojumā.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un/vai darba grupās. Studējošie patstāvīgi gatavojas praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru, veic tās analīzi, izstrādā un prezentē patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ritmikas, ritmiskās vingrošanas vai deju novirziena aerobikas nodarbību vērošana un dokumentēšana, nodarbību analīze; 2) muzikālā materiāla atlase un atbilstošu ritmikas vingrinājumu izvēle, ritmikas vingrinājumu un ritmisko kombināciju kopumu sastādīšana un vadīšana, darbības analīze un refleksija; 3) kustību rotaļu ar ritmikas elementiem atlase un novadīšana, darbības pašanalīze, pašvērtēšana un grupas refleksija; 4) ritmisko kombināciju un vingrošanas kopumu sastādīšana un izpilde ar dažādu inventāru, darbības analīze, grupas refleksija; 5) 1,5-2 min. horeogrāfiska priekšnesuma atbilstoša skolēnu attīstībai, fiziskajai sagatavotībai un kustību prasmēm sagatavošana un novadīšana, darbības pašanalīze, pašvērtēšana un grupas refleksija; 6) mūsdienu deju virziena aerobikas nodarbības atbilstošas skolēnu attīstībai, fiziskajai sagatavotībai un kustību prasmēm sagatavošana un novadīšana, darbības pašanalīze, pašvērtēšana un grupas refleksija
Prasības kredītpunktu iegūšanai
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumam studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <p>1. Starppārbaudījumi – 60%:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) praktiskā ieskaite: ritmisko un muzikālo rotaļu – 8+8 (atbilstoši izvēlētajai vecuma grupai) sagatavošana un novadīšana, pašvērtējums un grupas refleksija – 10%; 2) praktiskā ieskaite: muzikālā materiāla atlase un atbilstošu ritmikas vingrinājumu izvēle, ritmikas vingrinājumu un ritmisko kombināciju kopumu sastādīšana un vadīšana, darbības analīze un refleksija – 10%; 3) praktiskā ieskaite: vingrinājumi ritma spēju attīstīšanai (vismaz 4 vingrinājumu apraksti). Vingrinājumi koordinācijas attīstīšanai (vismaz 4 vingrinājumu apraksti). Vingrinājumi ritma un muzikalitātes un iztēles attīstīšanai (vismaz 4 vingrinājumu apraksti) – 10%; 4) praktiskā ieskaite: 1,5-2 min. horeogrāfiska priekšnesuma atbilstoša skolēnu attīstībai, fiziskajai sagatavotībai un kustību prasmēm sagatavošana un novadīšana, darbības pašanalīze, pašvērtēšana un grupas refleksija – 10%;

5) rakstisks pārbaudījums: ritmikas, ritmiskās vingrošanas vai deju novirziena aerobikas nodarbību vērošana un dokumentēšana, nodarbību analīze; savas pedagoģiskas darbības kritiska analīze un novērtēšana – 10%;

6) praktiska ieskaite: mūsdienu deju virziena ritmikas/aerobikas nodarbības atbilstošas skolēnu attīstībai, fiziskajai sagatavotībai un kustību prasmēm sagatavošana un novadišana, darbības pašanalīze, pašvērtēšana un grupas refleksija – 10%.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%.

Teorētiskās zināšanas – veselības un fiziskās aktivitātes jomā.

Praktiskās zināšanas – situāciju analīze saistībā ar veselības un fiziskās aktivitātes jomas iespējamām darbībām.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti						
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
5.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
6.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Ritmika kā interaktīva pedagoģijas metode. Ritmiskās vingrošanas fiziskais, intelektuālais un emocionālais aspekts. Mācība par ritmu un mūziku; ritma un mūzikas īpatnību kopums; vingrinājumu sistēma mūzikas pavadījumā ritma izjūtas un fizisko spēju izkopšanai; aerobikas izcelsme, aerobika – fitnesa metode. Mūsdienu aktuālākās deju aerobikas programmas. (L2, Pd4)
Patstāvīgais darbs: Ritmikas, ritmiskās vingrošanas vai aerobikas nodarbību vērošana. Veikt pedagoģisko novērojumu un veikt izvērtējumu 2 ritmiskās vingrošanas vai aerobikas nodarbībām pirmsskolas un skolas vecuma bērniem/jauniešiem. Veikt analīzi kopsakarā ar teorētisko lekciju un mācību standartu.
2. Ritma vingrinājumi ritma izjūtas izkopšanai. Bērnu estētiskā audzināšana. Ritmika un kustības. Ritma, muzikalitātes, radošās darbības attīstīšana ar dažādu kustību palīdzību. Ritmiskās kustības formas. Ritma improvizācija ar un bez priekšmetiem. Kustību improvizācija individuāli, pāros, grupās. Improvizācija mūzikas pavadījumā. Ritmiskie vingrinājumi. Muzikālās kustību rotaļas. Mūzikas klausīšanās, dažāda mūzikas ritma noteikšana. Stundas organizācija. Drāmas metodes. (P4, Pd6)
Patstāvīgais darbs: Vingrinājumi ritma spēju attīstīšanai (vismaz 4 vingrinājumu apraksti); Vingrinājumi koordinācijas attīstīšanai (vismaz 4 vingrinājumu apraksti); Vingrinājumi ritma un muzikalitātes un izteiles attīstīšanai (vismaz 4 vingrinājumu apraksti).
3. Ritmiskās vingrošanas pamati. Ritmiskās vingrošanas nodarbības struktūra, sastādīšanas un vadīšanas principi. Mūzikas materiāla atlase atbilstoši nodarbības izvirzītajiem mērķiem. Ritmiskās vingrošana /aerobika bērnu/jauniešu vispusīgai attīstībai – tās fiziskais, intelektuālais un emocionālais aspekts. Vingrinājumu atlase, kompleksa sastādīšanas noteikumi, tās integrēšana sporta un citās mācību stundās, t.sk. ārpusstundu laikā saturīgai laika pavadīšanai un t.sk. caurviju

