

C kategorijas sporta speciālistu sertifikācijas eksāmena programma

1. Mācību priekšmets: Sporta teorija

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

2. Mācību priekšmets: Sporta medicīna

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

3. Mācību priekšmets: 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) Sievietes organisma fizioloģiskās īpatnības un to nozīme treniņu procesā;
- 10) Pārtrenēšanās un šī stāvokļa izveidošanās fizioloģisks pamatojums.

4. Mācību priekšmets: 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.

5. Mācību priekšmets: 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.

C kategorijas sporta speciālistu sertifikācijas eksāmena prasības un vērtēšanas sistēma

C kategorijas sertifikācijas eksāmena prasības:

1. Eksāmena process ir datorizēts.
2. Katrs pretendents teorētisko eksāmenu kārtot patstāvīgi, bez citu personu vai palīgmateriālu palīdzības.
3. Kopējais eksāmena ilgums – 60 minūtes.
4. Jautājumu skaits eksāmenā – 40 jautājumi.
5. Eksāmens ir testa veidā, kur uz katru jautājumu doti četri atbilžu varianti.
6. Eksāmenā iekļauti jautājumi no IZM licencētās 320 stundu programmas visām sadaļām: sporta teorijas (12 jautājumi), sporta medicīna un sportistu uzturs (9 jautājumi), sporta fizioloģijas (6 jautājumi), sporta pedagogijas (6 jautājumi), sporta psiholoģijas (7 jautājumi).
7. Pareiza ir tikai viena atbilde. Pārbaudāmais izvēlas un atzīmē tikai vienu variantu.
8. Nenokārtotu eksāmenu atkārtoti var kārtot vēl divas reizes. Atkārtota eksāmena kārtošana var notikt ne ātrāk kā pēc 2 nedēļām.
9. Ja eksāmenu nenokārto trīs reizes, tad atkārtota eksāmena kārtošana ir pieļaujama ne ātrāk kā pēc trīs mēnešiem.

Eksāmena vērtēšanas sistēma:

1. Eksāmens ir sekmīgi nokārtots, ja, kārtojot eksāmenu, pretendents atbildējis pareizi uz 66% jeb 27 jautājumiem.
2. Eksāmenu vērtē ar „ieskaitīts” vai „neieskaitīts”.

LSFP prezidents

Andris Kalniņš