

## **A un B kategorijas sporta speciālistu sertifikācijas eksāmena programma**

### **Testa veida jautājumu tēmas**

#### **1. Sporta pedagogija**

1. Pedagoģijas pamatproblēmas.
2. Paaudžu teorija. Personības struktūra. Intelektuālā izpratne pedagoģijā.
3. Didaktika. Mācīšanas un mācīšanās teorija. Alternatīvā pedagoģija.
4. Treniņu procesa didaktiskā un metodiskā analīze un pašanalīze.
5. Trenera personība, profesionālās kompetences, pedagoģiskais stils, filozofija un ētika

#### **2. Sporta psiholoģija**

1. Sportistu psiholoģiskā sagatavotība, vispārīgās un speciālās psiholoģiskās sagatavotības uzdevumi izvēlētajā sporta veidā. Psiholoģiskās sagatavotības iespējas fiziskās, tehniskās un taktiskas sagatavotības procesa veicināšanai.
2. Sportista personība. Personības individuālo iezīmju un psihisko procesu norises izpratne sportā – sportista un trenera personības būtiskākie raksturojumi, sajūtu un uztveres īpatnības, domāšanas un iztēles veidi, temperamenta, rakstura un spēju veidu izpausmes sportā.
3. Vecumposmu īpatnības bērnu un jauniešu sportā. Motivācijas veidošanās īpatnības dažādos vecuma posmos, izdegšanas riski, trenera sadarbība ar bērnu vecākiem.
4. Emocionālie stāvokļi sportā – pirmsstarta stāvokļi, stress un trauksme sportā un to pārvarēšanas iespējas. Stresa un stresoru veidi, situatīvā trauksme, personības trauksmainība - kognitīvās un somatiskās izpausmes, posttraumatiskā stresa sindroms.
5. Psiholoģiskās prasmes sportā un to pielietojuma iespējas. Pozitīvā iekšējā runa un pašpārliecības veidošana, vizualizēšana, mērķa izvirzīšanas prasmes, uzmanības vadīšana, progresīvā muskuļu relaksācijas tehnika, autogēnais treniņš, ideomotorais treniņš.
6. Saskarsme un sociālās norises sporta kolektīvā – komunikācijas veidi sportā, pedagoģiskās komunikācijas īpatnības, kritikas veidi, konflikti un to pārvarēšana. Komanda, tās veidošanās un sociālās norises (ietekmēšanas veidi, agresijas, konformisms, savstarpējā saliedētība).
7. Psiholoģiskais atbalsts un tā nodrošināšana sportista karjeras posmos.

#### **3. Sporta teorija**

1. Vispusīgās un speciālās fiziskās sagatavotības definējums ar pielietojumu savā sporta veidā.
2. Funkcionālā spējas, funkcionālā treniņa uzbūve (ar skaidrojumu).
3. Kaulu sistēmas noslodzes pamatojums fiziskās aktivitātēs.

4. Adaptācija, tās fāzes un stadijas. Superkompensācijas skaidrojums, dažādi superkompensācijas efekti.
5. Fiziskās slodzes definīcija, iekšējās slodzes parametri – apjoms un intensitāte (ar piemēriem no sava sporta veida).
6. Apjoma – intensitātes sakarība un tās pielietojums sava sporta veida treniņā.
7. Specifiskās un nespecifiskās metodes sportā – uzskaitē ar raksturojumu; fizisko īpašību attīstīšanas metodes – piemēri ar vingrinājumiem savā sporta veidā.
8. Kustību apguves līmeņi, to fizioloģiskais pamatojums.
9. Izturības definējums, treniņa dalījums pa intensitātes zonām, to paskaidrojums.
10. Aerobā un anaerobā sliekšņa skaidrojums.
11. Muskuļu darbības režīmi to skaidrojums; spēka attīstīšanas etapi – uzskaitē, pamatojums un piemēri savā sporta veidā.
12. Ātruma sastāvdaļas, ātruma vingrinājumu pielietošanas nosacījumi.
13. Lokanība, tās veidi; veiklība, koordinācija, to attīstīšanas īpatnības.
14. Cikliskums, ciklu uzskaitē. Periodizācija – periodu uzskaitē ar piemēru no sava sporta veida.
15. Testēšanas/kontrolvingrinājumu nozīme fiziskajās aktivitātēs un sportā.