<p>prasmju attīstībai. Ritmiskās vingrošanas/ aerobikas nodarbības struktūra, sastādīšanas un vadīšanas principi. Ritmiskā vingrošana. Aerobikas kustības pamati, horeogrāfijas metodi. Aerobika bērnu - jauniešu vispusīgai attīstībai. Sagatavot un novadīt ritmiskās vingrošanas kopumu. Sastādīt un novadīt ritmiskās vingrošanas, aerobikas nodarbības pirmsskolas/skolas vecuma bērniem /jauniešiem (atbilstoši izvēlētajai vecuma grupai). Veikt pašanalīzi par praktisko darbību. (L2, P4, Pd6)</p> <p>Patstāvīgais darbs: Vingrinājumu atlase, kompleksa sastādīšana un prezentēšana.</p>	
4.	<p>Ritmiskās/aerobikas vingrošanas kopumu sastādīšana un vadīšana pielietojot dažādu inventāru. Ritmiskās/aerobikas stundas plānošana un organizācija. Aerobikas nodarbības struktūrā. Ievada – sagatavotai daļai, galvenais daļai, nobeiguma daļai. Aerobikas terminoloģijas galvenās prasības. Vizuālas un mutiskas komandas, žesti-simboli. Mūzikas pavadījums. Dejas aerobikas nodarbības. (L1, P4, Pd8)</p> <p>Patstāvīgais darbs: Sagatavot un novadīt ritmiskās vingrošanas kopumu. Sastādīt un novadīt ritmiskās vingrošanas nodarbību pirmsskolas/skolas vecuma bērniem/jauniešiem (atbilstoši izvēlētajai vecuma grupai). Veikt pašanalīzi par praktisko darbību.</p>
5.	<p>Ritma un kustību rotaļas, t.sk. latviešu rotaļdejas mūzikas pavadījumā. Latviešu tautas rotaļdejas atlase un uzstādīšana. (P4, Pd6)</p> <p>Patstāvīgais darbs: sagatavot un novadīt ritmiskās un muzikālās rotaļas – 8+8 (atbilstoši izvēlētajai vecuma grupai). Pašizvērtējums.</p>
6.	<p>Ritmiskās vingrošanas priekšnesumu organizēšana un sastādīšana, praktiskā vadīšana. (4, Pd6)</p> <p>Patstāvīgais darbs: Sagatavot un novadīt ritmiskās vingrošanas/deju aerobikas priekšnesumu. Atlasīt piemērotu muzikālo materiālu un sagatavot ritmiskās vingrošanas svētku priekšnesumu (atbilstoši izvēlētajai vecuma grupai). Pašizvērtējums.</p>
7.	<p>Aerobikas deju novirziena nodarbības plānošana, organizēšana, vadīšana. Stundas organizācija, vadīšana, tehnika izpildījuma. Mācīšanas metodika. Ritmiskās/ aerobikas ārpusstundas nodarbības. Sacensību, festivālu un paraugdemonstrējumu organizēšana. Aerobika dažādos sporta veidos kā iesildīšanās, kā treniņš dažādu fizisko īpašību attīstīšanai un rehabilitācija. Aerobika vidēja gadagājuma cilvēkiem, aerobika sievietēm un vīriešu stāvoklī. (P6, Pd6)</p> <p>Patstāvīgais darbs: Sagatavot un novadīt mūsdienīgu aktuālākās deju aerobikas nodarbības pēc izvēles – 2 (atbilstoši izvēlētajai vecuma grupai). Pašizvērtējums.</p>
Obligāti izmantojamie informācijas avoti	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jērcuma, L. (2000). Vingrinājumi ritmikā. 1.daļa. Rīga. RaKa. 127 lpp. 2. Jērcuma, L. (2001). Vingrinājumi ritmikā 2. daļa. Metodisks līdzeklis skolotājiem. Rīga: RaKa, 127 lpp. 3. Kaziniece, V. (2001). Vairāk nekā 1000 vingrojumu 365 dienām. Rīga: Gulbis, 447 lpp. 	
Papildus informācijas avoti	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aerobics dictionary. (n.d.). Pieejams: http://www.turnstep.com/Moves/Basic 2. Aerobic gymnastics an information guide. (2015). Skatīts 2016.g.20.sept. Pieejams: http://www.gymnasticsontario.ca/wp-content/uploads/2012/07/Aerobic-Gymnastics-Information-Guide.pdf 3. Pētersone, G. (n.d.). Kustība kā līdzeklis un mērķis ritmikā. Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija. Pieejams: http://pedagogubiblioteka.rpiva.lv/wp-content/uploads/2013/02/5_starptzinkonf-241-247lpp.pdf 4. Institut Jacques Dalcroze IJD. (2015). Skatīts 2016.g.25.sept. Pieejams: http://www.dalcroze.ch/what-is-eurhythmic 5. Nivbrant Wedin, Eva (n.d.). Dalcroze Eurhythmics. Pieejams: http://www.nivbrantwedin.se/rytmik-dalcroze-eurhythmics/?lang=en 6. Schupp, K. (2014). Studying Dance: a guide for campus and beyond. Champaign, IL. Human Kinetics. 7. Zelmene M. (2004). Mūzika mazajiem. Dejas un rotaļas. Mācību līdzeklis: 3.grāmata – Rīga: RaKa. 8. Zvirgzdiņa, D. (2015). Dejošanas un ritmikas nodarbības bērniem no 3 – 11 gadiem. Žurnālā: Sports teorijā un praksē. Nr.4, 12.-14.lpp. 	

<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. <i>Fitness for life</i> . Human kinetics. (2014). Pieejams: http://www.fitnessforlife.org/highschool/hs-chapter-16/topic-161-coopers-aerobic-points
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām. Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Dejas māksla
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	8
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	24
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Helēna Vecenāne (LSPA)	
Kursa docētājs(-i)	
Mg.paed., lekt. Irina Kazakeviča Mg.paed., viesasistente Marita Irbe	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: izglītot studējošos atbilstoši Skolotāja standartā paredzētajām kompetencēm un Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas saturā prasībām.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Veicināt prasmi izprast un izmantot dejas terminoloģiju, sastādīt un lasīt aprakstus par Latviešu dejām, sporta dejām un mūsdienu dejām un demonstrēt tās praksē. 2. Pilnveidot izpratni par mācīšanas metodiku, didaktiskiem paņēmieniem un to pielietošanu, mācot: Latviešu dejas, sporta dejas un mūsdienu dejas dažādam kontingentam, organizējot drošu treniņu vidu, prot kvalitatīvi tos demonstrēt, pamatot un vērtēt; 3. Attīstīt prasmi kritiski analizēt un novērtēt savu pedagoģisko darbību, veidojot radošus risinājumus. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 8 st., praktiskie darbi (P) – 24 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dejas mākslas pamati. Ieskats rotaļdejās un deju attīstībā. Latviešu deju būtība, tās pamati un izteiksmes līdzekļi. Latviešu tautas deju pierakstu sistēma Latvijā, tās pielietošana mācību procesā. (L4, Pd6) 2. Latviešu deju pamati: virzieni; kāju un roku stāvokļi; satvērieni; aptvērieni; konstrukcijas. Latviešu tautas deju soļi. (P6, Pd6) 3. Etnogrāfiskās pāru dejas. Pāru dejas. Divpāru dejas. Dejas noteiktam un nenoteiktam pāru skaitam. (P6, Pd8) 4. Ievads sporta deju mācīšanā. Nosacījumi sporta deju mācīšanas veikšanai, tās izglītojošie aspekti un pielietojums mācību procesā. (L2, Pd8) 5. Eiropas (ST) sporta dejas. (P4, Pd6) 6. Latīņamerikas (LA) sporta dejas. (P4, Pd6) 7. Mūsdienu laikmetīgo deju teorētiskie aspekti, to izglītojošie aspekti un pielietojums mācību procesā. (L2, Pd4) 8. Laikmetīgo deju pamati. Ķermeņa nostādīšana. Laikmetīgās dejas izpildījums. (P4, Pd4) 	

Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zina dejas mākslas teorētiskos aspektus, prot skaidrot deju veselību veicinošos aspektus un dejas mākslinieciskās izpausmes formas, prot izskaidrot starppriekšmetu saikni (piemēram, dejas saikni ar matemātiku, valodu, fiziku u.tml.) 2. Izprot ritmikas, mūzikas un kustības savstarpējo mijietekmi; ritmiskās vingrošanas būtību un vadlīnijas, ritmiskās vingrošanas pozitīvos iedarbības aspektus izglītojamo attīstībā. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Spēj izpildīt latviešu tautas dejas, vēsturiskās un cittautu deju soļus un lasīt deju aprakstus. 4. Spēj nodemonstrēt 4 sporta dejas atbilstoši Latvijas Sporta deju federācijas izstrādātajam sacensību un figūru nolikumam un vadīt integrējot sporta deju elementus mācību stundās. 5. Orientējas mūsdienu dejas vēsturē un attīstībā; prot izpildīt tehnikas un pielietot tās elementus treniņa nolūkos un horeogrāfiju veidošanā. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Spēj sakomplektēt mācību stundu ar dažādiem dejas apguvei nepieciešamiem uzdevumiem, izmantojot dažāda veida dejai piemērotu inventāru dažādām skolēnu vecuma grupām. 7. Analizēs un izvērtēs modelētās stundas, lai rastu izpratni par atgriezenisko saiti darbā ar pirmsskolas, pamatskolas un vidusskolas izglītojamiem. 8. Atbilstoši izvirzītajiem mērķim, spēj definēt individualizēta mācību procesa mērķus, plānot deju un ritmisko kombināciju aktivitātes atbilstoši sasniedzamajiem mācību rezultātiem. 9. Īsteno mācību un ārpusmācību darbu fiziskās aktivitātes jomā, pielietojot deju un ritmisko kombināciju mācību saturu, rosinot skolēnu kompetenču attīstību un zināšanu pārnesei dažādos kontekstos un praktiskajā lietojumā.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un/vai darba grupās. Studējošie patstāvīgi gatavojas praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru, veic tās analīzi, izstrādā un prezentē patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Dejas mākslas pamati I/Latviešu deja. Mūzikas materiālu atlase. Dejas uzstādīšana. Dejas priekšnesuma slīpēšana. Latviešu tautas rotaļdejas atlase un uzstādīšana. Dejas mācību stundas plānošana, organizēšana un prezentēšana 1.-3; 4.-6.; 7.-9. un 10.-12.kl., darbības pašanalīze, pašvērtēšana un grupas refleksija. 2) Dejas mākslas pamati II /Sporta deja. Teorētiskās literatūras studijas. Sporta deju izpildes tehnika, sacensību noteikumi. Sporta deju pamatsoļi. 3) Dejas mākslas pamati III/Mūsdienu deja. Teorētisks pārskaits. Mūsdienu dejas virzienu / tehniku apguve. Apgūtas tehnikas atsevišķu vingrinājumu un kombināciju demonstrēšana grupā. Patstāvīga treniņa kombinācijas iestudēšana izmantojot noteikto tehniku. Horeogrāfiskas etīdes iestudēšana pāros, izmantojot mūsdienu dejas elementus, demonstrējot sadarbības un komunikācijas prasmes, darbības pašanalīze, pašvērtēšana un grupas refleksija
Prasības kredītpunktu iegūšanai
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Starppārbaudījumi – 70%: <ol style="list-style-type: none"> 1) Rakstisks pārbaudījums: dejas mākslas teorētiskie aspekti, dejas veselību veicinošie faktori un dejas mākslinieciskās izpausmes formas, starppriekšmetu saikne (piemēram, dejas saikne ar matemātiku, valodu, fiziku u.tml.) – 10%. 2) Praktiskā ieskaite: konkrētu deju soļu adekvāta izpilde, uzstāšanās prasmes demonstrējums, deju elementu tehnikas izpildījums, horeogrāfisku priekšnesumu iestudēšana – 10%. 3) Praktiskā ieskaite: LTD apraksta sastādīšana un lasīšana, vismaz 5 latviešu tautas dejas iemācīšana studentu/skolēnu grupai/skolēnu, sadarbības un komunikācijas kompetences demonstrēšana, veicot pašanalīzi, pašvērtēšanu un pašrefleksiju – 10%.

- 4) Praktiskā ieskaite: cittautu deju elementu iemācīšana studentu/skolēnu grupai, sadarbības un komunikācijas kompetences demonstrēšana, veicot pašanalīzi, pašvērtēšanu un pašrefleksiju – 10%.
- 5) Praktiskā ieskaite: sporta deju pamatoļu iemācīšana studentu/skolēnu grupai, sadarbības un komunikācijas kompetences demonstrēšana, veicot pašanalīzi, pašvērtēšanu un pašrefleksiju – 10%.
- 6) Praktiskā ieskaite: horeogrāfiskas etīdes iestudēšana pāros un studentu/skolēnu grupā, izmantojot mūsdienu dejas elementus, uzstāšanās prasmes demonstrējums, deju elementu tehnikas izpildījums – 10%.
- 7) Rakstisks pārbaudījums: deju elementu un izvēlēta dejas žanra plānošana un sastādīšana atbilstoši izvirzītajai situācijai (atbilstoši mācību stundas mērķim, uzdevumiem, skolēnu vecuma posmam, kustību prasmēm, fiziskajai sagatavotībai un veselības stāvoklim). Stundas galvenās daļas konspekta sastādīšanā (modelēšana) (atsevišķs uzdevums katram studentam); pierakstīšana ar pareizo terminoloģiju. Stundas galvenās daļas vērošana un vērtēšana.

2. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 30%.

Teorētiskās zināšanas – veselības un fiziskās aktivitātes jomā.

Praktiskās zināšanas – situāciju analīze saistībā ar veselības un fiziskās aktivitātes jomas iespējamām darbībām.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.starppārbaudījums	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

- Dejas mākslas pamati. Ieskats rotaļdejās un deju attīstībā. Latviešu deju būtība, tās pamati un izteiksmes līdzekļi. Latviešu tautas deju pierakstu sistēma Latvijā, tās pielietošana mācību procesā. Dejas mākslas pamati. Latviešu dejas kultūrvēsturiskais mantojums, tās saikne ar mūsdienu sabiedrības vērtībām. Latvijas skolēnu svētku vēsture. Dejas pieraksta sistēma Latvijā, un praktiskais pielietojums. Latviešu tautas rotaļdejas atlase un uzstādīšana. (L4, Pd6)
Patstāvīgais darbs: Dejas mākslas pamati Latviešu deja. Latviešu tautas dejas klasifikācija (pēc satura, pēc formas). Kompozīcijas principi un izteiksmes līdzekļi. Asimilācijas un identitātes problēmas latviešu tautas dejā. Teorētiskās literatūras apskata un analīzes prezentācija. Latviešu tautas rotaļdejas atlase un uzstādīšana.
- Latviešu deju pamati: virzieni; kāju un roku stāvokļi; satvērieni; aptvērieni; konstrukcijas. Latviešu tautas deju soļi. Prasmju un iemaņu pilnveidošana latviešu dejas mākslā. Latviešu tautas deju soļi. Latviešu dejas pamati: virzieni; kāju, roku stāvokļi; satvērieni; aptvērieni; konstrukcijas. (P6, Pd6)
Patstāvīgais darbs: Literatūras izpēte Mūzikas materiālu atlase. Dejas uzstādīšana. Dejas priekšnesuma slīpēšana. Dejas mācību stundas plānošana, organizēšana un prezentēšana 1.-3; 4.-6.; 7.-9. un 10.-12.kl., darbības pašanalīze, pašvērtēšana un grupas refleksija.
- Etnogrāfiskās pāru dejas. Pāru dejas. Divpāru dejas. Dejas noteiktam un nenoteiktam pāru skaitam. Etnogrāfiskās dejas. Klasiskās dejas elementi. Mācību stundas sastādīšana ar atbilstošiem deju elementiem. Etnogrāfiskās pāru dejas: Pāru dejas, Divpāru dejas, Dejas noteiktam un nenoteiktam pāru skaitam. (P6, Pd8)

<p>Patstāvīgais darbs: Dejas apraksta patstāvīga apgūšana un uzstādīšana. Mūzikas materiāla atlase. Sagatavot latviešu tautas rotaļdejas.</p>	
4.	<p>Ievads sporta deju mācīšanā. Nosacījumi sporta deju mācīšanas veikšanai, tās izglītojošie aspekti un pielietojums mācību procesā. Ievads sporta deju mācīšanā, nosacījumi sporta dejas mācīšanas veikšanai, tās izglītojošie aspekti un pielietojums mācību procesā. Eiropas (ST) sporta dejas. Latīņamerikas (LA) sporta dejas. Sporta deju mācīšanas metodika un tās pedagoģiskie aspekti. (L2, Pd8)</p> <p>Patstāvīgais darbs: Dejas priekšnesumu izveidošana un demonstrēšana. Vingrināties sporta dejas pamatsoļu izpildījuma pilnveidošanai un studiju kursa ietvaros apgūtajos deju soļos un figūrās.</p>
5.	<p>Eiropas (ST) sporta dejas. Mūsdienu dejas. Ievads mūsdienu dejas vēsturē un attīstībā. Izpratne par ķermeņa nostādīšanas nozīmi un praktiskā pielietojuma iespējām. Mūsdienu dejas tehniku teorētiskā un praktiskā apguve. Kompozīcijas pamati kombināciju un horeogrāfiju izstrādei solo / dueti / grupām. Prasmju un iemaņu pilnveidošana sporta dejas pamatsoļu un kombināciju izpildē. (P4, Pd6)</p> <p>Patstāvīgais darbs: Vingrināties ar partneri 4 figūru izpildījuma sagatavošanai un demonstrēšanai.</p>
6.	<p>Latīņamerikas (LA) sporta dejas. Dejas mākslas pamati Sporta dejas Vingrināties sporta dejas pamatsoļu izpildījuma pilnveidošanai un studiju kursa ietvaros apgūtajos deju soļos un figūrās. Vingrināties ar partneri 4 figūru izpildījuma sagatavošanai un demonstrēšanai. (P4, Pd6)</p> <p>Patstāvīgais darbs: Sagatavot prezentāciju par sporta dejas vēsturisko izcelsmi, mūsdienu aktualitātēm, sporta dejas mācīšanas teorētiskiem aspektiem, izcila snieguma sportistu izaugsmes izpēti, pozitīva motivējoša piemēra analīze. Tēmu izvēlas students.</p>
7.	<p>Mūsdienu laikmetīgo deju teorētiskie aspekti, to izglītojošie aspekti un pielietojums mācību procesā. Dejas mācīšanas metodika un tās pedagoģiskie aspekti 1.-3.kl. Sižetiskās dejas. Dejas mācīšanas metodika un tās pedagoģiskie aspekti 4.-6.kl. Rakstura deju piemēri. Latviešu etnogrāfiskās dejas. Sižetiskās dejas. Mācību stundas sastādīšana ar atbilstošiem deju elementiem, deju elementu integrēšana sporta un ārpusklases stundās. (L2, Pd4)</p> <p>Patstāvīgais darbs: Sagatavot prezentāciju par vienu mūsdienu dejas pionieri, un viņa piedāvāto laikmetīgās dejas tehniku vai laikmetīgās dejas izpildījuma teorētiskajiem aspektiem, tās radošuma un mākslinieciskajiem aspektiem un to saistību ar mācība procesa bagātināšanu.</p>
8.	<p>Laikmetīgo deju pamati. Ķermeņa nostādīšana. Laikmetīgās dejas izpildījums. Cittaute deju kultūrvēsturiskais mantojums. Sniegt teorētiskās un praktiskās zināšanas par cittaute dejas pamatiem. Prasmju un iemaņu pilnveidošana cittaute dejas mākslā. (P4, Pd4)</p> <p>Patstāvīgais darbs: Patstāvīgi vingrināties laikmetīgās dejas tehnikas pilnveidē, iestudēt horeogrāfiskas etīdes pāros un studentu/skolēnu grupā, izmantojot mūsdienu dejas elementus.</p>
<i>Obligāti izmantojamie informācijas avoti</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Clippinger, K.S. (2007). Dance anatomy and kinesiology. Karen Clippinger. Champaign, IL: Human Kinetics, 533 p. 2. Deja, kustība, ķermenis. (2013). Rakstu krājums. Zin. red. un krāj. sast.: Sandra Mihailova, Ivans Jānis Mihailovs. Mārupe, Drukātava. 3. Krombolca, G. & Hāze-Tirka, A. (2009). Standartdejas. Rīga: Madris. 4. Laban, R. (2011). The Mastery of Movement. New York: Dance books. 5. Latviešu dejas pamati (2011). Autoru kolektīvs E.Saulītes vadībā. Kultūrizglītības un nemateriālā mantojuma centrs. 6. Latviešu tautas dejas (1992). Sast. M.Lasmane. Rīga: Latvijas Valsts izdevniecība. 7. Spalva, R. (2018). Dejas kompozīcija. Rīga: Zinātne, 255 lpp. 8. Spīčs, E. (2003). Mārtiņa deju grāmata. Mūsdienu latviešu tradicionālā dejas 1.-2. burtnīca. Rīga: Latvijas Universitāte. 9. Thomas, J.R. (2005). Research methods in physical activity. Jerry R. Thomas, Jack K. Nelson, Stephen J. Silverman. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 455 p. 	
<i>Papildus informācijas avoti</i>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Drulle, E. (2013). Latvija dejo. Rīga. Atēna. 2. Lūduma, A. (2004). Pirmsskolas vecuma bērnu muzikalitātes attīstības pedagoģiskais aspekts. Promocijas darbs. Latvijas universitāte. 3. Zelmene M. (2004). Mūzika mazajiem. Dejas un rotaļas. Mācību līdzeklis: 3.grāmata. Rīga: RaKa. 	

