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

(Izglītības iestādes nosaukums)

|  |  |
| --- | --- |
|  | APSTIPRINU:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_direktors(Izglītības iestādes nosaukums) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Vārds, uzvārds)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Paraksts*)*Vieta, datumsZ.v. |

**Sports**

30V 813 00 1

|  |  |
| --- | --- |
| Profesionālās izglītības programmas veids | Profesionālās ievirzes izglītībasprogramma |
| Profesionālās ievirzes izglītības programma | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Sporta veida nosaukums) |
| Prasības attiecībā uz iepriekš iegūto izglītību | **Profesionālās ievirzes izglītība sportā** |
| Profesionālās izglītības programmas īstenošanas ilgums | **Trīs gadi** |
| Profesionālās izglītības ieguves forma | **Klātiene** |
| Izglītības dokuments, kas apliecina profesionālās izglītības programmas apguvi | **Apliecība par profesionālās ievirzes****izglītību** |

### **SASKAŅOTS**

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

###  (Dibinātāja nosaukums)

###  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

###  (Amats, vārds, uzvārds)

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

###  ( Paraksts*)*

### Vieta, datums

Z.v.

**Profesionālās ievirzes izglītības programmas apraksts**

|  |  |
| --- | --- |
| Programmas mērķi: | * attīstīt izglītojamā spējas un prasmes \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (sporta veida nosaukums)* nodrošināt iespēju izglītojamam iegūt profesionālās kompetences tālākai izglītības turpināšanai augstākā pakāpē atbilstoši apgūtajai profesionālās ievirzes izglītībai vai izglītības turpināšanai mūža garumā.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Programmas vispārīgie uzdevumi:**  | * padziļināti nodrošināt profesionālo zināšanu un prasmju apguvi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

 (sporta veida nosaukums)* veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu un \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ;

 (sporta veida nosaukums)* radīt motivāciju spēju izkopšanai, veicināt vispusīgu fizisko un speciālo sagatavotību, rosināt individuālās izaugsmes motivāciju augstiem sasniegumiem sportā;
* nostiprināt zināšanas un prasmes izvēlētajā profesionālajā jomā izglītības turpināšanai augstākā pakāpē atbilstoši savām interesēm un tālākai profesionālās kompetences ieguvei;
* veicināt izziņas prasmju attīstību, pilnveidojot izglītojamā radošās spējas, profesionālās iemaņas un talantus \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

 (sporta veida nosaukums)kā arī sekmējot izcilību veidošanos;* veidot daudzveidīgas profesionālās un vērtējošās darbības pieredzi;
* veidot pamatu, lai saglabātu un attīstītu  sporta kā cilvēka kultūrvides neatņemamas sastāvdaļas vērtības, tai skaitā saglabātu un attīstītu sacensību sistēmas tradīcijas;
* sekmēt pozitīvas attieksmes veidošanos pret līdzcilvēkiem un valsti, attīstīt izglītojamā pašapziņu un spēju uzņemties pilsonisko atbildību;
* veicināt vispārīgo spēju attīstību, sekmēt vispusīgu un padziļinātu izpratni par sabiedrībā balstītām ētikas un morāles vērtībām.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Programmas galvenie uzdevumi:** | * nodrošināt izglītojamā vispusīgu attīstību, prieku, drošību, labjūtību;
* nodrošināt vispārējo un speciālo fizisko sagatavošanu;
* padziļināti nodrošināt iemaņu un prasmju apguvi sporta veida tehnikā un taktikā.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Programmas specifiskie uzdevumi:** | * nodrošināt iespēju izglītojamajam apgūt un attīstīt prasmes un pilnveidot fiziskās īpašības: spēku, spēka izturību, jaudu, ātrumu, veiklību, izturību, vispārējo lokanību;
* nodrošināt tehnisko, taktisko, speciālo fizisko, psiholoģisko, integrālo sagatavotību \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ;

