

# LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA

**REĢISTRĒTS LSPA**  
ar Nr. 51  
Datums: 05.10.2020.

APSTIPRINĀTS  
LSPA Senāta sēdē

2013.gada 7.novembrī, protokols Nr.3

*Ar grozījumiem, kas apstiprināti LSPA 18.06.2015. Senātā, protokols Nr.10 un attiecināmi uz studiju procesu sākot no 2015./2016.akad.gada*  
*Ar grozījumiem, kas apstiprināti 02.11.2017. Senātā, protokols Nr.3 un attiecināmi uz studiju procesu sākot no 2017./2018.akad.gada*  
*Ar grozījumiem, kas izdarīti 01.10.2020. un stājās spēkā 01.10.2020.*

## NOLIKUMS PAR KURSA DARBA IZSTRĀDĀŠANU UN AIZSTĀVĒŠANU PROFESIONĀLAJĀ BAKALaura STUDIJU PROGRAMMĀ „FIZIOTERAPIJA”

### 1. Vispārējie noteikumi

1.1. Atbilstoši Noteikumiem par otrā līmeņa profesionālās augstākās izglītības valsts standartu (MK 26.08.2014. Noteikumi Nr.512 III daļa, 14.punkts) bakalaura programmas apguves laikā izglītojamais izstrādā un aizstāv vismaz trīs studiju darbus.

Viens no šiem studiju darbiem ir kursa darbs. Tas ir zinātniski pētniecisks, patstāvīgi veikts teorētisks vai/un praktisks izpētes darbs, ko studējošais raksta otrajā, ceturtajā un sestajā semestrī 1 kredītpunkta apjomā, to ir tiesības veikt jebkurā LSPA nodaļā vai katedrā ar veselības aprūpi saistītās tēmās. Uzsākot kursa darba izstrādi, studējošajam patstāvīgi jāformulē pētījuma problēma un jāatlasa atbilstoša teorija no datu bāzēm vai citiem zinātniskās literatūras avotiem. Sākot no otrā studiju gada, kursa darbu vēlams veidota tā, lai būtu iespējams darbu turpināt bakalaura darbā.

#### 1.2. Studējošā kursa darba izstrādāšanas mērķi ir:

1.2.1. **1.studiju gadā** - attīstīt teorētiskās un praktiskās zināšanas, apgūt prasmi lietot zināšanas pētnieciskajā darbā;

1.2.2. **2.studiju gadā** – nostiprināt un padziļināt praktiskās zināšanas un prasmes pētnieciskajā darbā;

1.2.3. **3.studiju gadā** – pielietot teorētiskās un praktiskās zināšanas pētnieciskajā darbā praktiskā pētījumā, apgūt prasmi apstrādāt pētījuma gaitā iegūtos datus un analizēt rezultātus.

#### 1.3. Studējošā kursa darba uzdevumi ir:

1.3.1. **1.studiju gadā** - iepazīties ar studiju vidē pieejamo jaunāko informāciju (literatūras apskats) atbilstoši fizioterapeita kvalifikācijas ieguvei kādā no profesionālā bakalaura studiju programmas „Fizioterapija” pirmā studiju gada studiju kursiem;

1.3.2. **2.studiju gadā** - atbilstoši fizioterapeita kvalifikācijas ieguvei apgūt prasmes noformulēt pētījuma problēmu, noformulēt pētniecības darba uzdevumus, attiecīgi pētniecības darba nodaļas un secinājumus padziļināt prasmes pētniecības problēmas definēšanā, tās izpētes apzināšanā (literatūras apskats), problēmas risinājuma hipotēzes izvirzīšanā, pētījuma metodoloģijas izveidē un pielietoto metožu analizē, atkarībā pēc pētījuma mērķa, pielietojuma iespējām un potenciālā rezultāta;

1.3.3. **3.studiju gadā** – nostiprināt prasmes pētniecībā, veicot praktisko eksperimentu (dalībnieku skaits atkarīgs no pētījuma dizaina un izvēlēto matemātiskās statistikas metožu pielietojuma) vai par izvēlēto pētāmo problēmu, pētījuma rezultātu apkopošanā, rezultātu analizē un izvērtējumā.

1.3.4. apgūt Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas studiju darba noformēšanas prasības;

1.3.5. veidot sākotnējās pētnieciskās darbības un darba prezentācijas iemaņas.

#### **1.4. Kurša darba pētnieciskie virzieni:**

1.4.1. fiziskā attīstība, fiziskā sagatavotība, organisma funkcionālās spējas dažāda vecuma, veselības un fiziskās aktivitātes cilvēkiem;

1.4.2. pielāgotās fiziskās aktivitātes bērniem un sportistiem ar speciālām vajadzībām;

1.4.3. balsta- kustību sistēmas funkcionālā stāvokļa noteikšana un korekcija;

1.4.4. treniņu un sacensību pēcslodžu, traumu, saslimšanu profilakse un rehabilitācija fizioterapijas praksē;

1.4.5. sabiedrības veselība, saslimšanu etioloģiskie faktori, jaunu tehnoloģiju un ārstniecības līdzekļu izpēte, to attīstība un pieejamība veselības aprūpes sistēmā fizioterapijā, par piemērotu profilakses metožu izstrādi un ieviešanu.

#### **1.5. Kurša darbam ir jāatbilst šādām prasībām:**

1.5.1. jābūt konkrētam un patstāvīgam pētījumam par aktuālu tematu veselības aprūpē fizioterapijā;

1.5.2. jāizmanto mūsdienu pētīšanas metodes un līdzekļi, jāparāda prasme izmantot speciālo zinātnisko literatūru (to skaitā zinātniskās publikācijas) un ar veselības aprūpi saistītos dokumentus (likumdošanu);

1.5.3. jābūt skaidram, precīzam un loģiskam pētījuma gaitas un rezultātu izklāstam un no tā izrietošiem un patstāvīgi izstrādātiem secinājumiem un priekšlikumiem;

1.5.4. darbam jābūt noformētam atbilstoši norādījumiem par LSPA kurša darbu izstrādi.

## **2. Kurša darba izstrādāšanas galvenie posmi**

2.1. Attiecīgā semestra sākumā saskaņā ar studiju grafiku Fizioterapijas nodaļa iepazīstina studējošos ar kurša darba izstrādes noteikumiem.