4. Zvirgzdiņa, D. (2015). Dejošanas un ritmikas nodarbības bērniem no 3-11 gadiem. Žurnālā: Sports teorijā un praksē. Nr.4, 12.-14.lpp. 5. Орлова, Е.Г. & Салимгареева, И . (2011). Теория и методика танцевального спорта. Pieejams: http://www.ifrgufk.ru/files/images/85ae32299e056770e191271a9fff1995.pdf
<i>Periodika un citi informācijas avoti</i>
1. Spalva, R. (n.d.). Atdarināšana un attēlošana latviešu rotaļdejās. LZA Vēstis. Letonikas avoti. Pieejams: http://www.lza.lv/LZA_VestisA/Letonikas%20avoti-Spalva.pdf 2. Tisenkopfs, T. (2008). Dziesmu un deju svētki mainīgā sociālā vidē. LU SPPI. Pieejams: file:///C:/Users/Hel%C4%93na/Downloads/Dziesmu un deju svetki mainiga sociala vide.pdf 3. Latvijas sporta deju federācija. Pieejams: http://www.lsdv.lv 4. World Dance sport federation. Pieejams: http://www.worlddancesport.org/WDSF/Academy/Technique_Books
<i>Piezīmes</i>
Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas "Skolotājs" B daļas studiju kurss pilna laika studijām. Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Pašaizsardzības pamati un metodika
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Sporta zinātne
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	32 (pilna laika studijas)
Lekciju stundu skaits	2
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	30
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	48
Kursa autors(-i)	
Sergejs Čapulis (DU)	
Kursa docētājs(-i)	
Dr.paed., docents Sergejs Čapulis Dr.paed., viesdocents Sergejs Saulīte	
Priekšzināšanas	
Vispārējās vidējās izglītības standarta mācību priekšmeta "Sports un veselība" līmenī	
Studiju kursa anotācija	
<p>Studiju kursa mērķis: sniegt studējošajiem nepieciešamās teorētiskās un praktiskās zināšanas par paš aizsardzības mācību metodiku, mācību stundu organizēšanu un vadīšanu paš aizsardzības elementu apgūšanā.</p> <p>Studiju kursa uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sniegt zināšanas par paš aizsardzības mācību procesa organizācijas īpatnībām, saturu, principiem, metodēm un līdzekļiem. 2. Iemācīt paš aizsardzības paņēmieni lietošanas prasmi, pilnveidot fiziskās īpašības un psiholoģisko sagatavotību. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>Studiju kursa struktūra: lekcijas (L) – 2 st., praktiskie darbi (P) – 30 st., studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 48 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paš aizsardzības mācību procesa organizācijas principi, metodes un līdzekļi (pamatelementi). Drošības noteikumi. Paš aizsardzības loma izglītojamo fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, Pd4) 2. Vispārējā un speciālā iesildīšanās paš aizsardzības nodarbībās. (P2, Pd4) 3. Vispārējā un speciālā fiziskā sagatavošana paš aizsardzības nodarbībās. (P4, Pd6) 4. Stāvcīņas tehnikas pamati. Pozīcijas, distances un pārvietošanās veidi. Speciālie vingrojumi. (P4, Pd8) 5. Sitienu ar rokām (taisnais, sānu, no apakšas). Sitienu savienojums sērijās. Aizsardzība pret sītienu ar rokām. (P4, Pd6) 6. Sitienu ar kājām: tiešais sitiens uz priekšu, ar celi no apakšas, lokveida. Izpildes tehnika un aizsardzība. (P4, Pd6) 7. Sāpju paņēmieni rokām, kājām. Satvērieni un atbrīvošanās no tiem. Metieni. Krišanas tehnika. Sagatavojošie vingrinājumi. (P4, Pd6) 8. Speciālo tuvcīņas paņēmieni apguve: kombinēti cīņas paņēmieni; cīņa pret vairākām personām. (P4, Pd4) 	

