

IZGLĪTĪBAS IESTĀDE **Profesionālās ievirzes sporta izglītības iestāde Team BOSS Baltic**

PROGRAMMAS VEIDS **Profesionālās ievirzes izglītības programma**

PROGRAMMU KOPA **Sports 20V813001**

POGRAMMAS NOSAUKUMS **Profesionālās ievirzes izglītības programma vieglatlētikas sportā**

IEPRIEKŠĒJĀ IZGLĪTĪBA **Bez iepriekšējās izglītības ierobežojuma**

ĪSTENOŠANAS ILGUMS **Astoņi gadi**

IEGUVES FORMA **Klātiene**

Mācību plāns vieglatlētikas sportā

Mācību priekšmets	Pārbaudījuma veids	Apmācību gadi							
		SSG	MT1	MT2	MT3	MT4	MT5	MT6	MT7
1. Teorētiskā daļa									
Drošības noteikumi	Mutiski	2	1	1	1	1	1	1	1
Sacensību noteikumi	Mutiski	1	1	0	0	0	0	0	0
Iesildīšanās nozīme	Mutiski	2	2	1	1	0	0	0	0
Vieglatlētikas vēsture	Mutiski	0	1	1	1	0	0	0	0
Sporta higiēna	Mutiski	1	1	0	0	0	0	0	0
Veselīgs dzīvesveids	Mutiski	0	1	1	1	1	1	1	1
Cilvēka anatomija	Mutiski	0	1	1	1	1	1	1	1
Psiholģiskā sagatavotība	Mutiski	0	1	2	2	2	2	2	2
Iekšējās kārtības noteikumi	Mutiski	1	1	0	0	0	0	0	0
Kopējās teorētiskās stundas		7	10	7	7	5	5	5	5
2. Praktiskā daļa									
Vispārējā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	100	120	150	150	170	200	200	220
Speciālā fiziskā sagatavotība	Normatīvi	50	100	128	175	200	250	300	350
Tehniskā sagatavotība	Sacensības	50	50	50	50	50	50	50	50
Taktiskā sagatavotība	Sacensības	30	40	30	30	30	30	30	30
Sacensības (skaits/ stundas)		4/30	4/30	5/35	8/70	10/100	10/100	12/120	14/150
Nomentnes (skaits/ stundas)		3/45	3/45	3/45	4/70	4/100	4/120	4/150	4/153
Kontrolnormatīvi		0	10	10	10	10	10	9	10
Rehabilitācija	Praktiski	0	6	8	10	11	15	20	20
Tiesāšanas prakse	Praktiski	0	5	5	0	0	0	0	0
Kopā praktiskās stundas		305	406	461	565	671	775	879	983
Kontaktstundas nedēļā		6	8	9	11	13	15	17	19
Kopā kontaktstundas		312	416	468	572	676	780	884	988