2.2. Docētāji iespējamus kurša darba tematus publicē LSPA mājaslapā.

2.3. Studējošais izvēlas kurša darba vadītāju, kurš palīdz noformulēt darba tematu. Studējošais var ierosināt savu izpētes virzienu, kas jāaskaņo ar kurša darba vadītāju. Vadītājs neakceptē kurša darba tematu, ja tādu pašu vai līdzīgu izvēlējušies un saskaņojuši citi studējošie. Kurša darbu tematus var korigēt un mainīt izpētes procesa laikā un ieteicams to formulēt tā, lai varētu to turpināt bakalaura darbā.

2.4. Noformulētā *kurša darba temata pieteikums (skatīt 1.pielikumu)* Fizioterapijas nodaļas noteiktajos termiņos jāiesniedz Fizioterapijas nodaļā un pieteikuma kopiju jāiesniedz attiecīgās katedras metodiķim:

2.4.1. pilna laika klātienē un nepilna laika klātienē **1.studiju gada studējošie - februāra pēdējā nedēļā;**

2.4.2. pilna laika klātienē un nepilna laika klātienē **2.studiju gada studējošie - februāra pēdējā nedēļā;**

2.4.3. pilna laika klātienē un nepilna laika klātienē **3.studiju gada studējošie - oktobrī** Fizioterapijas nodaļas noteiktajos termiņos.

**2.6. Kurša darba vadītājs studējošajam vada gan 1.studiju gada, gan 2.studiju gada, gan 3.studiju gada kurša darbus, kas summējas bakalaura darbā pie darba vadītāja attiecīgajā LSPA katedrā/nodaļā.**

2.6. Studējošais ir tiesīgs mainīt kurša darba vadītāju, vai konsultantu, vai kurša darba tēmu, rakstot un iesniedzot Fizioterapijas nodaļā iesniegumu par kurša darba vadītāja, vai konsultanta, vai kurša darba tēmas maiņu (skatīt 2.pielikumu)

2.7. Kurša darba izstrādes gaitā var izmantot kurša darba vadītāja un darba konsultanta konsultācijas uzdevuma konkretizācijai, līdzekļu izvēlei, neskaidro jautājumu noskaidrošanai.

2.8. Ja kurša darbs tiek veikts citās LSPA praktiskajās vai teorētiskajās katedrās, pie kurša darba izstrādes jābūt konsultantam no Sporta medicīnas, fizioterapijas, masāžas un pielāgotās fiziskās izglītības katedras vai Fizioterapijas nodaļas. Kurša darba konsultantu norāda darba tematikas pieteikuma iesniegumā, kā arī kurša darba pirmajā lapā (skatīt 1.un 5.pielikumu).

2.9. Kursa darba pirmo variantu nodod darba vadītājam izvērtēšanai **ne vēlāk kā divas nedēļas pirms tā aizstāvēšanas**. Kursa darba pirmo variantu studējošais labo, precizē, papildina, ņemot vērā darba vadītāja norādījumus.

2.10. Darba beigās studējošais ievieto apliecinājumu, ka darbs ir paša izstrādāts un nav plaģiāts (skatīt 9.pielikumu),

2.11. 3.studiju gadā studējošais papildus apliecinājumam ievieto LSPA Ētikas lietu komisijas atzinumu par to, ka pētījums tiek veikts saskaņā ar normatīvajiem aktiem par ētikas normu ievērošanu zinātniskajos pētījumos, ko studējošais saņem **pirms pētījuma uzsākšanas**. Atzinums tiek pievienots kursa darbam pēdējā lapā.

2.12. Noformēto kursa darbu studējošais iesien plastmasas spirālē un iesniedz darba vadītājam **ne vēlāk kā 3 darba dienas pirms aizstāvēšanas**.

2.11. Kursa darba aizstāvēšana notiek Fizioterapijas nodaļas nozīmētajā laikā pēc studiju grafika attiecīgajā LSPA katedrā/nodaļā, kurā tiek izstrādāts kursa darbs. Pirms aizstāvēšanas studējošais saņem kursa darba vadītāja atsaukumi (skatīt 3.pielikumu) par kursa darbu **bez gala vērtējuma**. Atsauksme ir atļauja izstrādātā darba aizstāvēšanai. Gala vērtējums tiek izlikts komisijas balsošanas kārtībā. (skatīt 4.pielikumu)

### 3. Kursa darba struktūra, saturs un noformējums

3.1. Kursa darba struktūra:

- titullapa (skatīt 5.pielikumu);
- saturs (skatīt 6.pielikumu);
- ievads;
- pamatdaļas (1.nodaļa “Literatūras apskats” (*1.; 2.; 3.studiju gadā*); 2.nodaļa “Darba uzdevumi, pētīšanas metodes un pētījuma organizēšana” (*tikai 3.studiju gadā*); 3.nodaļa “Iegūtie rezultāti un to analīze”) (*tikai 3.studiju gadā*);
- secinājumi;
- nosacīto apzīmējumu saraksts (ja tas ir nepieciešams);
- priekšlikumi, rekomendācijas;
- literatūras saraksts;
- pielikumi;
- kopsavilkumi;
- apliecinājums;
- LSPA Ētikas lietu komisijas atzinums (*tikai 3.studiju gadā*);
- kursa darba vadītāja atsauksme.

3.2. Ievadā obligāti jāietver:

- 3.2.1. temata aktualitātes pamatojums;
- 3.2.2. pētījuma temata robežas (ja nav iespējams izskatīt visus tematā ietilpstošos jautājumus);
- 3.2.3. darba izstrādes mērķa formulējums;
- 3.2.4. darba mērķa sasniegšanai veicamie uzdevumi;
- 3.2.5. pētīšanas metožu un paņēmienu raksturojums;
- 3.2.6. darba satura īss raksturojums.

3.3. Darba pamatdaļa jāsadala nodaļās. Katrā nodaļā izskata kādu temata daļu. Nodaļu var sadalīt apakšnodaļās. Darba nodaļās ir jābūt ilustratīvam materiālam, kuru izvieto tabulās, shēmās, attēlos u.tml.

3.4. Noslēgumā secinājumos īsi (tēžu veidā) rezumē ievada daļā noteiktā mērķa un uzdevumu izpildi, radušās grūtības vai problēmas.