#### **4. Anatomija, Sporta fizioloģija**

1. Skeleta uzbūves vispārīgie principi, funkcijas.
2. Mugurkaulājs, tā daļas. Mugurkaulāja savienojumi. Skriemeļu uzbūve.
3. Locītavas uzbūve, locītavas obligātie elementi.
4. Augšējo un apakšējo ekstremitāšu skelets un locītavas (pleca, elkoņa, spieķa kaula un plaukstas pamata locītavas, iegurņa savienojumi, gūžas, ceļa locītava, apakšstilba un pēdas locītavas).
5. Mioloģija. Muskuļu funkcijas. Muskulatūras veidi un funkcijas.
6. Ķermeņa muskulatūra (krūšu, muguras, vēdera, elpošanas, plecu joslas un augšdelma, apakšdelma, iegurņa, augšstilba, apakšstilba un galvenie muskuļi). Kustību analīze.
7. Centrālā nervu sistēma, tās uzbūve, funkcijas.
8. Sirds – asinsrites sistēma, tās uzbūve, funkcijas.
9. Gremošanas orgānu sistēma, tās uzbūve, funkcijas.
10. Enerģijas avoti muskuļu darbam dažāda ilguma un intensitātes fiziskās slodzēs (kreatīnfosfāts, ogļhidrāti anaerobā un aerobā reakcijā, tauki).
11. Sportam raksturīgie stāvokļi un fizioloģiskās norises organismā to laikā: pirmsstarta stāvoklis, iesildīšanās, iestrādāšanās slodzē, nogurums, atsildīšanās, atjaunošanās procesi, superkompensācija, pārtrenēšanās pazīmes.
12. Noguruma veidi un cēloņi dažāda ilguma un intensitātes fiziskās slodzēs.
13. Muskuļu darba režīmi (statiskais un dinamiskais) un kontrakciju veidi (izometriskā, koncentriskā, ekscentriskā, izotoniskā kontrakcija).
14. Skābekļa maksimālais patēriņš, to noteicošie fizioloģiskie mehānismi, noteikšanas metodes.
15. Anaerobās maiņas sliekšnis, noteikšana, izmantošana treniņu slodžu dozēšanai, pulsometri.
16. Šķidrums zudumi svīšanas ceļā fiziskās slodzēs un to kompensēšana: ūdens, minerālūdens, sporta dzērienu uzņemšana.

17. Bērnu fizioloģiskās īpatnības: skelets, muskuļi, asins sastāvs, sirds un asinsrites, elpošanas, nervu sistēmas. To ietekme uz treniņu metožu un vingrinājumu izvēli. Koordinācijas spējas.
18. Sirdsdarbības frekvences un arteriālā asinsspiediena izmaiņas bērna un pusaudža augšanas procesā.
19. Pusaudžu fizioloģiskās īpatnības: augšanas lēciens, augšanas zonas kaulos, muskuļu masa, asins sastāvs, sirds un asinsrites, elpošanas, nervu sistēmas. To ietekme uz spēka un aerobās izturības treniņu metožu izvēli.
20. Vīriešu dzimumhormonu ietekme uz skeleta muskuļu masu, spēku un asins sastāvu.
21. Sieviešu organisma fizioloģiskās īpatnības: skelets, muskuļu masa un spēks, asins sastāvs.
22. Vecu cilvēku organisma fizioloģiskās īpatnības: skelets, muskuļu masa un spēks, nervu sistēmas loma kustību regulācijā, izmaiņas sirdī, asinsvados, elpošanas sistēmā. Iespējas attīstīt aerobo izturību un spēka izturību.
23. Fizisko īpašību attīstīšana un piemērotākās metodes bērniem, pusaudžiem, jauniešiem, pieaugušajiem un veciem cilvēkiem.