9. Speciālo tuvciņas paņēmieni apguve: tuvciņas paņēmieni no guļus stāvokļa; aizsardzība pret žņaugšanas tvērieniem. (P4, Pd4)
Studiju rezultāti
<p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pārzina un izprot situācijas paš aizsardzības paņēmieni lietošanai. 2. Zina kā rīkoties saskaņā ar tiesību aktiem attiecībā uz paš aizsardzības paņēmieni lietošanu. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Prot demonstrēt drošas paš aizsardzības stājas, pārvietošanos un savilkšanos, kamoliņā krītot. 4. Pārzina un spēj sniegt situācijas izvērtējumu, skaidro paš aizsardzības paņēmieni lietošanas iespējas un nepieciešamību. 5. Prot demonstrēt un iemācīt atbilstošas stājas, kritienus no dažādiem stāvokļiem uz dažādām ķermeņa daļām, kā arī aizsardzības paņēmienus pret roku un kāju sitieniem. 6. Māca paš aizsardzības paņēmienus izvairīšanai un atbrīvošanai no pretinieka satvērieniem un apķēriem, metieniem un žņaugšanas tvērieniem. 7. Prot demonstrēt un lietot prasmes produktīvi savienot mācību principus, metodes un līdzekļus organizējot mācību procesu. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Spēj analizēt, sintezēt un izvērtēt paš aizsardzības stundas organizāciju un vadīšanu. 9. Spēj rīkoties atbilstoši LR likumdošanai. 10. Spēj identificēt drošības apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās sporta un veselības stundā, veikt preventīvus drošības pasākumus, izvēloties piemērotākās drošības stratēģijas, kā arī sniegt pirmo palīdzību atbilstoši LR likumdošanai.
Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums
<p>Studējošo patstāvīgais darbs tiek organizēts individuāli un/vai darba grupās. Studējošie patstāvīgi gatavojas praktiskajām nodarbībām, studē zinātnisko un metodisko literatūru, veic tās analīzi, izstrādā un prezentē patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) teorētiskās un metodiskās literatūras par paš aizsardzību analīze; 2) fizisko īpašību pilnveidošana; 3) speciālās iesildīšanās sagatavošana paš aizsardzības nodarbībām; 4) paš aizsardzības stundas plāna sagatavošana 1.-3. klasei, 4.-6. klasei un 7.-9. klasei.
Prasības kredītpunktu iegūšanai
<p>Studiju kursa vērtējums veidojas, summējot dažādus starppārbaudījumus visa kursa norises laikā. Noslēguma pārbaudījumu studējošie drīkst kārtot tikai tad, ja nokārtoti visi starppārbaudījumi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Starppārbaudījumi – 60%: <ol style="list-style-type: none"> 1) Paš aizsardzības tehnikas pamatelementu demonstrēšana – 30%. 2) Paš aizsardzības tehnikas pamatelementu apguves novērtēšana, vadot paš aizsardzības nodarbību (praktiskā testēšana) – 30%. 3. Noslēguma pārbaudījums: eksāmens – 40%. <p>STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI</p> <p>Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši "Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē" (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.</p>

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA										
Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti									
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.starppārbaudījums			+	+	+		+			
2.starppārbaudījums	+	+				+		+	+	+
Eksāmens	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Kursa saturs										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pašaizsardzības mācību procesa organizācijas principi, metodes un līdzekļi (pamatelementi). Drošības noteikumi. Pašaizsardzības loma izglītojamo fiziskās un garīgās attīstības sekmēšanai. (L2, Pd4) 2. Vispārējā un speciālā iesildīšanās pašaizsardzības nodarbībās. (P2, Pd4) 3. Vispārējā un speciālā fiziskā sagatavošana pašaizsardzības nodarbībās. (P4, Pd6) 4. Stāvēšanas tehnikas pamati. Pozīcijas, distances un pārvietošanās veidi. Speciālie vingrojumi. (P4, Pd8) 5. Sitienu ar rokām (taisnais, sānu, no apakšas). Sitienu savienojums sērijās. Aizsardzība pret sitienu ar rokām. (P4, Pd6) 6. Sitienu ar kājām: tiešais sitiens uz priekšu, ar celi no apakšas, lokveida. Izpildes tehnika un aizsardzība. (P4, Pd6) 7. Sāpju paņēmieni rokām, kājām. Satvērieni un atbrīvošanās no tiem. Metieni. Krišanas tehnika. Sagatavojošie vingrinājumi. (P4, Pd6) 8. Speciālo tuvciņas paņemienu apguve: kombinēti ciņas paņēmieni; ciņa pret vairākām personām. (P4, Pd4) 9. Speciālo tuvciņas paņemienu apguve: tuvciņas paņēmieni no guļus stāvokļa; aizsardzība pret žņaugšanas tvērieniem. (P4, Pd4) 										
Obligāti izmantojamie informācijas avoti										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bennett, A., (ed.) (2009). Budo: The Martial Ways of Japan. Tokyo: Nippon Budokan Foundation. 2. Čapulis, S. (2012). Humānā pieeja sporta izglītības saturā un karatēdo mācību procesa organizācijā. Promocijas darbs. Daugavpils Universitāte. Darba zin. vad. Aleksejs Vorobjovs. 3. Delavjē, F. (2007). Muskulatūras attīstīšana. Rīga: Zvaigzne ABC. 4. Līcis, R. (Red.). (2015). Vispusīgās fiziskās sagatavotības trenera rokasgrāmata. Rīga: Latvijas Treneru tālākizglītības centrs. 5. Микрюков, В. (2003). Каратэ. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия. 6. Туманян, Г.С. (1997). Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие. В 4-х кн. Москва: Советский спорт. 7. Чумаков, Е.М. (2005). 100 уроков самбо. Москва: ФАИР-ПРЕСС. 										
Papildus informācijas avoti										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Jansone, R. & Krauksts V. (2005). Sporta izglītības didaktika skolā. Rīga: RaKa. 2. Krauksts, V. (2006). Integrētā treniņu teorija. Rīga: Drukātava. 3. Grasis, N. (Ed.). (2004). Trenera rokasgrāmata. Rīga: Jumava. 4. Krauksts, V., & Krauksta D. (2013). Treniņu process: teorija un prakse (1.daļa). Rīga: Drukātava. 5. Krauksts, V., & Krauksta D. (2014). Treniņu process: teorija un prakse (2.daļa, Limitējošie faktori). Rīga: Drukātava. 6. Krauksts, V., & Krauksta D. (2016). Treniņu process: teorija un prakse (3.daļa, Izturība). Rīga: Drukātava. 										
Periodika un citi informācijas avoti										
<ol style="list-style-type: none"> 1. Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports. http://smaes.archbudo.com/ 2. Journal of Sport and Health Science. https://www.journals.elsevier.com/journal-of-sport-and-health-science/ 3. Journal of Teaching in Physical Education. https://journals.humankinetics.com/view/journals/jtpe/jtpe-overview.xml 										