3.5. Saīsinājumu un nosacīto apzīmējumu sarakstu sastāda, ja to skaits darbā pārsniedz 10, ja tas ir mazāks par 10, tad tos paskaidro tekstā, minot pirmo reizi.

3.6. Literatūras saraksts (skatīt 7.pielikumu) aptver visus literatūras un citus avotus, kas izmantoti darba izstrādāšanā.

3.7. Kursa darba pielikumā ievieto palīgmateriālus (piemēram, aizpildītas dokumentu un pārskatu veidlapas, instrukcijas u.c.), kuri ir minēti darba teksta daļā ar norādi uz pielikuma numuru. Pielikumi veido darba turpinājumu, lietojot vienotu lapu numerāciju. Katram pielikumam ir savs nosaukums. Tos numurē ievietošanas secībā. Pielikuma numuru raksta tā pirmās lapas augšējā labajā stūrī virs pielikuma nosaukuma.

3.8. Kursa darba ieteicamais apjoms:

- **1. studiju gadā 10 lpp. neieskaitot pielikumus;**
- **2. studiju gadā 15 lpp. (ja kursa darba tēmu turpina no iepriekšējā studiju gada, darbs jāpapildina ar jaunu informāciju 5 lpp).; neieskaitot pielikumus**
- **3. studiju gadā 20 lpp. (ja kursa darba tēmu turpina no iepriekšējā studiju gada, darbs jāpapildina ar jaunu informāciju 5 lpp).; neieskaitot pielikumus.**

Darbu raksta un aizstāv valsts valodā.

Kursa darba izstrādei jāizmanto:

- 1. studiju gadā - ne mazāk kā 8 literatūras avoti, no kuriem ne mazāk kā 3 ir zinātniskās publikācijas.
- 2. studiju gadā - ne mazāk kā 10 literatūras avoti, no kuriem ne mazāk kā 4 ir zinātniskās publikācijas.
- 3. studiju gadā - ne mazāk kā 12 literatūras avoti, no kuriem ne mazāk kā 5 ir zinātniskās publikācijas.

3.9. Darba noformēšanā jāievēro šādas prasības:

3.9.1. katra jauna doma jāraksta jaunā rindkopā;

3.9.2. katru jaunu nodaļu jāsāk rakstīt jaunā lappusē;

3.9.3. katrai nodaļai jānorāda kārtas numurs (arābu cipariem) un nosaukums;

3.9.4. apakšnodaļām jānorāda nodaļas numurs, kurā tās ietilpst, apakšnodaļas kārtas numurs.

3.10. Darbam jābūt izpildītam datorrakstā uz balta papīra (80 g/m<sup>2</sup>) lapas vienā pusē. Papīra formāts: *A4 Portrait* (Paper Size 21cm x 29,7cm). Izņēmuma gadījumā lielas tabulas vai attēlus var attēlot *A4 Landscape* formātā (lapu iešuj tā, lai teksts būtu lasāms, pagriežot darbu pulksteņrādītāja kustības virzienā par 90°).

### Kursa darba noformēšanas prasības

Parametri	Noteikumi
Intervāls starp rindām (Line spacing)	Single
Burtu tips (Fonts)	Times New Roman
Burtu lielums un stils (Size, Font style): -tekstā -nodaļu virsrakstos (lielie burti) -apakšnodaļu virsrakstos -paragrāfu virsrakstos -tabulu, attēlu virsrakstos -tabulās, attēlos*	12 (Regular) 16 (Bold, All caps) 14 (Bold) 12 (Bold Italic) 12 (Bold) 12 (Regular)
Rindas garums (ieskaitot starpsītienu)**	17 cm, 100 zīmes**
Rindu skaits lappusē vienlaidu tekstā** (neieskaitot lpp. numerāciju)	49**
Malu platums (Margins): -kreisā mala (Left) -labā mala (Right) -augšējā un apakšējā (Top, Bottom)	3 cm 1,5 - 2 cm 2,5 cm
Rindkopas atkāpe (Default tab stops)	1,5 cm

\* Ja tabula neietilpst lapas robežās, tās samazināšanai izņēmuma kārtā (izņemot virsrakstu) atļauts lietot sīkākus burtus – 10 (Regular).

\*\* Rindas garums un rindu skaits tiek regulēts automātiski, ja iestāda **A4 Portrait** (Paper Size 21cm x 29,7cm) formāta lapas malu platumu atbilstoši prasībām.

Numerācijai lieto tikai arābu ciparus (lpp., nodaļu un apakšnodaļu, attēlu, tabulu, literatūras avotu numerācija u.c.).

Lappuses skaita, sākot ar titullapu, bet titullapā numuru neraksta. Lappušu numurus raksta lapas apakšējās malas vidū. **Lappušu numerācija ir vienlaidu visā darbā (ieskaitot pielikumus).**

Speciālās zīmes un formulu simbolus veido ar formulu redaktoru (Microsoft Equation). Formulu numurus un piezīmes vai paskaidrojumus tekstā jāraksta apaļajās iekavās, piemēram, (1), (2) u.tml.

**Bibliogrāfiskās atsauces** tekstā atzīmē šādi:

- ✓ literatūras avota autora uzvārdu un izdošanas gadu raksta apaļajās iekavās, piemēram: Xxxxx xxxx (Auliks, 1985; Dravnieks, 1988) xxxx xxxx. Atsauci raksta teikuma vajadzīgajā vietā.

Tabulas numurē pēc kārtas (piem., 4.tab.) un to raksta virs tabulas virsraksta labajā pusē. Tabulas virsrakstu novieto pret tabulas vidu. Ja tabula aizgūta no kāda literatūras avota, tad atsauci par to (sk. bibliogrāfiskās atsauces) raksta tabulas virsraksta beigās.

Zīmējumu, grafiku, diagrammu, foto u.tml. sauc par attēlu.

Paskaidrojumu par attēlu raksta zem tā pret attēla vidu, norādot kārtas numuru un nosaukumu. Ja attēls aizgūts no kāda literatūras avota, tad atsauci par to (sk. bibliogrāfiskās atsauces) raksta paskaidrojuma beigās, piemēram: 7.att. Bumbas lidojums (Lapiņš, 1988). Pēc nodaļu, apakšnodaļu, paragrāfu un tabulu virsrakstiem un attēla paskaidrojuma punktu neliek.

