**Bērnu un jauniešu basketbola skolas „RĪGA”**

**DIENNAKTS SPORTA/ATPŪTAS NOMETŅU PROGRAMMA**

#### BJBS Rīga Struktūrvienība Centrs

#### treniņu grupu meitenēm

**PUMPUROS un NAUKŠĒNOS**

**Sastadīja:**

Eva Vasiļevska– nometnes pedagogs, nometnes vadītāja, sporta treneris basketbolā

Līga Lībeka – nometnes pedagogs, sporta treneris basketbolā

Sandra Škutāne - nometnes pedagogs, sporta trenere VFS

Maija Kubliņa - nometnes pedagogs, sporta treneris basketbolā

Ilga Priedoliņa - nometnes pedagogs, sporta treneris basketbolā

Sarmīte Čapa - nometnes pedagogs, sporta treneris basketbolā

Jānis Melngailis - nometnes pedagogs, sporta treneris VFS

Aldis Brīdiņš – nometnes pedagogs , sporta treneris VFS

Evija Ermansone – nometnes mediķis

**RĪGA, 2022**

Bērnu un jauniešu basketbola skolas „Rīga” Struktūrvienība Centrs , pamatojoties uz

Bērnu un jauniešu basketbola skolas “RĪGA” (turpmāk BJBS “RĪGA”) apstiprināto vasarasnometņu grafiku, BJBS ”RĪGA” rīkojumu “Par vasarasnometņu organizēšanas kārtību”, rīkojumu ”Par vasarasnometņu atlaižu piešķiršanas kārtību 2022. gada vasaras nometnēs” un RD IKSD rīkojumu ”Par finanšu līdzekļu sadalījumu Rīgas izglītības iestāžu 2022. gada nometnēm” , organizē vasaras diennakts sporta/atpūtas nometnes, kurās tiek apgūtas profesionālās ievirzes sporta izglītības programmas basketbolā un, kuras tiek organizētas kā izglītības procesa turpinājums mācību gada ietvaros.

**2.Nometnes raksturojums:**

* Atbilstoši iekārtojuma veidam(pēc MK noteikumu nometņu klasifikatora): diennakts nometne
* Atbilstoši nometnes programmai(pēc sporta skolas nolikuma): mācību treniņu nometne
* Atbilstoši nometnes programmai(pēc MK noteikumu nometņu klasifikatora): sporta/atpūtas nometne

**Nometnes notiek:**

1. Pumpuru vidusskola, Kronvalda ielā 8, Jūrmala, LV-2008 ( (nometnes atrašanās vieta un adrese)
	1. **Basketbols Vasiļevska Eva - 1” (Nometnes vadītāja Eva Vasiļevska)** no 2022.gada 3.jūlija līdz 2022.gada 10.jūlijam (ieskaitot) turpmāk tekstā 1.nometne;
2. Naukšēnu novada vidusskola,Naukšēni,Naukšēnu pagasti, LV-4244
	1. **Basketbols Vasiļevska Eva - 2” (Nometnes vadītāja Eva Vasiļevska)** no 2022.gada 1. augusta līdz 2022.gada 9.augustam (ieskaitot) turpmak tekstā 2.nometne;

Dalībnieku skaits: 1.nometne -80 cilvēki

Dalībnieku skaits: 2. nometne – 55 cilvēki

Eva Vasiļevska (nometnes vadītāja apliecība Nr. 116-01246)

**1., 2. Nometne.**

1. **Nometnes programmas mērķis**:

 Izglītības procesa rezultātā nometnes laikā turpināt sagatavot veselas, fiziski, garīgi un emocionāli attīstītas personības, kas motivētas aktīvam, kustīgam dzīvesveidam un apzinās sporta vērtības nozīmi.

