

Siguldas Sporta skola

# Audzināšanas darba programma

2019.-2021.gads

Siguldas Sporta skolas direktors:

A.Fridrihsons

Sigulda

2020

Izglītības sistēmai ir divi būtiski uzdevumi – veikt mācību un audzināšanas darbu. Audzināšanas darba programmā ņemts vērā izglītojamo un vecāku pieprasījums, sporta skolas iespējas un sociāli ekonomiskā situācija. Programma ir piemērota profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas izglītojamajiem. Sporta treneriem ir tiesības mainīt atsevišķas apgūstamās tēmas, ņemot vērā konkrētās vajadzības.

## **I Mērķi**

1. Veicināt katra izglītojamā harmoniskas personības veidošanos un attīstību.
2. Sekmēt izglītojamo attieksmi pret sevi, ģimeni, līdzcilvēkiem, savu tautu, Tēvzemi, cilvēci un augstākajām morālajām vērtībām.
3. Gatavot izglītojamos dzīvei mūsdienu mainīgajā pasaulē.

## **II Uzdevumi**

1. Nodrošināt katram izglītojamajam iespēju iegūt priekšstatu par vispārcilvēciskajām vērtībām, palīdzēt izglītojamajiem izprast sevi un citus, sadarboties un dzīvot sabiedrībā.
2. Veidot izglītojamajiem izpratni par dažādām dzīves situācijām, izvēlēties risinājuma ceļu.
3. Sekmēt izpratni par pienākumiem un tiesībām, morāles normām un likumiem.
4. Attīstīt nacionālo, valstisko un eiropisko identitāti, veidot atbildīgu un demokrātisku pilsoni.

## **III Programmas apguves plānotie rezultāti**

Beidzot atbilstošo izglītības pakāpi, izglītojamais spēj un vēlas uz klausīt dažādus viedokļus un risināt gan individuāli, gan sabiedrībai un valstij nozīmīgus jautājumus, kā arī orientēties sportā, politikā, kultūrā, tautsaimniecībā un sabiedrībā notiekošajos procesos.

## **IV Audzināšanas programmas saturs un īstenošanas plāns**

Audzināšanas programma tiek realizēta sporta treniņos, sporta teorijas stundās, ārpuskolas pasākumos un citās ārpus treniņu aktivitātēs. Audzināšanas programma tiek veidota saskaņā ar katrai mācību treniņu grupai mācību plānā paredzētajām teorijas nodarbībām, gadā 9-48 stundas. Līdzās obligāti apgūstamajām tēmām (sacensību noteikumi, sporta vēsture, sporta higiēna, drošības noteikumi) treneris izvēlas tēmas atbilstoši mācību treniņu grupas specifikai, kā arī rezultātu un uzvedības analīzi un pasākumus ārpus treniņu darba organizēšanā.

Katra grupa mācību gada laikā var plānot ārpus treniņu pasākumus. Programmu papildina sporta sacensību u. c. pasākumu apmeklējumi.

### **Audzināšanas stundu tēmas SSG, MT-1-2 grupām**

1. Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi
2. Satiksmes noteikumi gājējiem
3. Satiksmes noteikumi pasažieriem
4. Drošības noteikumi, piedaloties sacensībās un treniņos
5. Darbība ekstremālās situācijās un evakuācija
6. Rīcība ugunsgrēka gadījumā
7. Drošība ūdenskrātuvju tuvumā un uz ledus
8. Personīgā higiēna
9. Slimību profilakse
10. Veselīgs dzīvesveids
11. Datoratkarība (spēles, internets)
12. Es un mani dotumi
13. Manas intereses
14. Dienas režīms
15. Brīvais laiks un tā izmantošana
16. Latvijas valsts simboli
17. Izglītojamā tiesības un pienākumi