3.11. Darba nodaļas jānumurē ar arābu cipariem. Apakšnodaļas numurs sastāv no nodaļas numura un apakšnodaļas kārtas numura, kas atdalīts ar punktu. Piemēram, 1.1. (pirmās nodaļas pirmā apakšnodaļa). Nodaļu un apakšnodaļu numerācijai un to nosaukumiem jābūt kā satura rādītājā, tā arī tekstā. Jaunu nodaļu jāskatīt jaunā lappusē, bet apakšnodaļas - tajā pašā lappusē.

#### **4. Kurša darba aizstāvēšana**

4.1. Darba vadītājs organizē komisiju 2 docētāju sastāvā (ieskaitot darba vadītāju), informējot par kurša darba aizstāvēšanas vietu un laiku. Ja kurša darbs tiek izstrādāts citā LSPA katedrā/nodaļā, darba vadītājs organizē komisiju 3 docētāju sastāvā (ieskaitot darba vadītāju un konsultantu no Sporta medicīnas masāžas un pielāgotās fiziskās izglītības katedras vai Fizioterapijas nodaļas)

4.2. Studējošais 5-7 minūšu laikā izklāsta kurša darba tematu, problēmu, jautājuma teorētisko bāzi, iegūtos rezultātus un secinājumus.

4.3. Komisijas saņemto vērtējumu par kurša darbu protokolā ieraksta darba vadītājs. Protokolu (skatīt 8.pielikumu) darba aizstāvēšanas dienā darba vadītājs nodod katedras/nodaļas izglītības metodikim. Izstrādātie darbi tiek uzglabāti katedrā/ nodaļā 4 gadus.

**LSPA**

**LSPA FIZIOTERAPIJAS NODAĻAI**

LSPA profesionālā bakalaura studiju programmas "Fizioterapija"  
pilna laika klātienes/nepilna laika klātienes \_\_. studiju gada \_\_. grupas student \_\_

\_\_\_\_\_  
(Vārds, Uzvārds)

**KURSA DARBA TEMATA PIETEIKUMS**

Lūdzu piekrišanu kursa darba izstrādei 20\_\_./20\_\_.ak. gadā par tematu

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Studējošā paraksts \_\_\_\_\_

Kursa darba vadītājs \_\_\_\_\_ Piekrītu: \_\_\_\_\_  
(kursa darba vadītāja paraksts)

Kursa darba konsultants \_\_\_\_\_ Piekrītu: \_\_\_\_\_  
(kursa darba konsultanta paraksts)

20\_\_\_. gada \_\_\_\_\_

**LSPA FIZIOTERAPIJAS NODAĻAI**

**Profesionālā bakalaura studiju programmas “Fizioterapija”  
programmas direktorei K.Plūmei**

LSPA profesionālā bakalaura studiju programmas “Fizioterapija”  
pilna laika klātienes/nepilna laika klātienes \_\_\_\_. studiju gada \_\_\_\_.grupas student \_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(Vārds, Uzvārds)

**IESNIEGUMS PAR KURSA DARBA VADĪTĀJA MAIŅU**

Lūdzu piekrišanu kursa darba vadītāja maiņai 20\_\_./20\_\_.ak. gadā par tematu

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kursa darba vadītājs \_\_\_\_\_ (paraksts) nodaļa/katedra \_\_\_\_\_

Kursa darba konsultants \_\_\_\_\_ (paraksts)

Studējošais:

Paraksts: \_\_\_\_\_

Datums: \_\_\_\_\_

## KURSA DARBA VADĪTĀJA ATSAUKSME

Studējošā vārds, uzvārds:

Kursa darba temats:

Kritēriji	Atbilst prasībām (x)	Daļēji atbilst prasībām (x)	Neatbilst prasībām (x)
<b>Ievads</b>			
Tematā izvirzītās problēmas un idejas raksturojums			
Mērķa formulējuma skaidrība			
Pētījuma jautājuma vai hipotēzes skaidrība			
<b>Teorētiskā daļa</b>			
Teorētisko avotu atbilstība darba tematam, atsauces uz mūsdienu pētījumiem			
Atsevišķu nodaļu sasaiste ar darba kopējo koncepciju			
Teorijas sasaiste ar darba praktiskajiem uzdevumiem (ja tiek veikts praktisks pētījums)			
<b>3 studiju gads</b>			
<b>Praktiskā daļa</b>			
Izlases izveides principa pamatojums			
Pētījuma metožu raksturojums			
Pētījuma procedūras apraksta loģika			
Rezultātu analīzes precizitāte, skaidrība			
<b>Noslēgums</b>			
Satura zinātniskums un atbilstība mērķim, hipotēzei un izvirzītajiem uzdevumiem			
<b>Darba atbilstība stila un noformējuma prasībām</b>			
<b>Bibliogrāfijas noformējums</b>			

Piezīmes:

---



---



---

Datums	Darba vērtējums	Kursa darba vadītāja vārds, uzvārds	Kursa darba vadītāja paraksts



## Komisijas balsošanas biļetens

Kriteriji	Atbilst prasībām (x)	Daļēji atbilst prasībām (x)	Neatbilst prasībām (x)
<b>Ievads</b>			
Tematā izvirzītās problēmas raksturojums			
Mērķa formulējuma skaidrība			
Pētījuma jautājuma vai hipotēzes formulējums			
<b>Teorētiskā daļa</b>			
Teorētisko avotu atbilstība darba tematam, atsauces uz mūsdienu pētījumiem			
Atsevišķu nodaļu sasaiste ar darba kopējo koncepciju			
<b>Praktiskā daļa</b>			
Izlases izveides principa pamatojums			
Pētījuma metožu raksturojums			
Pētījuma veikšanas apraksta loģika			
Rezultātu analīzes precizitāte, skaidrība			
<b>Secinājumi</b>			
Satura zinātniskums un atbilstība mērķim, hipotēzei un izvirzītajiem uzdevumiem			
<b>Darba atbilstība stila un noformējuma prasībām</b>			
<b>Bibliogrāfijas noformējums</b>			

Vērtējums: \_\_\_\_\_

Komisijas dalībnieka paraksts: \_\_\_\_\_

**LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA**  
SPORTA MEDICĪNAS, FIZIOTERAPIJAS, MASĀŽAS  
UN PIELĀGOTĀS FIZISKĀS IZGLĪTĪBAS KATEDRA  
FIZIOTERAPIJAS NODAĻA

