

**Profesionālās pilnveides izglītības 320 stundu programmas
profesionālās pilnveides izglītības programmā
Profesionālā pilnveide iespējai iegūt sporta deju trenera „C” kategoriju**

Programmas kods 30p 813 01, licence Nr. P-11698
izdota saskaņā ar IKVD 2015. g.5. maija lēmumu Nr. 304-p

Mācību priekšmetu tematiskais plāns:

Sporta teorija

1. Personības attīstību veicinošās metodes sportā; mūsdienīgs skatījums metožu
2. klasifikācijā, metožu izvēles nosacījumi;
3. Kustību mācīšana: kustību mācīšanas pedagoģiskais pamatojums, kustību mācīšanas
4. struktūra;
5. Fiziskās īpašības, to izpausmes formas, raksturojumi un attīstības veicināšanas metodika;
6. Sensitīvie periodi fizisko īpašību attīstībā;
7. Sporta treniņu teorijas vispārējie pamati;
8. Sporta treniņu sistēmas raksturojums un pamatprincipi.

Sporta medicīna

1. Sportista darbaspēju un trenētības noteikšana;
2. Darbspēju atjaunošanas līdzekļi sportā;
3. Sporta traumatoloģijas pamati;
4. Pirmā palīdzība;
5. Dopinga kontrole sportā;
6. Sportistu uzturs;
7. Sporta veidu higiēna.

Sporta fizioloģija

1. Kaulu, locītavu un muskuļu sistēmas anatomiskais raksturojums;
2. Sporta nodarbību fizioloģiskā iedarbība;
3. Muskuļu kontrakcijas veidi, kustību koordinācija;
4. Muskuļu darba bioloģiskās īpatnības;
5. Uztura loma vielmaiņas procesu optimizācijā treniņa un sacensību laikā;
6. Ātruma, spēka un izturības fizioloģisks raksturojums;
7. Cilvēka aerobās un anaerobās spējas;
8. Bērnu un pusaudžu anatomiski – fizioloģiskās īpatnības un to ievērošana sporta darbībā;
9. Sieviete organisma fizioloģiskās īpatnības un to nozīme treniņu procesā;
10. Pārtrenēšanās un šī stāvokļa izveidošanās fizioloģisks pamatojums.

Sporta pedagoģija

1. Pedagoģijas pamatproblēmas;
2. Personības struktūra;
3. Intelektuālā izpratne pedagoģijā;
4. Personības attīstības posmi;
5. Didaktika;
6. Mācīšanas un mācīšanās teorija;
7. Treniņu procesa didaktiskā un metodiskā analīze un pašanalīze;
8. Trenera personība, profesionālās kompetences, pedagoģiskais stils.

Sporta psiholoģija

1. Personības individuālo īpatnību izpratne sportā;
2. Fiziskās, tehniskās un taktiskās sagatavotības sekmēšana;
3. Pirmsstarta stāvokļi, stress un trauksme sportā;
4. Psiholoģiskā atbalsta sistēma sportā;
5. Sporta kolektīva psiholoģiskās īpatnības.

Sporta dejas.

II kategorijas sporta deju speciālista kvalifikācijas eksāmens dejās

- lēnais valsis (W)
- tango (T)
- kviksteps (Q)
- samba (S)
- ča-ča-ča (Ch)
- rumba (R)
- džaivs (J)

1. Praktiskā daļa – dejojot mūzikā apmēram 1 minūti figūru savienojumus (vismaz 6 figūras)
2. Teorētiskā daļa – jānodejo un jāizskaidro norādīto deju figūras un aprakstos lietotā terminoloģija
3. Papildjautājumi;
4. Atbildot uz jautājumiem par deju figūrām, jāparāda un jāizskaidro gan partnera, gan partneres darbības.

Jautājumi par W, T un Q figūrām:

1. Temps
2. Taktsmērs
3. Satvēriens
4. Ritms
5. Sākuma un beigu stāvoklis
6. Kustības virziens katrā solī
7. Pagriezienu apjomi
8. Pēdu darbība
9. Nolaišanās, pacelšanās
10. Svārstības
11. Figūras pirms un pēc dotās figūras

Jautājumi par S, CH, R un J figūrām:

1. Temps
2. Taktsmērs
3. Ritms
4. Sākuma un beigu stāvoklis
5. Kustības virziens katrā solī
6. Pagriezienu apjomi
7. Satvēriens, tā varianti un izmaiņas figūras izpildīšanas laikā
8. Pēdu, ceļu un gurnu darbība
9. Figūras pirms un pēc dotās figūras

Papildus jautājumu tēmas:

1. Deju figūru aprakstos lietojamā terminoloģija un definīcijas
2. Stāja, auguma stāvokļi un darbības (piem. : CBM, CBMP, PP)
3. Satvērieni
4. Kustību mehānikas pamati
5. Pasniegšanas metodikas pamati
6. F un Pd figūras (bez paskaidrojumiem)
7. Treneru Ētikas kodekss
8. LSDF sacensību nolikums