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

(Izglītības iestādes nosaukums)

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

**Sports**

20V 813 00 1

|  |  |
| --- | --- |
| Profesionālās izglītības programmas veids | **Profesionālās ievirzes izglītības****programma** |
| Profesionālās ievirzes izglītības programma | **Hokejs**  |
| Prasības attiecībā uz iepriekš iegūto izglītību | **Bez iepriekšējās izglītības ierobežojuma** |
| Profesionālās izglītības programmas īstenošanas ilgums | **Astoņi gadi** |
| Profesionālās izglītības ieguves forma | **Klātiene** |
| Izglītības dokuments, kas apliecina profesionālās izglītības programmas apguvi | **Apliecība par profesionālās ievirzes****izglītību (20V)** |

**SASKAŅOTS**

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

 (Dibinātāja nosaukums)

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

 (Amats, vārds, uzvārds)

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

 ( Paraksts*)*

Vieta, datums

Z.v.

**Profesionālās ievirzes izglītības programmas apraksts**

|  |  |
| --- | --- |
| **Programmas mērķi:** | * attīstīt izglītojamā spējas un prasmes hokejā;
* nodrošināt iespēju izglītojamam iegūt profesionālās kompetences tālākai izglītības turpināšanai augstākā pakāpē atbilstoši apgūtajai profesionālās ievirzes izglītībai vai izglītības turpināšanai mūža garumā.
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Programmas vispārīgie uzdevumi:**  | * nodrošināt profesionālo zināšanu un prasmju apguvi hokejā;
* veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu un hokeju kā racionālu brīvā laika pavadīšanas veidu, kas nostiprina veselību un attīsta fiziskās īpašības;
* radīt motivāciju spēju izkopšanai, veicināt vispusīgu fizisko un speciālo sagatavotību, rosināt individuālās izaugsmes motivāciju 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 hokejā, kā arī sekmējot izcilību veidošanos;
* 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;
* 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 hokejā;
* nodrošināt teorētisko zināšanu apguvi – hokeja vēsture Latvijā un pasaulē, hokeja noteikumi, hokeja spēļu tiesāšana, drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās, medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, 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 veidošanos sekmējoša, rotaļa, sacensības, situācijas analīze; demonstrēšana, novērošana, vārdiskā (stāstījums, izskaidrojums, pārrunas, analīze). |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tālākās izglītības iespējas:** | Turpināt izglītību augstākā līmeņa profesionālās ievirzes sporta 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. |

**Profesionālās ievirzes izglītības programmas īstenošanai**

**nepieciešamie materiāltehniskais nodrošinājums un mācību līdzekļi**

|  |
| --- |
| **Nr. p./k.** | **Nosaukums** | **Daudzums** |
| **1.** | **Mācību vide un aprīkojums** |  |
| 1.1. | Hokeja laukums treniņiem un sacensībām | 1 |
| 1.2. | Trenažieru zāle | 1 |
| 1.3. | Aprīkota metienu zona | 1 |
| 1.4. | Nūjas tehnikas pilnveidošanas (driblinga) zona | 1 |
| 1.5.  | Inventāra noliktava  | 1 |
| 1.6. | Telpa teorētiskajām nodarbībām | 1 |
| 1.7. | Digitālais rezultātu tablo | 1 |
| 1.8. | Video sienas risinājums/projektors | 1 |
| 1.9. | Video analīzes sistēma | 1 |
| 1.10. | Bezvadu laika fiksēšanas sistēma | 1 |
| 1.11. | Ģērbtuves | 4 |
|  |  |  |
| **2.** | **Tehnoloģiskās iekārtas, aprīkojums un darba instrumenti** |  |
| 2.1. | Informācijas sistēma E-klase | 1 |
| 2.2. | Hokeja ekipējums (nūjas, slidas, aizsarginventārs spēlētājiem un vārtsargiem, spēles un treniņu formas, spēlētāju somas) 1 komandai | 25 |
| 2.3. | Mazie bortiņi laukuma sadalīšanai (metri) | 30 |
| 2.4. | Hokeja vārti ar tīkliem | 6 |
| 2.5. | Mērķi metiena precizitātes apgūšanai | 10 |
| 2.6. | GPS aproces/sirdsdarbību monitori | 10 |
| 2.7. | Planšetes | 5 |
| 2.8. | Interaktīvā tāfele | 1 |
| 2.9. | Svilpes treneriem un tiesnešiem | 20 |
| 2.10. | Laika taimeris un hronometri | 20 |
| 2.11. | Medicīnas soma (pamata komplekts) | 2 |
|  |  |  |
| **3.** | **Mācību līdzekļi, materiāli, palīgmateriāli u.tml.** |  |
| 3.1. | Hokeja ripas | 300 |
| 3.2. | Hokeja ripas biskvīts  | 100 |
| 3.3. | Vingrošanas paklāji | 30 |
| 3.4. | Konusi slidošanas pilnveidošanai | 20 |
| 3.5. | Hokeja laukuma makets (1 komandai) | 1 |
| 3.6. | Mērlenta 1.gab.=20 metri | 2 |
| 3.7. | Treniņu barjeras (dažāda augstuma) | 20 |
| 3.8. | Svara bumbas/hanteles (komplekts) | 2 |
| 3.9. | Spēka un pretestības gumijas, espanderi (komplekts) | 2 |
| 3.10. | Medicīnas bumbas (dažādi izmēri) | 12 |
| 3.11. | Platforma – kastes ar trīs dažādiem augstumiem | 1 |
| 3.12. | Svaru stieņi un dažāda smaguma svaru stieņa ripas (komplekti) | 6 |
|  |  |  |
| **4.** | **Metodiskā literatūra** |  |
| 4.1. | Hokeja sacensību noteikumi | 1 |
| 4.2. | Trenera rokas grāmata Nr.2,3 | 2 |
| 4.3. | Metodiskie ieteikumi sporta psihologa darbam.  | 1 |
| 4.4. | Bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata | 1 |
| 4.5. | Vispusīgās Fiziskās sagatavotības trenera rokasgrāmata | 1 |
| 4.6. | Citi materiāli un uzskates līdzekļi (pēc nepieciešamības) | 1 |

