

## **C kategorijas sporta speciālistu sertifikācijas eksāmena programma**

### **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 taktiskās 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. Emociālie 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 pielietošanas 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. Sporta un fiziskās sagatavotības jēdzieni, to skaidrojums un pielietošana.
2. Adaptācijas un superkompensācijas principu pielietošana sporta treniņā.
3. Fizisko aktivitāšu piemērošana dažādām cilvēku grupām, aktivitāšu apjoma un intensitātes plānošana.  
Kustības mācīšana, metodes un apguves līmeņi.
4. Cilvēka fizisko īpašību attīstīšanas pamatprincipi, metodes, pielietošana.
5. Sporta treniņa cikliskums un periodizācija, plānošana sporta treniņā.

6. Vispusīgās fiziskās sagatavotības skaidrojums, vispusīgās fiziskās sagatavotības attīstīšana fitnesā ar piemēriem.
7. Speciālās fiziskās sagatavotības skaidrojums un pielietošana fitnesā.
8. Vingrinājumu izmantošanas secība treniņā, vadoties pēc iesaistītās muskulatūras apjoma un fizisko īpašību attīstīšanas attiecīgajā treniņā.
9. Kaulu sistēmas treniņa nozīmes pamatojums.
10. Superkompensācijas teorija, tās skaidrojums pa fāzēm.
11. Dažādi superkompensācijas efekti.
12. Adaptācijas teorija, īslaicīgā un ilglaicīgā adaptācija.
13. Treniņa slodze, tās skaidrojums, slodzes iedalījums.
14. Piemēri apjoma un intensitātes noteikšanai fitnesā un veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs.
15. Apjoma un intensitātes attiecība, tās izmantošana treniņu plānošanā.
16. Piemēri fizisko īpašību attīstīšanas metožu pielietošanai fitnesā un veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs.
17. Kustību apgūšanas līmeņi, to raksturojums un galvenās atšķirības.
18. ATF resintēzes reakciju pielietošana fizisko aktivitāšu plānošanā.
19. Izturības veidi un to treniņš dažādos fitnesa nodarbību veidos.
20. Izturības zonu pielietojuma pamatojums, izturības zonu noteikšana pēc ārējām pazīmēm.
21. Muskuļu darbības režīmi, to izmantošana fiziskajās aktivitātēs.
22. Cilvēka spēku noteicošie faktori, to pamatojums ar piemēriem no veselību veicinošām fiziskajām aktivitātēm.
23. Spēka – ātruma sakarības skaidrojums un pielietojums fitnesa treniņā.
24. Spēka attīstīšanas etapi, to pamatojums un pielietošanas piemērs fiziskajās aktivitātēs.
25. Specifisko spēka attīstīšanas metožu pielietošana dažādu mērķu sasniegšanai fiziskajās aktivitātēs.
26. Ātruma attīstīšanas vingrinājumu pielietošanas nosacījumi.
27. Lokanības veidi, to raksturojums un attīstīšanas īpatnības.
28. Dažādu lokanības veidu pielietošanas skaidrojums treniņa ievada daļā un nobeiguma daļā.
29. Veiklības veidi, to attīstīšanas iespējas fitnesā.
30. Daudzgažu treniņu cikliskuma princips, pamatojums veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs un sacensību sportā.
31. Treniņu periodizācija, skaidrojums un pielietojums dažādos fitnesa nodarbību veidos.

#### **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.

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

1. Eksāmens notiek klātienē, tā process ir datorizēts.
2. Kopējais eksāmena ilgums – 60 minūtes.
3. Jautājumu skaits – 40 testveida jautājumi, uz katru jautājumu doti četri atbilžu varianti, no kuriem pareiza ir viena atbilde.
4. Pretendents eksāmenu kārtot patstāvīgi, bez citu personu vai palīgmateriālu palīdzības.
5. Eksāmenā iekļauti jautājumi no profesionālās pilnveides 320 stundu programmas satura: sporta treniņu teorija (12 jautājumi), anatomija un sporta fizioloģija (8 jautājumi), sporta medicīna un sportistu uzturs (8 jautājumi), sporta pedagogija (6 jautājumi), sporta psiholoģija (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