**JĀNIS KAULIŅŠ**

**Muguras lejas daļas sāpju  
rehabilitācija un profilakse**

**Kursa darbs**

**Darba zinātniskais vadītājs:**  
**Dr.paed., prof. RAITIS BĒRZIŅŠ**

**Darba konsultants:**  
**Doc. MĀRIS STRAZDS**

**RĪGA**  
**2020**

## S A T U R S

	Lpp.
IEVADS .....	....
1. LITERATŪRAS APSKATS .....	....
1.1. ....	....
1.2. ....	....
2. PĒTĪJUMA UZDEVUMI, METODEDES ( <b>TIKAI 3. KURSĀ</b> ).....	....
2.1. ....	....
2.2. ....	....
2.3. ....	....
3. IEGŪTIE REZULTĀTI UN TO ANALĪZE ( <b>TIKAI 3. KURSĀ</b> ).....	....
3.1. ....	....
3.2. ....	....
SECINĀJUMI .....	....
SAĪSINĀJUMU UN NOSACĪTO APZĪMĒJUMU SARAKSTS .....	....
LITERATŪRAS SARAKSTS .....	....
PIELIKUMI .....	....
APLIECINĀJUMS .....	....
LSPA ĒTIKAS KOMISIJAS ATZINUMS ( <b>TIKAI 3. KURSĀ</b> ).....	....
KURSA DARBA VADĪTĀJA ATSAUKSME .....	....

## LITERATŪRAS AVOTU APRAKSTA PIEMĒRI

Literatūras avotu aprakstīšanai izmanto informācija no **avota titullapas vai tās otras puses**. Uzrāda pilnu literatūras avota nosaukumu, izdevniecības vietu un izdevniecības nosaukumu (ja saīsinājumi nav lietoti titullapā).

Sarakstu kārtu valodu grupās, alfabēta kārtībā: **vispirms avoti latīņu (latviešu valoda, angļu valoda un elektroniskie resursi iet kopā latīņu alfabēta secībā, tad kirilicas (krievu valoda (kirilicas alfabēts) seko pēc latīņu alfabēta).**

Noteikti uzrāda **literatūras avota autoru**. Ja avotam nav autora, tad pēc nosaukuma uzrāda citas atbildības – kolektīvo un, ja nepieciešams, citu personīgo (sastādītājs, redaktori) atbildību.

Jāievēro **citas nosaukuma ziņas** (mācību līdzeklis, metodiskās rekomendācijas, bakalaura darbs, maģistra darbs, promocijas darbs u.tml.).

Noteikti uzrāda **izdevniecības vietu un gadu**. Ja šī informācija nav zināma, tad kvadrātiekvāš raksta:

	bez vietas	bez gada
- latviešu valodas avotiem:	[B.v.]	[b.g.]
- krievu valodas avotiem:	[Б.м.]	[б.г.]
- citu valodu avotiem:	[S.l.]	[s.a.]

## Pieturzīmju lietošanas noteikumi literatūras avotu aprakstos

**Grāmatas apraksts** (līdz 3 autoriem), avota nosaukumu raksta slīprakstā (*Italic*).

Galvenā atbildība (1-3 autori). *Nosaukums* : citas nosaukuma ziņas (piem., metodiskie ieteikumi sākumskolai). Pakārtotā atbildība (piem., Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija). Izdošanas vieta (ja ir vairākas izdošanas vietas, tās atdala ar semikolu (;) : Izdevējs, izdošanas gads. Apjoms vai atrašanās vieta avotā (uzrādot kopējo lappušu skaitu, sākumā raksta skaitli un tad ar mazo burtu lappušu skaita apzīmējumu; uzrādot konkrētā avota fragmentu, ar lielo burtu raksta lappušu apzīmējumu un tad attiecīgos skaitļus). Piem.,: 125 lpp. vai Lpp.23.-31.). Ja grāmatā ir vairākas daļas, uzrāda katras daļas nosaukumu (ja ir) un apjomu.

**Piemēri:**

1. Dravnieks J., Popovs E., Paeglītis A. *Sporta zinātnisko pētījumu tehnoloģija* : [4 d.]. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. Rīga, 1997.  
1.d. 97 lpp.  
2.d. 86 lpp.  
3.d. 68 lpp.  
4.d. 51 lpp.
2. Egstrēms L.M., Foršbergs A., Apičs E. *Bērnu un jauniešu sporta vadītājs*. Zviedrijas sporta federācija, SISU. [B.v., b.g.]. 90 lpp.
3. Hill A.V. *Muscular movement in man : the factored governing speed and recovery from fatigue*. New-York ; London : Mc Graw-Hill, 1927. 104 p.
4. Mellerowicz H. *Ergometrie*. München; Berlin : Urban und Schwarzenberg, 1962. 254 s.
5. Mūzis V. *Riteņbraukšana*. Rīga : Avots, 1983. 106 lpp.
6. Сирис П.З. *Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике*. Москва : Физкультура и спорт, 1983. 103 с.

**Grāmatas apraksts** (4 un vairāk autori, vai to nav), avota nosaukumu uzrāda slīprakstā (*Italic*).

Nosaukums : citas nosaukuma ziņas (piem., metodiskie ieteikumi sākumskolai). Pakārtotā atbildība (piem., LR Izglītības un zinātnes ministrija. Izglītības satura un eksaminācijas centrs). Galvenā atbildība (4 un vairāk autori). Izdošanas vieta (vairākas izdošanas vietas atdala ar semikolu (;) : Izdevējs, izdošanas gads. Apjoms vai atrašanās vieta avotā.

