8.pielikums  
Ministru kabineta  
2013.gada \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
noteikumiem Nr.\_\_\_\_\_

**Sports.**

**Vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta standarts**

**I. Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi**

1. Mācību priekšmeta „Sports” mērķis ir pilnveidot zināšanas un izpratni par veselīga dzīvesveida vērtību, sistemātisku fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā, veicinot vēlmi iesaistīties daudzveidīgu sporta aktivitāšu apguvē un attīstot fiziskās spējas.

2. Mācību priekšmeta „Sports” uzdevumi ir radīt izglītojamajam iespēju:

2.1. paplašināt izglītojamā zināšanas un izpratni par fizisko vingrinājumu nozīmi cilvēka veselības nostiprināšanā un saglabāšanā;

2.2. sekmēt daudzveidīgu fizisko vingrinājumu apguvi, sporta veidu prasmes, drošības un uzvedības noteikumu ievērošanu sporta nodarbībās un pasākumos;

2.3. sekmēt fizisko spēju attīstību un izglītojamā vēlmi sistemātiski nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm;

2.4. sekmēt fiziskās aktivitātes sociālajā un apkārtējā vidē.

**II. Mācību priekšmeta obligātais saturs**

3. Mācību satura komponents „Zināšanas un izpratne sportā”:

3.1. sports un veselība:

3.1.1. fiziskā slodze un veselība;

3.1.2. sievietes un vīrieša fiziskā slodze;

3.1.3. dopinga kaitīgums;

3.1.4. ergonomikas noteikumi;

3.1.5. pašregulācijas (paškontroles) metodes;

3.1.6. drošības, uzvedības un higiēnas noteikumi sporta nodarbībās;

3.2. olimpiskā kustība, sports Latvijā un pasaulē.

4. Mācību satura komponents „Darbība”:

4.1. vingrošana – akrobātika, atlētiskā vingrošana, vispārattīstošie vingrinājumi, aerobika, mākslas vingrošana, stājas vingrojumi;

4.2. vieglatlētika;

4.3. sporta spēles – basketbols, futbols, volejbols, florbols; izvēles sporta spēles – handbols, frīsbijs, badmintons;

4.4. izvēles sporta veidu vingrojumi un vingrinājumi – orientēšanās sports, slēpošana, slidošana, pašaizsardzība, peldēšana, tūrisms, nūjošana, dejas u.c.

5. Mācību satura komponents „Fizisko spēju attīstība veselības nostiprinā­šanā”:

5.1. fizisko spēju – spēka, ātruma, izturības, koordinācijas, lokanības – mijiedarbība veselības nostiprināšanā;

5.2. sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu nozīme fizisko spēju attīstīšanā.

6. Mācību satura komponents „Fiziskās aktivitātes sociālajā un apkārtējā vidē”.

**III. Pamatprasības mācību priekšmeta apguvei**

7. Mācību satura komponents „Zināšanas un izpratne sportā”:

7.1. zina un izprot fiziskās slodzes savstarpējo sakarību ar uzturu, miegu, fizisko attīstību un veselību:

7.1.1. izprot balsta un kustību sistēmas vingrojumu nozīmi veselības saglabāšanā;

7.1.2. prot sagatavoties fiziskajām aktivitātēm;

7.1.3. zina un salīdzina vingrinājumu piemērotību, slodzes dozējuma un intensitātes atšķirību;

7.1.4. izvēlas sev atbilstošu slodzes dozējumu, intensitātes vingrinājumus un vingrojumus;

7.2. izprot dopinga negatīvo ietekmi uz veselību un zina par tiesisko atbildību tā lietošanā;

7.3. zina, izvērtē un ievēro darba vides atbilstību drošības noteikumiem, labsajūtai un veselībai;

7.4. zina un nosaka sirdsdarbības frekvenci un elpošanas izmaiņas dažādās dzīves situācijās;

7.5. zina un izvēlas elementārus pašregulācijas (paškontroles) paņēmienus atbilstoši savam psihofizioloģiskajam stāvoklim;

7.6. ievēro drošības, uzvedības un personīgās higiēnas noteikumus, lai novērstu traumatismu sporta nodarbībās;

7.7. ievēro izvēlēto sporta veidu vispārīgos noteikumus;

7.8. apzinās palīdzības sniegšanas nozīmi sev un citiem fizisko aktivitāšu laikā;

7.9. izprot Latvijas sporta kultūrvēsturisko mantojumu:

7.9.1. zina Latvijas sportistu augstākos sasniegumus sporta sacensībās un olimpiādēs, izprot olimpiskās kustības būtību;

7.9.2. interesējas par aktuālajiem sporta notikumiem.