## **Audzināšanas stundu tēmas MT-3 grupām**

18. Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi
19. Satiksmes noteikumi gājējiem
20. Satiksmes noteikumi pasažieriem
21. Drošības noteikumi, piedaloties sacensībās un treniņos
22. Darbība ekstremālās situācijās un evakuācija
23. Rīcība ugunsgrēka gadījumā
24. Drošība ūdenskrātuvju tuvumā un uz ledus
25. Personīgā higiēna
26. Slimību profilakse
27. Veselīgs dzīvesveids
28. Datoratkarība (spēles, internets)
29. Es un mani dotumi
30. Manas intereses
31. Dienas režīms
32. Brīvais laiks un tā izmantošana
33. Latvijas valsts simboli
34. Izglītojamā tiesības un pienākumi

## **Audzināšanas stundu tēmas MT-4 grupām**

1. Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi
2. Rīcība ceļu satiksmes negadījumos
3. Drošības noteikumi sacensībās un treniņos
4. Situāciju analīze
5. Elektrodrošība
6. Ugunsdrošība un pirotehnikas lietošanas noteikumi
7. Rīcība riska situācijās
8. Apģērbs un veselība
9. Atkarība un atkarības vielas
10. Smēķēšanas ietekme uz veselību
11. Alkohola ietekme uz veselību
12. Personīgā higiēna
13. Mācīšanās prasmes un sasniegumi
14. Par ko es gribētu kļūt
15. Ieskats profesiju pasaulē
16. Mans raksturs
17. Es un mana ģimene
18. Labais un ļaunais
19. Esi taisnīgs pret sevi un citiem
20. Latviešu tautas svētki un tradīcijas
21. Uzvedība un saskarsmes kultūra

## Audzināšanas stundu tēmas MT-5

1. Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi
2. Satiksmes dalībnieka atbildība
3. Tipiskās bīstamās situācijas, kas rodas uz ielas vai ceļa
4. Drošības noteikumi sacensībās un treniņos
5. Rīcība riska situācijās
6. Pārmaiņas organismā pusaudžu vecumā
7. Personīgā higiēna
8. Kā pateikt „nē” atkarībai
9. Mācīties trenēties (patstāvīgā darba prasmes)
10. Sporta nozīme
11. Ievads karjeras pasaulē (karjeras veidi, profesijas, vajadzības)
12. Darba vide (darba vieta, vide un darba aizsardzība)
13. Sapņu profesija
14. Mīti par profesijām filmās un seriālos
15. Saskarsmes kultūra
16. Valodas kultūra un pusaudžu slengs
17. Sporta apģērba piemērotība dažādiem fiziskajiem vingrinājumiem
18. Kā pareizi izrādīt simpātijas
19. Latvijas valsts svētki

## **Audzināšanas stundu tēmas MT-6**

1. Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi
2. Situāciju analīze (palīdzība cietušajam nelaimes gadījumā)
3. Transporta līdzekļu vadītāju pienākumi
4. Satiksme diennakts tumšajā laikā
5. Sadzīves ķīmijas lietošanas noteikumi
6. Drošības noteikumi fizisko aktivitāšu laikā
7. Personīgā higiēna
8. Atkarības cēloņi un sekas
9. Mērķtiecības attīstīšana
10. Karjeras plānošana
11. Laika plānošana
12. Sevis vērtēšanas prasmes
13. Sevis izzināšana, pašvērtējums
14. Latvijas izglītības sistēma
15. Pienākums un atbildība
16. Uzvedība un saskarsmes kultūra
17. Valstiski svarīgie objekti un vietas
18. Mans novads