***Piemēri:***

1. *Fiziskā audzināšana* : metodiskie ieteikumi sākumskolai. LR Izglītības un zinātnes ministrija. Izglītības satura un eksaminācijas centrs. Rīga, 1996. 68 lpp.
2. *Fiziskā audzināšana 9.-12. klasei* : eksper. māc. līdz. Rīga : Mācību grāmata, 1995. 80.-84.lpp.
3. *Fiziskās kultūras teorija*. I.Liepiņa red. Rīga : Zvaigzne, 1993. 305 lpp.
4. *Leistungsfaktoren in Training und Wettkampf*. D.Harre, P.Hirtz, F.Mahlo et al. Gesamted. G.Thies. Berlin : Sportverlag, 1987. 183 s.
5. *Latvijas sporta vēsture*. Ē.Kehris, A.Ķīse, I.Forands u.c. I.Foranda red. Rīga, 1994. 331 lpp.
6. *Psiholoģijas vārdnīca*. Dz.Auziņas, G.Berelova red. Rīga : Mācību grāmata, 1999. Lpp.54., 66., 102., 123.
7. *Радиоэлектроника в космической медицине*. И.Т.Акулиничев, Р.М.Баевский, К.Н.Заикин и др. Москва ; Ленинград, 1964. 46 с.

**Žurnāla un periodiskā izdevuma raksta apraksts**, periodiskā izdevuma nosaukumu uzrāda slīprakstā (*Italic*).

Galvenā atbildība (autors). Nosaukums. *Izdevums*. Laidiena apzīmējums (Nr., gads). Atrašanās vieta avotā (lpp.).

***Piemēri:***

1. Costill D.L., Winrow E. A comparison of two midleaged ultramarathon runners. *Track and Field*, Nr.2, Vol.4, 1970. P.135-139.
2. Lanka J., Šalmanovs A. Informācijas minimizācijas iespējas kompleksi pētīt sporta tehniku. *Zinātniski metodiskie raksti*. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, 1992. Lpp. 26.-31.
3. The kinetics of the oxygen consumption at the onset of muscular exercise in man. R.Margaria, F.Mangili, F.Cuttica et al. *Ergonomics*. Nr.8, 1965. P.49-54.
4. Millers, K. Trenējiet bērnu. *Veselība*, Nr.6, 1979. Lpp.14.-15.
5. Das Verhalten der Herzfrequenz und des Saure-Basen-Haushalts bei Strassenradsportlern beim Durchfahren einer Teststrecke mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. G.Neumann, G.Hotz, F.Scharschmidt et al. *Medizin und Sport*, Nr.7, 1970. S.201-205.
6. Ozola A. Skolās būs datori! *Datorpasaule*. Nr.10, 1998. Lpp. 72.-73.
7. Капитонов В.А., Кириенко Н.П. Подготовка велосипедистов- шоссейников в олимпийском цикле. *Велосипедный спорт*, 1985. С. 33-36.
8. Коротков Н.М. Подвижным играм зеленую улицу. *Физическая культура в школе*, N.12, 1988. С.5-9.
9. Новиков А.Д. Проблемы теории физического воспитания. *Теория и практика физической культуры*, N.5, 1966. С.5, 13-14.

**Dažādu izdevumu raksta apraksts**, avota nosaukumu uzrāda slīprakstā (*Italic*)

Galvenā atbildība (autors). Nosaukums (sastāvdaļai). *No: Nosaukums (pamatdokumentam)* : citas nosaukuma ziņas. Izdošanas vieta : Izdevējs, izdošanas gads. Atrašanās vieta avotā (lpp.).

***Piemēri:***

1. Dravnieks J., Popovs E. Problem generator. *In: 7th Nordic Symposium on Computer Simulation*. Espoo, 1993. P.37-38.

2. Геселевич В.А. Патологические предстартовые состояния. В кн.: *Актуальные вопросы спортивной медицины* : избр. труды. В.А.Геселевич. Москва : Советский спорт, 2004. С.62-82.
3. Veide M. Personības attīstības saistība ar sociālo struktūru. *No: Personības attīstība ģimenē, skolā un augstskolā* : zin. rakstu krāj. LU Pedagoģijas un psiholoģijas institūts. Rīga, 1999. Lpp. 51.-54.

**Disertācijas, autoreferāta, promocijas darba kopsavilkuma apraksts** tāpat kā autoru darbiem darba nosaukums jāuzrāda slīprakstā (*Italic*).

Galvenā atbildība (autors). *Nosaukums* : citas nosaukuma ziņas (piem., promocijas darba kopsavilkums). Pakārtotā atbildība (piem., Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija). Izdošanas vieta, izdošanas gads. Apjoms vai atrašanās vieta avotā.

***Piemēri:***

1. Liepiņš I. *Fiziskās audzināšanas un sporta pedagoģiski teorētiskie pamati*: promocijas darba kopsavilkums. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. Rīga, 1995. 12 lpp.
2. Zhang J. *Modification and revision of The Leadership Scale for Sport*: dis. Dr. of Physical Education. Springfield, 1993. 396 p.

**Elektroniska informācijas avota apraksts.** Elektroniskos dokumentus apraksta tāpat kā parastos drukātos materiālus, pievienojot tiem materiāla apzīmējumu – tiešsaiste, CD disks u.tml.. Tiešsaistes dokumentiem uzrāda atsaucē datējumu.

***E-resursu apraksta paskaidrojums:***

	<b>Materiāla apzīmējums</b>	<b>Atsauces datējums</b>	<b>Pieeja</b>
- latviešu valodas avotiem:	[tiešsaiste]	[skatīts 2007.g.20.janv.]	Pieejams:
- citu valodu avotiem:	[online]	[cited 13 October 2003]	Available:

***Piemēri:***

1. *Aizsargjoslu likums* [tiešsaiste]. [skatīts 2007.g. 20.janv.]. Pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=42348&mode=KDOC>
2. *Vietējās pašvaldības teritorijas plānojuma noteikumi* [tiešsaiste] : Ministru kabineta 2004.g. 13.janv. noteikumi Nr.34. [skatīts 2007.g. 20.janv.]. Pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?mode=DOC&id=83729>
3. *Latvijas Sporta federāciju padomes struktūra (2005.gads)* [tiešsaiste]. Latvijas Sporta federāciju padome. Rīga, 2006. [skatīts 2007.g. 20.janv.]. Pieejams: [http://www.lsf.lv/par\\_Lsf.htm](http://www.lsf.lv/par_Lsf.htm)
4. *Latvijas Sporta federāciju padomes kopsapulces protokols* [tiešsaiste]. Latvijas Sporta federāciju padome. Rīga, 2002. [skatīts 2007.g. 20.janv.]. Pieejams: [http://www.lsf.lv/Lsf\\_protokoli.htm](http://www.lsf.lv/Lsf_protokoli.htm)
5. *Sporta pārvaldes nolikums* [tiešsaiste] : Ministru kabineta 2005.g. 8.febr. noteikumi Nr.118. Rīga, 2005. [skatīts 2006.g. 20.dec.]. Pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=101568&mode=DOC>
6. *Sporta likums* [tiešsaiste]. [skatīts 2006.g. 20.janv.]. Pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=68294&mode=KDOC>
7. *Grozījumi Profesionālās izglītības likumā* [tiešsaiste]. [skatīts 2007.g. 20.janv.]. Pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=145409>
8. *Augstskolu, koledžu un augstākās izglītības programmu akreditācijas kārtība* [tiešsaiste] : Ministru kabineta 2006.g. 3.okt. noteikumi Nr.821. [skatīts 2007.g. 20.janv.]. Pieejams: <http://www.likumi.lv/doc.php?id=145125>