4. Physical Education and Sport Pedagogy. https://www.tandfonline.com/loi/cpes20
Piezīmes
Profesionālā bakalaura studiju programmas "Skolotājs" moduļa "Veselības un fiziskās aktivitātes skolotājs" B daļas studiju kurss (pilna laika studijām) izstrādāts Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.8.2.1.0/18/l/005 "Daugavpils Universitātes studiju virziena „Izglītība, pedagogija un sports” modernizācija Latvijas izglītības sistēmas ilgtspējīgai attīstībai” ietvaros.
Kurss tiek docēts latviešu valodā.

**DAUGAVPILS UNIVERSITĀTES
STUDIJU KURSA APRAKSTS**

Studiju kursa nosaukums	Studiju darbs III
Studiju kursa kods (DUIS)	
Zinātnes nozare	Izglītības un sporta zinātnes
Kursa līmenis	P
Kredītpunkti	2
ECTS kredītpunkti	3
Kopējais kontaktstundu skaits	-
Lekciju stundu skaits	-
Semināru stundu skaits	-
Praktisko darbu stundu skaits	-
Laboratorijas darbu stundu skaits	-
Studējošā patstāvīgā darba stundu skaits	80
Kursa autors(-i)	
Dr. psych., docente Aļona Korniševa (<i>Daugavpils Universitāte</i>)	
Kursa docētājs(-i)	
Studiju programmā iesaistītie docētāji	
Priekšzināšanas	
Sporta teorija, Psiholoģija skolotājiem, Sociāli emocionālā mācīšanās, Pētniecība izglītībā	
Studiju kursa anotācija	
<p>STUDIJU KURSA MĒRĶIS: attīstīt zinātniski pētnieciskā darba iemaņas, nostiprināt un padziļināt teorētiskās un praktiskās zināšanas, apgūt prasmi pielietot teorētiskās un praktiskās zināšanas pētnieciskajā darbā, izstrādājot metodiskos materiālus mācību priekšmetā un/vai audzināšanas darbā aktuālu jautājumu risināšanai.</p> <p>STUDIJU KURSA UZDEVUMI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot studējošo iemaņas un prasmes veikt patstāvīgu, uz sporta pedagogijas zinātnisku un citu informācijas avotu balstītu pētījumu, integrējot tajā teorētisko iemaņu īstenošanu praksē. 2. Pilnveidot prasmes formulēt personiski nozīmīgu un skolas vidē aktuālu pedagogisku problēmu atbilstoši izglītojamo vecumposma īpatnībām un mācīšanās vajadzībām. 3. Pilnveidot prasmes darbā ar zinātnisko un metodisko literatūru, atbilstoša satura normatīvajiem dokumentiem, izmantojot dažādas ar izglītības un sporta zinātnei saistītas teorijas un pētīšanas metodes un veicinot profesionālo refleksiju un domāšanu. 4. Pilnveidot prasmes atlasīt, analizēt, kritiski izvērtēt, adaptēt un/vai patstāvīgi izstrādāt sporta teorijā un praksē balstītu mācību un/vai metodiskos materiālus veselības un fiziskās aktivitātes jomā un/vai audzināšanas darbā. 5. Pilnveidot zinātniskās rakstības prasmes. 6. Pilnveidot pētnieciskās darbības un darba prezentācijas iemaņas. 	
Studiju kursa kalendārais plāns	
<p>STUDIJU KURSA STRUKTŪRA: studējošo patstāvīgais darbs (Pd) – 80 st.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Studiju darba plānošana. Darba tēmas izvēle, formulēšana, tās aktualitātes pamatošana. Izvēlēta temata precizēšana atbilstoši mācību priekšmeta saturam un/vai aktuālajam audzināšanas darba saturam un konkrētam izglītojamo vecumposmam. (Pd4) 2. Studiju darba zinātniskās koncepcijas izveide. Studiju darba mērķa un uzdevumu izvirzīšana, satura plānošana. (Pd4) 3. Darbs ar zinātnisko un metodisko literatūru un informācijas avotiem. Zinātniskās un metodiskās literatūras aktualizēšana saskaņā ar mācību priekšmeta un/vai audzināšanas darba saturu un izglītojamo 	