## **Audzināšanas stundu tēmas MT-7**

1. Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi
2. Satiksmes dalībnieka atbildība un rīcība avārijas situācijā
3. Situāciju analīze
4. Drošība sabiedriskās vietās un masu pasākumos
5. Rīcība riska situācijās
6. Konflikti un mierīga līdzāspastāvēšana
7. Personīgā higiēna
8. Atkarība no azartspēlēm
9. Karjeras plānošana
10. Lēmumu pieņemšana
11. Izglītības iespējas Latvijā
12. Izglītības iespējas ārzemēs
13. Vidējās izglītības programmas Siguldā, Siguldas novadā
14. Arodizglītības sistēma Latvijā
15. Darba vietas pašvaldībā un novadā
16. Uzvedība un saskarsmes kultūra
17. Valstiskā identitāte
18. Latvija Eiropas Savienībā

## **Audzināšanas stundu tēmas SMP-1**

1. Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi
2. Satiksmes drošība un atbildība
3. Rīcība, atbildība un līdzatbildība sadzīves situācijās
4. Rīcība, atbildība un līdzatbildība ekstremālās situācijās
5. Seksuāli transmisīvās slimības
6. Kaitīgās piedevas mūsu uzturā
7. Atkarības psiholoģiskie un sociālie cēloņi
8. Karjeras loma cilvēka dzīvē
9. Latvijas izglītības sistēma
10. Intereses
11. Vērtības
12. Profesiju daudzveidība
13. Personības iniciatīva un atbildība
14. Motivācija
15. Mans sporta veids
16. Kolektīva nozīme cilvēka personības pilnveidē
17. Uzvedības un saskarsmes kultūra
18. Pilsoņa tiesības un pienākumi

## **Audzināšanas stundu tēmas SMP-2**

1. Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi
2. Satiksmes drošība un atbildība
3. Pirmās palīdzības sniegšana
4. Personīgā atbildība par veselību un savas dzīves kvalitāti
5. Atkarības vielu lietošana
6. Izglītības iespējas Latvijā
7. Izglītības iespējas ārzemēs
8. Karjeras vīzija
9. Dzīves pamatvērtības
10. Dotumi un profesijas
11. Lēmumu pieņemšana un alternatīva
12. Izglītība kā vērtība
13. Laimīgas ģimenes vīzija
14. Uzvedības un saskarsmes kultūra
15. Sabiedriskā līdzdalība
16. Kultūras vērtības un kultūrvide
17. Laika plānošana
18. Stress un tā pārvarēšana

## **Audzināšanas stundu tēmas SMP-3 grupai**

1. Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi
2. Satiksmes drošība un atbildība
3. Seksuālās vardarbības risks
4. Nelegālā cilvēku tirdzniecība un prostitūcijas risks
5. Veselīgs dzīvesveids
6. Atkarības vielu lietošanas profilakse
7. Risks un tā iespējamās sekas
8. Izglītības turpināšana pēc Sporta skolas absolvēšanas
9. Darbs – mainīga vai stabila vērtība
10. Pieredze un karjera
11. Karjeras izvēles modelis
12. Mūžizglītība
13. Studiju veidi, programmas, kreditēšana
14. Darbs ārzemēs
15. Darba drošība veselības aizsardzības nolūkā
16. Ekoloģija
17. Uzvedības saskarsmes kultūra
18. Etniskās, reliģiskās, sociālās un seksuālās minoritātes

## **Audzināšanas stundu tēmas ASM grupai**

1. Sporta skolas iekšējās kārtības noteikumi
2. Dopings sportā
3. Seksuālās vardarbības risks
4. Nelegālā cilvēku tirdzniecība un prostitūcijas risks
5. Veselīgs dzīvesveids
6. Atkarības vielu lietošanas profilakse
7. Risks un tā iespējamās sekas
8. Sporta izglītības iespējas
9. Darba apvienošana ar studijām un trenēšanos
10. Pieredze un karjera
11. Karjeras izvēles modelis
12. Mūžizglītība
13. Studiju veidi, programmas, kreditēšana
14. Darbs ārzemēs
15. Darba drošība veselības aizsardzības nolūkā
16. Ekoloģija
17. Uzvedības saskarsmes kultūra
18. Etniskās, reliģiskās, sociālās un seksuālās minoritātes