9. *Essential English* [CD disks]. Developed by Vektor Multimedia. Kirlington : Akore Software, [199?]. 1 elektroniskais optiskais disks (CD-ROM).
10. Hopkins, Will G. *How to write a research paper* [online]. University Otago. Dunedin : ISSA, 1999. [cited 13 October 2003]. Available: <http://www.sportsci.org/jour/9901/wghpaper.html> .
11. *Nacionālās sporta bāzes*. [tiešsaiste]. Sast. Sporta pārvalde. Rīga : Sporta pārvalde, 2001-2007. [skatīts 2007.g. 7.febr.] Pieejams: <http://www.sp.gov.lv//0010.htm>
12. *Noteikumi par kārtību, kādā piešķiramas naudas balvas par izciliem sasniegumiem sportā, un naudas balvu apmēru* [tiešsaiste] : LR Ministru kabineta 2005.g. 25.okt. noteikumi Nr.787. Rīga : Sporta pārvalde, 2001-2007. [skatīts 2007.g. 7.febr.]. Pieejams: [http://www.sp.gov.lv/likumi\\_noteikumi/0012.htm](http://www.sp.gov.lv/likumi_noteikumi/0012.htm)
13. *Nacionālā sporta attīstības programma 2006. – 2012.gadam* [tiešsaiste] : Ministru kabineta 2006.g. 31.oktobra rīkojums Nr.838. Rīga, 2006. [skatīts 2007.g. 7.febr.]. Pieejams: [http://www.sp.gov.lv/documents/MKrik\\_838.doc](http://www.sp.gov.lv/documents/MKrik_838.doc)
14. Мильнер, Евгений. Да здравствует целебная гречка! [онлайн]. *ФУС*, Nr.12, 2006. [просмотр 3 марта 2006]. Доступно: [http://publ.lib.ru/ARCHIVES/F/"Fizkul'tura i sport"/ "Fizkul'tura i sport".html](http://publ.lib.ru/ARCHIVES/F/)
15. Ackland, T. *Talent Identification: What makes a champion swimmer?* [online]. [cited 5 June 2006]. Available: <http://coachesinfo.com/article/index.php?id=166&style>
16. Burgess, R. *Talent Identification* [online]. [cited 5 June 2005]. Available: <http://www.faccioni.com/Reviews/talentid.htm>
17. Holt, N. *Talent Development in Sports and Science* [online] : American Association for the Advancement of Science, 2006. [cited 11 August 2004]. Available: [http://sciencecareers.sciencemag.org/career\\_development/previous\\_issues/articles/3150/talent\\_development\\_in\\_sports\\_and\\_science/](http://sciencecareers.sciencemag.org/career_development/previous_issues/articles/3150/talent_development_in_sports_and_science/)
18. Абзалов, Р., Павлова, О., Нестеров, Д. Тема года: спорт и допинг [онлайн]. *Теория и практика физической культуры : Тренер : журнал в журнале*, N3, 2000. [просмотр 3 марта 2006]. Доступно: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2000N3/p27,38.htm>
19. *Talent Identification and Development Programme* [online] : an academic review. By The University of Edinburgh. [S.l.] : Sportscotland, 2002. [cited 14 October 2004]. Available: <http://www.sportscotland.org.uk/ChannelNavigation/Resource+Library/Publications/Talent+Identification+and+Development+Programme.htm>

**Vizuālo materiālu apraksts** – apraksta kā parastus drukātos materiālus, pievienojot tiem materiāla apzīmējumu –videoieraksts, kartogrāfiskais materiāls u.tml.

***Piemēri:***

1. *Kelaa – pelaa – ponnista* [videoieraksts]. Suomen Invalidien Urheiluliitto. Helsinki : Tuotanto ARC-media, [s.a.]. 25 min.
2. *The superkids video* [videoieraksts]. Produced by C.Cochrane. Homebush: Direct Video, 1989. 30 min.
3. *The winners* [videoieraksts] : a film for the disabled. Helsinki : CV Productions, [s.a.]. 26 min.

Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas  
**Komisijas sēdes**  
**PROTOKOLS**

par kursa darbu aizstāvēšanu \_\_\_\_\_ nodaļā/katedrā

20\_\_gada \_\_\_\_\_

Nr. ....

Nodaļa	Uzvārds, vārds	Personas kods	Vērtējums	Darba nosaukums	Darba vadītājs/ (amats/zin.grāds) Darba konsultants
PLK	Bērziņš Jānis	(.....-.....)	8 (ļoti labi)		
NLK	Liepiņa Ilze	(.....-.....)	6 (gandrīz labi)		
PLK	utt. ...				

Komisijas locekļi: \_\_\_\_\_ /paraksts/ V.Uzvārds

\_\_\_\_\_ /paraksts/ V.Uzvārds

\_\_\_\_\_ /paraksts/ V.Uzvārds



## APLIECINĀJUMS

Es, *vārds, uzvārds*, apliecinu, ka mans kursa darbs „*Nosaukums*” ir paša izstrādāts un nav plagāts.