8. Mācību satura komponents „Darbība”:

8.1. izvēlas un izpilda no iepriekš mācītajiem akrobātikas un vispārattīstošiem vingrinājumiem kombinācijas un piramīdas atbilstoši uzdevumam:

8.1.1. izvēlas atlētiskos pamatvingrojumus katrai muskuļu grupai, demonstrē 8–10 vingrinājumus;

8.1.2. izvēlas un izpilda aerobikas vingrojumus kombinācijā;

8.1.3. izpilda mākslas vingrošanas kombināciju (uz 32 skaitījumiem);

8.1.4. izpilda 8–10 sev piemērotus muguru stabilizējošus un stājas vingrojumus, izprot to nozīmi veselības uzturēšanā;

8.2. prot pārvarēt šķēršļus, skrienot apvidū un sporta zālē:

8.2.1. prot tāllēkšanu izvēlētā tehnikas veidā;

8.2.2. prot mešanu tālumā un mērķī;

8.3. izmanto sporta spēlēs apgūtos pamattehnikas vingrinājumus:

8.3.1. izprot vārtsarga darbību futbolā, florbolā un handbolā;

8.3.2. pilnveido bumbas vadīšanu, piespēles veidus, metienus, aizsardzī­bas un uzbrukuma māņkustības vingrinājumus, bumbas metienus vai sitienus vārtos, serves, blokus, gremdes;

8.4. veic orientēšanās distanci pa līnijveida orientieriem ar kontrolpunktu (KP) ne tālāk kā 100 metru no tiem un izprot lielās reljefa formas;

8.5. veic slēpošanas distanci, izmantojot klasiskos soļus un slidsoļus;

8.6. prot slidot;

8.7. prot izpildīt pašaizsardzības pamattehnikas vingrinājumus un izvēlēties to izmantojumu atbilstošās situācijās;

8.8. veic distanci vienā no izvēlētajiem peldēšanas stiliem;

8.9. plāno tūrisma maršrutu un veic tūrisma šķēršļu joslu, piemēram, pie meža, apvidū;

8.10. izmanto nūjošanas tehniku atbilstoši apvidum;

8.11. prot pārī dejot lēno valsi, kā arī polonēzi, standartdeju pamatsoļus un vienu vai divas nacionālās dejas.

9. Mācību satura komponents „Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanā”:

9.1. veic koordinācijas, ātruma, izturības, lokanības un spēka vingrinā­jumus vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanai, kontrolē un izvērtē individuālo rezultātu attīstības dinamiku divas reizes mācību gadā;

9.2. regulāri izpilda ķermeņa muskuļu korseti stiprinošos vingrinājumus vai atsevišķus vingrinājumus pareizas stājas veidošanai ja nepieciešams;

9.3. izprot apgūto sporta veidu vingrojumu un vingrinājumu nozīmīgumu fizisko spēju attīstīšanā un veselības nostiprināšanā.

10. Mācību satura komponents „Fiziskās aktivitātes sociālajā un apkārtējā vidē”:

10.1. spēj patstāvīgi mācīties, izmantojot sporta literatūru;

10.2. spēj izvēlēties un izmantot sev atbilstošus sporta veidu vingrinā­jumus un rotaļas;

10.3. spēj būt godīgs un tolerants pret saviem komandas biedriem un pretiniekiem sacensībās;

10.4. prot novērtēt, kontrolēt un paaugstināt savas fiziskās darbaspējas;

10.5. spēj palīdzēt tiesāt izvēlētā sporta veida sacensības;

10.6. spēj iesaistīties dažādu skolā organizētu sporta pasākumu projektu izstrādāšanā;

10.7. sistemātiski piedalās fiziskajās aktivitātēs skolā;

10.8. izmanto vidi fiziskajām aktivitātēm, rūpīgi un saudzīgi izturas pret to.

11. Izglītojamā attieksmes raksturo šī pielikuma 7.1.4., 7.5., 7.8., 7.9.2., 10.2., 10.3., 10.6., 10.7. un 10.8.apakšpunktā minētās prasības.

12. Šī pielikuma 8.5., 8.6. un 8.8.apakšpunktā minētās prasības īsteno atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāli tehniskajam nodrošinājumam.

13. Katra skola atkarībā no izglītojamo interesēm un skolas materiāli tehniskā nodrošinājuma īsteno vingrojumus un vingrinājumus šādos septiņos sporta veidos – vingrošanā, vieglatlētikā, trijās sporta spēlēs (divas no obligā­tajām un viena no izvēles sporta spēlēm) un divos izvēles sporta veidos.

Iekšlietu ministrs,

izglītības un zinātnes ministra

pienākumu izpildītājs R.Kozlovskis

Iesniedzējs:

Iekšlietu ministrs,

izglītības un zinātnes ministra

pienākumu izpildītājs R.Kozlovskis

Vizē:

Valsts sekretāre S.Liepiņa

23.04.2013.

893

I.Īvāne

67047849, [ineta.ivane@izm.gov.lv](mailto:ineta.ivane@izm.gov.lv)