 (sporta veida nosaukums) * nodrošināt teorētisko zināšanu apguvi – sporta veida vēsture Latvijā un pasaulē, sporta veida noteikumi, sporta veida tiesāšana, drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās, medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, biomehānika, kinezioloģijas minimums, uzturs, higiēna, dopings, traumu profilakse).
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Programmas apguves kvalitātes novērtēšana:** | Izglītojamie, kuri ir apguvuši izglītības programmu un ir ieguvuši nepieciešamo zināšanu, prasmju un fizisko īpašību novērtējumu, saņem apliecību par profesionālās ievirzes izglītības apguvi atbilstoši spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mācību treniņu metodes:**  | Fizisko īpašību un spēju attīstību veicinoša (nepārtrauktā, intervālā, atkārtojuma, apļa treniņa utt.), kustību prasmju pilnveidošanos sekmējoša, rotaļa, sacensības, situācijas analīze; demonstrēšana, novērošana, vārdiskā (stāstījums, izskaidrojums, pārrunas, analīze).[[1]](#footnote-1) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tālākās izglītības iespējas:** | Turpināt izglītību augstākās izglītības programmā. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Profesionālās ievirzes izglītības programmas īstenošanai nepieciešamā pedagoga profesionālā kvalifikācija** | Atbilstoša izglītība sporta nozarē un pedagoģiskā izglītība, saskaņā ar spēkā esošo normatīvo aktu prasībām. |

## Izglītības programmas 30V mācību plāns[[2]](#footnote-2)

|  |  |
| --- | --- |
| Izglītības programmas otrais klasifikācijas līmenis (1. un 2. koda cipars ar burtu) | **30V** 813 00 1 |
| Izglītības programmas īstenošanas ilgums un apjoms | 3 mācību gadi (2684 mācību stundas)[[3]](#footnote-3) |
| Izglītības programmas apguves uzsākšana | SMP-1 grupā izglītojamajam jāspēj izpildīt vismaz 75% no MT-7 grupas Vadlīnijās pamatdaļā iekļauto satura tēmu noteiktajiem kontroles kritērijiem |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr.p.k. | Pamatdaļā iekļautās teorētiskās un praktiskās sagatavotības satura tēmas | Pārbaudes veids | **Kontaktstundas gadā** |
| **SMP-1** | **SMP-2** | **SMP-3** |
|  | **Teorētiskā daļa** |  |  |  |
| 1. | Drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās | Pārbaudījumi | 2 | 2 | 2 |
| 2. | *Sporta veida[[4]](#footnote-4)* noteikumi | Pārbaudījumi | 4 | 4 | 4 |
| 3. | Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse) | Novērojumi/Pārbaudījumi | 10 | 10 | 12 |
| 4. | *Sporta veida* tehnikas un taktikas teorija | Pārbaudījumi | 5 | 5 | 5 |
| 5. | *Sporta veida* vēsture, aktualitātes | Pārbaudījumi | 3 | 3 | 3 |
| 6. | *Sporta veida* tiesāšanas metodika | Pārbaudījumi | 7 | 7 | 7 |
| 7. | Psiholoģiskā sagatavotība | Pārbaudījumi | 20 | 20 | 25 |
|  | **Kopā teorijas stundas** |  | **51** | **51** | **58** |
|  | **Praktiskā daļa** |  |  |  |  |
| 1. | Vispārējā fiziskā sagatavotība | Normatīvi | 160 | 160 | 162 |
| 2. | Speciālā fiziskā sagatavotība | Normatīvi | 70 | 70 | 75 |
| 3. | Tehniskā sagatavotība | Normatīvi  | 100 | 100 | 105 |
| 4. | Taktiskā sagatavotība | Normatīvi/ mācību spēles un sacensības | 67 | 67 | 80 |
| 5. | Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles) | Praktiski | 70 | 70 | 75 |
| 6. | Sacensības (stundu skaits) | Dalība | 80 | 80 | 80 |
| 7. | Treniņnometnes (stundu skaits)  | Dalība | 60\* | 60\* | 60\* |
| 8. | Kontrolnormatīvi | Normatīvi | 30 | 30 | 30 |
| 9. | Rehabilitācijas pasākumi | Praktiski/ Normatīvi | 50 | 50 | 50 |
| 10. | Tiesāšanas prakse | Praktiski | 10 | 10 | 10 |
| 11. | Medicīniskās pārbaudes | reizes gadā | 1x | 1x | 1x |
| **Kopā praktiskās stundas** |  | **697** | **697** | **727** |
| **Mainīgas daļas kontaktstundas[[5]](#footnote-5)** |  | **132** | **132** | **139** |
| **Kopā nedēļā kontaktstundas** |  | **20** | **20** | **21** |
| **Kopā kontaktstundas** |  | **880** | **880** | **924** |