Studējošais:

Paraksts: \_\_\_\_\_

Datums: \_\_\_\_\_

**LSPA FIZIOTERAPIJAS NODAĻAI**

LSPA profesionālā bakalaura studiju programmas "Fizioterapija"  
pilna laika klātienes/nepilna laika klātienes \_\_. studiju gada \_\_. grupas studējošā \_\_

\_\_\_\_\_  
(Vārds, Uzvārds)

**IESNIEGUMS PAR KURSA DARBA TEMATA (NOSAUKUMA) MAIŅU**

Lūdzu piekrišanu kursa darba temata (nosaukuma) maiņai 20 \_\_./20 \_\_.ak.gadā

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Kursa darba vadītājs \_\_\_\_\_ nodaļa/katedra \_\_\_\_\_

Paraksts \_\_\_\_\_

Kursa darba konsultants \_\_\_\_\_ nodaļa/katedra \_\_\_\_\_

Paraksts \_\_\_\_\_

Studējošais:

Paraksts: \_\_\_\_\_

Datums: \_\_\_\_\_

## KURSA DARBA NODAĻAS

### *1.nodaļa Literatūras apskats*

Darba 1.nodaļa ir literatūras apskats. 1.nodaļai ir tās saturam atbilstošs **tematiskais nosaukums**. Vispirms analizē darbus, kuros apskatīti vispārējie teorijas un prakses jautājumi, kas saistīti ar darba tematu. Pēc tam – kas par šo jautājumu rakstīts citās vecuma grupās, sporta veidos u.c. Nobeigumā – kas par pētāmo jautājumu rakstīts speciālajā literatūrā.

Informācijas apstrādāšanā var izdalīt trīs līmeņus:

- apgūšana,
- analītiska izvērtēšana,
- radoša izmantošana jaunas informācijas iegūšanai.

Analizējot avotus, jāpievērš uzmanība avota adresātam un publicēšanas mērķim. Svarīgi ir noteikt, vai tas ir pirmavots vai citēts no cita avota. Avotu materiāli dalās unikālos un masveida. Unikālo avotu izmantošana nerada šaubas, bet masveida informācija ir jāizvērtē pēc atbilstības zinātniskam vispārinājumam, piemēram, dažādas aptaujas anketas, intervijas. Ir nepieciešams izpētīt izpildes instrukcijas.

### *2.nodaļa Darba uzdevumi, pētīšanas metodes un pētījuma organizēšana*

Darba uzdevumi, pētīšanas metodes un pētījuma organizēšana ir darba 2.nodaļa.

#### *Darba uzdevumi*

Darba uzdevumi ir darba 2.nodaļas 1.apakšnodaļa. Pamatojoties uz darba mērķi, darba hipotēzi un literatūras avotu analīzi, formulē darba uzdevumus. To izvēle ir jāpamato un jāpaskaidro, kā, atrisinot katru no izvirzītajiem uzdevumiem, kopumā tiks sasniegts darba mērķis.

#### *Pētīšanas metodes*

Pētīšanas metodes ir darba 2.nodaļas 2.apakšnodaļa. Vispirms apraksta darba metodoloģiskos pamatus (metožu sistēmu mērķa sasniegšanai). Uzskaitot pētīšanas metodes, katru no tām apraksta (atsevišķā paragrāfā) un pamato tās izvēli, uzrādot metodes pielietošanas mērķi. Ja pētīšanas metode ir aprakstīta literatūrā, tad norāda, kas ir tās autors (bibliogrāfiska atsauce ir obligāta). Ja autors pats ir izstrādājis jaunu metodi vai modificējis (mainījis) kādu jau zināmu testu vai kontrolvingrinājumu u.tml., tad tos apraksta atbilstoši testu teorijai.

#### *Pētījuma organizēšana*

Pētījuma organizēšana ir darba 2.nodaļas 3.apakšnodaļa. Tajā apraksta pētījuma nosacījumus, gaitu, raksturo kontingentu (pētījuma subjekts), pamato eksperimentālo grupu līdzvērtību, uzskaita inventāru, norāda, kad, kur, cikos, kādās telpās, stadionos, sacensību vietās u.tml., kādos apstākļos eksperiments noticis. Jāapraksta novērojuma, eksperimenta vai cita veida pētījuma norisi.

### *3.nodaļa Iegūtie rezultāti un to analīze*

Iegūtie rezultāti un to analīze ir darba 3.nodaļa.

Katrā konkrētajā gadījumā nodaļai dod tās saturam atbilstošu **tematisko nosaukumu**. Šajā nodaļā katram darba uzdevumam velta attiecīgu apakšnodaļu, kuru vajadzības gadījumā var dalīt paragrāfos. Analizējot iegūtos rezultātus, **obligāti** jāizmanto matemātiskās statistikas metodes un loģiski spriedumi. Ieteicams salīdzināt darbā iegūtos rezultātus ar literatūrā sastopamajiem datiem.

***Katras apakšnodaļas un nodaļas beigās raksta īsu slēdzienu (kopsavilkumu) par iegūtajiem rezultātiem, kur atspoguļots autora viedoklis.***

### ***Secinājumi***

Šīs nodaļas virsrakstu nenumurē. Atsevišķos secinājumus raksta numurējot. Tie ir īsi un konkrēti slēdzieni par pētījumā iegūtajiem rezultātiem. Uz katru 2.nodaļā (teorētiskiem darbiem – ievadā) formulēto uzdevumu jābūt atbildei.

***Nodaļas beigās dod kopējo secinājumu un slēdzienu par hipotēzes atrisinājumu, kur atspoguļots autora viedoklis.***

### ***Priekšlikumi***

Nodaļas virsrakstu raksta bez numura. Priekšlikumi nav obligāti. Tos vēlams adresēt konkrētai iestādei, organizācijai vai kādai personai.

### ***Literatūras saraksts***

Nodaļas virsrakstu raksta bez numura. Literatūras avotu aprakstu veido atbilstoši paraugam (skat. 4.pielikumā). Literatūras sarakstā jāietver visi darbā minētie literatūras avoti oriģinālvalodā.

### ***Pielikumi***

Nodaļas sākumu veido atsevišķa lapa ar virsrakstu "Pielikumi". Pielikumi ir materiāli, kurus neērti ievietot pamata tekstā: lielas eksperimentā iegūto individuālo rezultātu tabulas, anketu paraugi, anketas u.tml., kā arī darba rezultātā izstrādātu treniņu metožu apraksti, programmas u.tml.

Pielikumus darbā ievieto pēc literatūras saraksta, turpinot vienlaidu lappušu numerāciju. Neatkarīgi no dokumenta satura vai veida tiem ir vienota numerācija un nosaukums (1.pielikums, 2.pielikums utt.). Pielikuma numuru norāda dokumenta pirmās lappuses augšējā labajā malā.