## 5. Sporta medicīna

1. Sporta medicīnas priekšmets, uzdevumi, saturs. Sportistu veselības aprūpe un medicīniskās uzraudzības kārtība.
2. Sportistu profilaktiskās medicīniskās pārbaudes.
3. Sportistu izmeklēšanas metodes, darbspēju un trenētības noteikšana.
4. Sportistu funkcionālā stāvokļa novērtēšana un korekcijas iespējas treniņu procesā.
5. Somatoskopija, antropometrija. Antropometrisko rādītāju vērtējuma metodes.
6. Somatotipi, to raksturīgās pazīmes (astēniskais, normostēniskais, hiperstēniskais).
7. Pareizas stājas raksturojums. Stājas novērtēšana, stājas tipi.
8. Pēdas stāvokļa izvērtēšana.
9. Darbspēju atjaunošanas līdzekļi sportā.
10. Sporta traumatoloģijas pamati.
11. Pirmā palīdzība.
12. Dopinga kontrole sportā.
13. Sportistu uzturs.
14. Sieviešu veselība sportā.

### Atvērtā tipa jautājumu tēmas

1. Jaunākie mācīšanās un mācīšanas stili izvēlētajā sporta veidā.
2. Izvēlētajā sporta veidā vadītā treniņa procesa analīze un pašanalīze pēdējā gadā.
3. Jaunākais izvēlētais sporta veida fiziskās, tehniskās un taktiskās sagatavošanas psiholoģiskajos aspektos.
4. Audzēkņu psiholoģiskās īpatnības (vecuma grupu aspekti).
5. Uztura loma vielmaiņas procesu optimizācijā treniņu un sacensību laikā.
6. Nogurums un atjaunošanās izvēlētajā sporta veidā.
7. Fizisko īpašību (ātrums, spēks, izturība) fizioloģiskais raksturojums izvēlētajā sporta veidā.
8. Aerobās spējas audzēkņiem izvēlētajā sporta veidā.

9. Akcelerācija un retardācija. Izvēlētā sporta veida audzēkņu raksturojums šajā aspektā.
10. Darbspēju un trenētības noteikšana, darbspēju atjaunošanās līdzekļi audzēkņiem izvēlētajā sporta veidā.
11. Psiholoģiskās prasmes un to pielietošanas iespējas izvēlētajā sporta veidā.
12. Raksturīgākās traumas izvēlētajā sporta veidā, to profilakse.
13. Antidopinga pasākumi izvēlētajā sporta veidā.
14. Galvenie treniņu procesa virzieni.
15. Treniņu procesa plānošana sportistiem izvēlētajā sporta veidā: treniņu procesa periodi, cikli; nedēļas mikrocikla uzbūve.
16. Fizisko īpašību (ātrums, spēks, izturība, lokanība, veiklība) attīstīšana, trenēšana.

### **Eksāmena prasības un vērtēšanas sistēma**

1. Eksāmens notiek klātienē, tā process ir datorizēts.
2. Kopējais eksāmena ilgums – 90 minūtes.
3. Jautājumu skaits – 35 testveida jautājumi, uz katru jautājumu doti četri atbilžu varianti, no kuriem pareiza ir viena atbilde un 5 atvērtā tipa jautājumi, kas atbildami rakstveidā.
4. Pretendents eksāmenu kārto patstāvīgi, bez citu personu vai palīgmateriālu palīdzības.
5. Eksāmena testa daļā iekļauti jautājumi no sporta treniņu teorijas (12 jautājumi), anatomijas un sporta fizioloģijas (8 jautājumi), sporta medicīnas un sportistu uztura (8 jautājumi), sporta pedagogijas (6 jautājumi), sporta psiholoģijas (6 jautājumi).
6. Nenokārtotu eksāmenu atkārtoti var kārtot vēl divas reizes. Atkārtota eksāmena kārtošana var notikt ne ātrāk kā pēc 2 nedēļām.
7. 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 Sporta speciālistu  
sertifikācijas komisijas vadītāja

Agita Ābele

A.Švalkovska  
68622302