\* Treniņnometnes stundu skaits atkarīgs no sportista sagatavotības, izglītojamā mērķiem, IP mērķiem u.c. faktoriem.

|  |
| --- |
| **Profesionālās ievirzes izglītības programmas īstenošanai** **nepieciešamie materiāltehniskais nodrošinājums un mācību līdzekļi[[6]](#footnote-6)** |
| **Nr. p./k.** | **Nosaukums (pa veidiem)** | **Daudzums** |
| 1. | Mācību vide un aprīkojums |  |
| 1.1. | … |  |
|  |  |  |
| 2. | Tehnoloģiskās iekārtas, aprīkojums un darba instrumenti  |  |
| 2.1. | … |  |
|  |  |  |
| 3. | Mācību līdzekļi, materiāli, palīgmateriāli u.tml. |  |
| 3.1. | … |  |
|  |  |  |
| 4. | Metodiskā literatūra |  |
| 4.1. | … |  |

**TEORĒTISKĀ DAĻA[[7]](#footnote-7)**

**Drošības noteikumi nodarbībās un sacensībās**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

***Sporta veida* noteikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

**Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

***Sporta veida* tehnikas un taktikas teorija**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

***Sporta veida* vēsture, aktualitātes**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

***Sporta veida* tiesāšanas metodika**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

**Psiholoģiskā sagatavotība**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

**PRAKTISKĀ DAĻA[[8]](#footnote-8)**

**Vispārējā fiziskā sagatavotība**

Vispārējā fiziskā sagatavotība (VFS) – cilvēka organisma spēju kopums, kas nodrošina jebkāda fiziskā, garīgā un emocionālā darba veikšanu un labas veselības saglabāšanu. Vispārējā fiziskā sagatavošana ir cilvēka biomotoro spēju jeb fizisko īpašību harmoniska attīstīšana, efektīva organisma audu un sistēmu pilnveide, ir vērsta uz labas veselības saglabāšanu. Attīstot VFS un veicot kontrolvingrinājumus un/vai kontorltestus, ir jāvērtē pēc iespējas daudzpusīgāk sportista organisma sistēmas un fiziskās īpašības.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

**Speciālā fiziskā sagatavotība**

Speciālā fiziskā sagatavotība (SFS) ir sportista fizisko īpašību kopums, kas nepieciešamas konkrētā sporta veidā, lai sasniegtu labākos rezultātus sacensībās. Speciālā fiziskā sagatavošana ir treniņu process, kas vērsts uz konkrētām fiziskām īpašībām un prasmēm, kas nepieciešamas noteiktā sporta veidā. Tas ietver vingrinājumus un aktivitātes, kas imitē sacensību apstākļus un palīdz sportistiem uzlabot savu sniegumu. Tā sevī ietver speciālus vingrinājumus sportista spēju palielināšanai, ievērojot anatomijas, fizioloģijas, biomehānikas u.c. pamatprincipus, kuri rada palielinātu kairinājumu uz noteiktām organisma sistēmām, kuras uzlabo sportista sacensību rezultātu. SFS tiek attīstīta uz augsta līmeņa VFS bāzes, tādēļ jāturpina 20V programmas beigās uzsāktā trenēšana. SFS tiek pievērsta īpaša vērība treniņos līdz sportists sasniedz sacensību līmeņa sportisko formu, tādēļ veicot pārbaudes, ir jāizvēlas kontroles vingrinājumi, kuri vislabāk nosaka izglītojamā fizisko un funkcionālo gatavību sacensībām atbilstošā vecumā.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

