

**PREIĻU NOVADA BJSS  
INTEREŠU IZGLĪTĪBAS SKOLOTĀJA**

**Arta Upenieka**

**Interēšu izglītības programma BMX  
riteņbraukšanā**

**2017.gads**

Apstiprinu

Preiļu novada BJSS direktors

Z. V. \_\_\_\_\_ Edgars Vaivods

Preiļos, 2017.gada 8.janvārī

Sports

izglītības veids

Interesešu izglītības programma

Prasības attiecībā uz iepriekš iegūto izglītību

Interesešu izglītības ieguves forma

Interesešu izglītības programma

BMX riteņbraukšana

Bez ierobežojuma

klātiene

**Interesešu izglītības grupa:**

Nr.p.k.	Vārds Uzvārds	Dzimš.gads
1.	KĀRLIS ADAMOVIČS	110805
2.	DANIELS ANCĀNS	040105
3.	IĻJA ISAJEVS	100399
4.	OĻEGS ISAJEVS	280903
5.	DENISS IVANOVŠ	011004
6.	NILS MATVEJEVS	030511
7.	MARKUSS PASTARS	120111
8.	KRISTERS TOMS PĪZELIS	010804
9.	EDIJS VAIVODS	290102
10.	KRISTIĀNA VALAINE	010601
11.	LAURIS VALAINIS	020707

Izglītības iestāde	Preiļu novada BJSS
Programmas veids	Interesešu izglītības programma
Programmu kopa	sports
Programmas nosaukums	BMX riteņbraukšana
Iepriekšējā izglītība	Bez ierobežojuma
Ieguves forma	klātie

Interesešu izglītības programmas apraksts

#### **Programmas mērķis:**

Izglītības procesā sagatavot veselu, fiziski, garīgi un emocionāli attīstītu personību, kas motivēta aktīvam dzīvesveidam un apzinās sportu un konkrēti BMX riteņbraukšanu kā sabiedrības pamatvērtību, radīt iespēju augstu sportisko rezultātu sasniegšanai.

#### **Programmas vispārīgie mērķi:**

Izglītības procesā:

- Rosināt interesi par BMX riteņbraukšanu;
- Racionāli un zinātniski pamatoti organizēt treniņu procesu BMX riteņbraukšanā, pilnveidot fiziskās un psiholoģiskās sagatavotības sistēmu, lai attīstītos savā sporta veidā;
- Sekmēt veselības nostiprināšanu, veidot izpratni par uzvedības un drošības noteikumu ievērošanu nodarbību laikā;
- Radīt motivāciju spēju izkopšanai.

#### **Programmas specifiskie mērķi:**

Izglītības procesā:

- Apgūt BMX riteņbraukšanas disciplīnu un profesionālos pamatus, pamazām tos pilnveidojot.
- Veicināt audzēkņu vispusīgo fizisko sagatavotību, attīstīt ātrumu, spēku, lokanību, veiklību, koordināciju un izturību.

#### **Tālākās izglītības iespējas:**

- Turpināt izglītību profesionālās izglītības programmās
- Izglītoties dažāda veida profesionālās pilnveides programmās
- Mācīties Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā
- Pašmācības ceļā pilnveidot savas iemaņas un prasmes BMX riteņbraukšanā un startēt valsts jaunatnes izlasē

Izglītības iestāde	Preiļu novada BJSS
Programmas veids	Interesešu izglītības programma
Programmu kopa	sports
Programmas nosaukums	BMX riteņbraukšana
Iepriekšējā izglītība	Bez ierobežojuma
Ieguves forma	klātiene

### Mācību plāns

Mācību priekšmeti	Noslēguma pārbaudījuma veids	Kontaktstundas gadā
1.	2.	3.
<b>Teoretiskā daļa</b>		
Drošības noteikumi	Mutiski	2
Sacensību noteikumi	Sacensības/mutiski	1
Iesildīšanās nozīme	Mutiski	2
BMX vēsture olimpiskās spēles pasaules čempionāti	Mutiski	1
Sporta higiēna	Mutiski	1
Veselīgs dzīvesveids	Mutiski	1
Cilvēka anatomija un fizioloģija	Mutiski	1
Iekšējās kārtības noteikumi	Mutiski	1
<b>Kopā</b>		<b>10</b>
<b>Praktiskā daļa</b>		
Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	116
Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	126
Tehniskā sagatavotība	Sacensības	54
Integrālā sagatavotība		18
Sacensības (sacensību skaits)		12
Kontrolnormatīvi		2
Tiesnešu prakse	Sacensības	-
Rehabilitācija/Atjaunošanās		-
Medicīnas kontrole	Medicīniskā apskate	1xg.
<b>Kopā</b>		<b>330</b>
Kontaktstundu skaits nedēļā		7
<b>Kopā</b>		<b>340</b>

Izglītības iestāde	Preiļu novada BJSS
Programmas veids	Interesešu izglītības programma
Programmu kopa	sports
Programmas nosaukums	BMX riteņbraukšana
Iepriekšējā izglītība	Bez ierobežojuma
Ieguves forma	klātiene

Interesešu izglītības programmas īstenošanai nepieciešamie materiālie līdzekļi

Nr. p.k.	Materiālo līdzekļu nosaukums (pa veidiem)	Daudzums
1.	<b>Aprīkojums:</b>	
1.1.	BMX trase	1
1.2.	Starta iekārta	1
1.3.	Vieglatlētikas stadions	1
1.4.	Sporta spēļu zāle	1
1.5.	Trenažieru zāle	1
2.	<b>Tehnoloģiskās iekārtas, aprīkojums un darba instrumenti:</b>	
2.1.	BMX velosipēdi	5
2.2.	BMX ķiveres	5
2.3.	Drošības aizsargi, BMX velobraucēja tērpi	5
3.	<b>Materiāli, palīgmateriāli u.tml.</b>	
3.2.	Sporta spēļu bumbas (volejbols, futbols)	4
3.3.	Pildbumbas	2
3.4.	Hronometri	2
4.	<b>Cits inventārs</b>	
4.1.	Uzskates līdzekļi, papildaprīkojums (noliktava, ģērbtuve, dušas)	Pēc nepieciešamības

Izglītības iestāde	Preiļu novada BJSS
Programmas veids	Interesešu izglītības programma
Programmu kopa	sports
Programmas nosaukums	BMX riteņbraukšana
Iepriekšējā izglītība	Bez ierobežojuma
Ieguves forma	klātiene

Interesešu izglītības programmas īstenošanai nepieciešamās pedagogu kvalifikācijas apraksts

Nr. p.k.	Mācību priekšmeta nosaukums	Prasības pedagoga profesionālajai un pedagoģiskajai izglītībai
1.	Teorētiskie mācību priekšmeti	Atbilstoša izglītība sporta zinātnē. Un pedagoģiskā izglītība saskaņā ar spēkā esošajos normatīvajos aktos noteikto.
2.	Praktiskie mācību priekšmeti	

Preiļu novada BJSS interesešu izglītības skolotājs

Artis Upenieks