**Izglītības programmas 20V mācību plāns**

|  |  |
| --- | --- |
| Izglītības programmas otrais klasifikācijas līmenis (1. un 2. koda cipars ar burtu) | **20V** 813 00 1 |
| Izglītības programmas īstenošanas ilgums un apjoms | 8 mācību gadi (4312 mācību stundas) |
| Izglītības programmas apguves uzsākšana | Saskaņā ar sagatavotības līmeni un profesionālās ievirzes sporta izglītības iestādes iekšējiem normatīvajiem aktiem par audzēkņu uzņemšanu un atskaitīšanu  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr.p.k. | Pamatdaļā iekļautās teorētiskās un praktiskās sagatavotības satura tēmas | Pārbaudes veids | **Kontaktstundas gadā** |
| **SSG** | **MT-1** | **MT-2** | **MT-3** | **MT-4** | **MT-5** | **MT-6** | **MT-7** |
| **PAMATDAĻA** |
|  | **Teorētiskā daļa** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Drošības noteikumi nodarbībās un sacensībās | Pārbaudījumi | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2. | Hokeja noteikumi | Pārbaudījumi | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 3. | Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings, traumu profilakse) | Novērojumi/Pārbaudījumi | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| 4. | Hokeja tehnikas un taktikas teorija | Pārbaudījumi | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Hokeja vēsture, aktualitātes | Pārbaudījumi | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 6. | Hokeja tiesāšanas metodika | Pārbaudījumi |  | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | Psiholoģiskā sagatavotība (hokeja spēļu psiholoģiskie aspekti, pirms spēles stāvokļa regulācija, stresa noturība) | Pārbaudījumi |  |  | 2 | 2 | 5 | 15 | 15 | 20 |
|  | **Kopā teorijas stundas** |  | **5** | **7** | **14** | **15** | **19** | **35** | **38** | **45** |
|  | **Praktiskā daļa** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Vispārējā fiziskā sagatavotība | Normatīvi | 170 | 225 | 228 | 238 | 256 | 196 | 196 | 163 |
| 2. | Speciālā fiziskā sagatavotība | Normatīvi |  |  |  |  |  | 30 | 42 | 70 |
| 3. | Tehniskā sagatavotība | Normatīvi  | 53 | 70 | 80 | 92 | 98 | 92 | 94 | 110 |
| 4. | Taktiskā sagatavotība | Normatīvi/ mācību spēles un sacensības |  |  |  |  |  | 37 | 60 | 70 |
| 5. | Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles) | Praktiski |  |  |  |  |  | 37 | 48 | 70 |
| 6. | Sacensības (stundu skaits) | Dalība |  |  | 20 | 35 | 49 | 56 | 67 | 74 |
| 7. | Treniņnometnes (stundu skaits)  | Dalība |  |  |  |  | 30\* | 40\* | 50\* | 60\* |
| 8. | Kontrolnormatīvi | Normatīvi | 10 | 15 | 15 | 18 | 18 | 18 | 20 | 30 |
| 9. | Rehabilitācijas pasākumi | Praktiski/ Normatīvi |  |  |  | 30 | 40 | 45 | 50 | 50 |
| 10. | Tiesāšanas prakse | Praktiski |  |  |  | 8 | 5 | 8 | 8 | 10 |
| 11. | Medicīniskās pārbaudes | reizes gadā | 1x | 1x | 1x | 1x | 1x | 1x | 1x | 1x |
| **Kopā praktiskās stundas** |  | **233** | **310** | **343** | **421** | **496** | **559** | **635** | **707** |
| **Mainīgas daļas kontaktstundas**1 |  | **26** | **35** | **39** | **48** | **57** | **66** | **75** | **84** |
| **Kopā nedēļā kontaktstundas** |  | **6** | **8** | **9** | **11** | **13** | **15** | **17** | **19** |
| **Kopā kontaktstundas** |  | **264** | **352** | **396** | **484** | **572** | **660** | **748** | **836** |

1Hokeja 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. Mainīgās daļas kontaktstundas hokeja treneris iestrādā individuālajā grupas mācību plānā.

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