**Tehniskā sagatavotība**

Tehniskā sagatavotība – paņēmienu un darbību kopums, kas nodrošina kustību efektīvu uzdevuma izpildi. Tā nepārtraukti pilnveidojas un ir atkarīga no fiziskās attīstības un fiziskās sagatavotības. Tehniskā sagatavošana ir kustību sistēmas (sporta veida tehnikas) apguves un sportista intelekta attīstīšanas process, lai sekmētu rezultātu sasniegšanu izvēlētajā sporta veidā ar visefektīvāko un racionālāko kustības izpildes veidu. Lai pārbaudītu tehnisko sagatavotību, ir jāizvēlas kontroles vingrinājumi, kuros galvenokārt novērtē kustību izpildījuma kvalitātes atbilstību vispārpieņemtajām sporta veida normām un kustību ergonomiku.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

**Taktiskā sagatavotība**

Taktiskā sagatavotība – prasme pielietot fizisko un tehnisko sagatavotību atbilstoši situācijai, lai apsteigtu pretinieku. Taktiskā sagatavošana ir tādu taktisko zināšanu un prasmju apgūšana, kas ņemot vērā specifiskos nosacījumus, nodrošina sekmīgu sportisko cīņu, tā ietver stratēģiju un taktiku izstrādi un pielietošanu sacensībās. Tā var ietvert, piemēram, spēles plānu izveidi, pretinieku analīzi, situāciju simulācijas un lēmumu pieņemšanas prasmju attīstīšanu. Izvēloties taktiskās sagatavotības kontroles vingrinājumus, ir jāņem vērā sakarību starp fizisko, psiholoģisko sagatavotību un tehnisko sagatavotību, t.i., jāspēj novērtēt, kurš ir ietekmējošais faktors.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

**Integrālā sagatavotība**

Integrālā sagatavotība sportā – visaptveroša sportista spēja izmantot visus sagatavošanas veidus sacensību darbībā. Integrālā sagatavošana ir treniņu procesa kopums, kad sportista sagatavošanā izmanto dažādu sagatavošanas veidu sintēzi (teorētiskā, fiziskā, tehniskā, taktiskā, psiholoģiskā u.c.), lai sacensībām pielāgotos apstākļos varētu novērot un uzlabot sportista sniegumu sagatavošanas jomās. Integrālās sagatavotības novērtēšanā būtiski ir analizēt vizuālos uzskates līdzekļus, īpaši sacensību apstākļos – video un foto materiālus pašam sportistam, funkcionālo rādītāju (piem., pulss) un psiholoģisko sagatavotību (piem., uzvedība, stresa pārvaldība) sakarības.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

**Kontrolnormatīvi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

**Rehabilitācijas pasākumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis** | **Saturs** | **Stundu skaits** |
| **SMP-1** |  |  |
| **SMP-2** |  |  |
| **SMP-3** |  |  |

1. Precizē un papildina atbilstoši konkrēta sporta veida specifikai. [↑](#footnote-ref-1)
2. Stundu skaitu koriģē atbilstoši sporta veida specifikai, ievērojot norādes par mainīgās daļas stundu skaitu. [↑](#footnote-ref-2)
3. Teorijas stundas un praktiskās stundas kopā, kā arī kontaktstundu skaits nedēļā x 44 nedēļas. [↑](#footnote-ref-3)
4. Konkrēta sporta veida nosaukums. [↑](#footnote-ref-4)
5. Sporta veida specifikas vai disciplīnas padziļināta apgūšana vai pilnveidošana; fizisko un funkcionālo spēju uzlabošana; jauna satura tēma, kura ir aktuāla, bet nav iekļauta pamatdaļas saturā; treniņnometnes stundu skaita palielināšana; rehabilitācijas pasākumu stundu skaita palielināšana; pamatdaļas teorētiskās daļas stundu skaita palielināšana. [↑](#footnote-ref-5)
6. Aizpilda atbilstoši konkrēta sporta veida specifikai. [↑](#footnote-ref-6)
7. Papildina atbilstoši vadlīnijām un konkrēta sporta veida specifikai. [↑](#footnote-ref-7)
8. Papildina atbilstoši vadlīnijām un konkrēta sporta veida specifikai. [↑](#footnote-ref-8)