<p>vecumposma īpatnībām, zinātniskās un metodiskās literatūras atlase, apkopošana un kritiska izvērtēšana. (Pd12)</p> <p>4. Studiju darba teorētiskās daļas izstrāde un/vai pilnveidošana. (Pd20)</p> <p>5. Studiju darba metodiskās daļas izstrāde. Literatūras avotu apkopošana, literatūras saraksta un atsauču noformēšana. (Pd32)</p> <p>6. Studiju darba noformēšana un prezentācijas sagatavošana. Pētījuma rezultātu prezentācija. (Pd8)</p>
<p>Studiju rezultāti</p> <p>Zināšanas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstrē zināšanas par pētāmo tēmu, veidojot teorētiski argumentētu un mācību priekšmeta metodikā balstītu studiju darba saturu. 2. Pārzina studiju darba izstrādes prasības, pētījuma plānošanas, organizācijas un metodoloģijas izstrādes pamatprincipus. <p>Prasmes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Izstrādā studiju darba zinātnisko koncepciju, definē pētījuma mērķi, uzdevumus, gaitu un sasniedzamos rezultātus. 4. Izvēlas pētījuma mērķa īstenošanai un sasniedzamajiem rezultātiem atbilstošu metodoloģiju, zinātnisko literatūru, mācību materiālus, līdzekļus un resursus. 5. Patstāvīgi atlasa un analizē zinātnisko un metodisko literatūru, avotus un mācību materiālus atbilstoši studiju darba tematikai. 6. Atlasa, analizē, izvērtē, adaptē un/vai patstāvīgi izstrādā sporta teorijā un praksē balstītu mācību un/vai metodiskos materiālus. 7. Demonstrē digitālo pratību, izmantojot digitālos informācijas resursus, veidojot studiju darba dizainu un zinātniski korekti noformējot studiju darba rezultātus. <p>Kompetence:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Izvērtē studiju darba pētījuma procesu, analizē un interpretē studiju darba rezultātus. 9. Prezentē patstāvīgi izstrādātā studiju darba rezultātus, izmantojot informācijas tehnoloģijas.
<p>Studējošo patstāvīgo darbu organizācijas un uzdevumu raksturojums</p> <p>Studējošo patstāvīgais darbs ir saistīts ar zinātniskās un metodiskās literatūras un avotu analīzi un pētījuma veikšanu: studējošie patstāvīgi atlasa un analizē literatūras avotus, zinātniskus rakstus atbilstoši studiju darba tematikai, strādā ar starptautisko zinātnisko publikāciju datu bāzēm, formulē aktuālu pedagoģisku problēmu, integrē teorētiskās un praktiskās atziņas, plāno un izvērtē pētījuma procesu, analizē un interpretē studiju darba rezultātus.</p> <p>Patstāvīgo darbu ietvaros studējošie veic patstāvīgos praktiskos darbus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) izveido studiju darba plānu, izvēlās un formulē studiju darba tēmu, pamato tās aktualitāti; precizē izvēlēto tematu atbilstoši mācību priekšmeta un/vai audzināšanas darba saturam un konkrētam izglītojamo vecumposmam; 2) izveido studiju darba zinātnisko koncepciju, izvirza darba mērķi un uzdevumus, plāno studiju darba saturu; 3) strādā ar zinātnisko un metodisko literatūru un informācijas avotiem, aktualizē tos saskaņā ar mācību priekšmeta un/vai audzināšanas darba saturu un izglītojamo vecumposma īpatnībām, atlasa zinātnisko un metodisko literatūru, apkopo un kritiski to izvērtē; 4) izstrādā un/vai pilnveido studiju darba teorētisko daļu; 5) izstrādā studiju darba metodisko daļu, apkopo literatūras avotus, noformē literatūras sarakstu un atsauces; 6) noformē studiju darbu un sagatavo prezentāciju, prezentē pētījuma rezultātus.
<p>Prasības kredītpunktu iegūšanai</p> <p>Studiju darba izstrādāšana atbilstoši studiju programmas apstiprinātajai kārtībai, darba melnraksta iesniegšana vadītājam un apspriešana, studiju darba sekmīga aizstāvēšana.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Starppārbaudījumi – 60%: 1) Studiju darba projekta izstrāde – 10%.

- 2) Studiju darba izstrāde – 50%.
 3) Studiju darba rezultātu prezentācijas sagatavošana – 10%.
 2. Noslēguma pārbaudījums: studiju darba iesniegšana un aizstāvēšana – 30%.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

Studiju kursa apguve tā noslēgumā tiek vērtēta 10 ballu skalā saskaņā ar Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem un atbilstoši “Nolikumam par studijām Daugavpils Universitātē” (apstiprināts DU Senāta sēdē 03.04.2024., protokols Nr. 5), vadoties pēc šādiem kritērijiem: iegūto zināšanu apjoms un kvalitāte, iegūtās prasmes un kompetences atbilstoši plānotajiem studiju rezultātiem.

STUDIJU REZULTĀTU VĒRTĒŠANA

Pārbaudījumu veidi	Studiju rezultāti								
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.starppārbaudījums	+	+	+		+	+	+		+
2.starppārbaudījums	+	+	+	+		+		+	+
3.starppārbaudījums		+		+	+		+		+
ieskaite	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Kursa saturs

1. Studiju darba plānošana. Darba tēmas izvēle, formulēšana, tās aktualitātes pamatošana. Izvēlēta temata precizēšana atbilstoši mācību priekšmeta saturam un/vai aktuālajam audzināšanas darba saturam un konkrētam izglītojamo vecumposmam. (Pd4)
2. Studiju darba zinātniskās koncepcijas izveide. Studiju darba mērķa un uzdevumu izvirzīšana, satura plānošana. (Pd4)
3. Darbs ar zinātnisko un metodisko literatūru un informācijas avotiem. Zinātniskās un metodiskās literatūras aktualizēšana saskaņā ar mācību priekšmeta un/vai audzināšanas darba saturu un izglītojamo vecumposma īpatnībām, zinātniskās un metodiskās literatūras atlase, apkopošana un kritiska izvērtēšana. (Pd12)
4. Studiju darba teorētiskās daļas izstrāde un/vai pilnveidošana. (Pd20)
7. Studiju darba metodiskās daļas izstrāde. Literatūras avotu apkopošana, literatūras saraksta un atsauču noformēšana. (Pd32)
8. Studiju darba noformēšana un prezentācijas sagatavošana. Pētījuma rezultātu prezentācija. (Pd8)

Obligāti izmantojamie informācijas avoti

1. Geske, A. & Grīnfelds, A. (2006). Izglītības pētniecība. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds, 261 lpp.
2. Kristapsone, S. (2014). Zinātniskā pētniecība studiju procesā. Rīga: Biznesa augstskola “Turība”.
3. Mārtinsone, K. & Pipere, A. (2011). Ievads pētniecībā: stratēģijas, dizaini, metodes. Rīga: RaKa.
4. Mārtinsone, K., Pipere, A., & Kamerāde, D. (red.) (2016). Pētniecība: teorija un prakse. Rīga: RaKa.
5. Mārtinsone, K., Pipere, A., & Kamerāde, D. (red.) (2011). Pētniecības terminu skaidrojošā vārdnīca. Rīga: RaKa.

Papildus informācijas avoti

1. Geske A. & Grīnfelds A. (2001). Izglītības pētījumu metodoloģija un metodes. Rīga: RaKa.
2. Mārtinsone, K. & Pipere, A. (red.) (2018). Zinātniskā rakstīšana un pētījumu rezultātu izplatīšana. Rīga: Rīgas Stradiņa universitāte.
3. Pētniecības terminu skaidrojošā vārdnīca (2011). Sast. Ilva Eņģele. Rīga: RaKa.
4. Rubanovskis, A. (2011). Metodiskie ieteikumi studentu darbu izstrādāšanai un aizstāvēšanai. Rīga: Raka.

Periodika un citi informācijas avoti

1. <https://du.lv/zinatne-un-petnieciba/biblioteka/datubazes/>

Piezīmes

Pirmā cikla profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programmas “Skolotājs” B daļas studiju kurss pilna laika studijām.

Kurss tiek docēts latviešu valodā.