1. **Nometnes programmas vispārīgie mērķi:**

 Izglītības procesā nometnes laikā dot iespējas apgūt zināšanas un prasmes:

* veicināt audzēkņu harmonisku attīstību un sekmēt vispārcilvēcisko un nacionālo vērtību apzināšanos,
* atturēt jauniešus no piesaistes nelabvēlīgiem paradumiem (narkotiku, nikotīna, alkohola lietošanas) un nodrošināt brīvā laika lietderīgu izmantošanu,
* iepazīt basketbolu kā olimpisko sporta veidu
* veicināt vispusīgu fizisko un speciālo sagatavotību, intelekta attīstību;
* veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu, cilvēka anatomijas un fizioloģijas pamatiem,
* atlasīt un nodrošināt jauno talantu iesaistīšanu basketbola programmā,
* rosināt audzēkņos motivāciju augstiem sasniegumiem sportā.
1. **Nometnes programmas specifiskie mērķi**:

 Izglītības procesā nometnes laikā dot iespējas apgūt zināšanas un prasmes:

* radīt motivāciju spēju izkopšanai , lai sasniegtu augstus sportiskos rezultātus basketbolā, sekmēt iekļūšanu Latvijas JAUNATNES izlases komandās,
* rosināt patstāvīgu interesi par sportu, veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu, cilvēka anatomiju un fizioloģiju, sanitārijas nozīmi personīgajā higiēnā,
* apgūt stabilas basketbola spēles tehniskās un taktiskās iemaņas,
* iegūt basketbola sacensību tiesāšanas pieredzi,
* apgūt speciālos – sagatavojošos, iesildīšanās un traumu profilakses vingrinājumus,
* krāt spēļu pieredzi, gatavojoties Swedbankas Jaunatnes Basketbola līgas sacensībās-Latvijas Republikas čempionātos , Latvijas orgaznizētos turnīros, kā arī citu organizatoru rīkotajās sacensībās un turnīros Latvijas Republikā,gatavojoties piedalīties Eiropas jaunatnes basketbola līgas sacensību posmos un finālsacensībās,gatavojoties uzrādīt augstvērtīgu sniegumu startējot dažādos citos starptautiskos basketbola turnīros un pasākumos Latvijā un ārzemēs,
* profesionāli un kvalitatīvi sagatavot Latvijas jaunatnes nacionālo izlašu sastāvu kandidātus un dalībniekus startam dažādos starptautiskos basketbola turnīros, Eiropas un Pasaules čempionātos un Olimpiskajās spēlēs, tiem uzrādot augstvērtīgu sniegumu,
* veidot savstarpējās attiecības uz savstarpējas cieņas pamatiem,
* motivēt audzēkņus patstāvīgu, uz augstiem morāles principiem balstītu, lēmumu pieņemšanai.
1. **Nometnes .programmas uzdevumi:**

 Izglītības procesa rezultātā nometnes laikā veselas, fiziski, garīgi un emocionāli attīstītas personību sagatavošana, kas motivētas aktīvam, kustīgam dzīvesveidam un apzinās sporta vērtības nozīmi.

**4.1 Nometnes programmas vispārīgie uzdevumi:**

 Izglītības procesā nometnes laikā iespēju došana apgūt zināšanas un prasmes:

* audzēkņu harmoniskās attīstības veicināšana un vispārcilvēcisko un nacionālo vērtību apzināšanās sekmēšana,
* jauniešu atturēšana no piesaistes nelabvēlīgiem paradumiem (narkotiku, nikotīna, alkohola lietošanas) un brīvā laika lietderīgās izmantošanas nodrošināšana,
* basketbola kā olimpisko sporta veida iepazīšana,
* vispusīgas fiziskās un speciālas sagatavotības, intelekta attīstības veicināšana,
* izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu, cilvēka anatomijas un fizioloģijas pamatiem,
* jauno talantu atlase un nodrošinājums iesaistīties basketbola programmā,
* rosināšana audzēkņos motivāciju augstiem sasniegumiem sportā.

**4.2. Nometnes programmas specifiskie uzdevumi:**

 Izglītības procesā nometnes laikā iespēju došana apgūt zināšanas un prasmes:

* iespēju došana radīt motivāciju spēju izkopšanai , lai sasniegtu augstus sportiskos rezultātus basketbolā, sekmēt iekļūšanu Latvijas izlases komandās,
* patstāvīgas intereses par sportu radīšana, izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu, cilvēka anatomiju un fizioloģiju, sanitārijas nozīmi personīgajā higiēnā;
* stabilas basketbola spēles tehniskās un taktiskās iemaņu apgūšana,
* basketbola sacensību tiesāšanas pieredzes iegūšana,
* speciālos – sagatavojošos, iesildīšanās un traumu profilakses vingrinājumu apgūšana;
* krāt spēļu pieredzi, gatavojoties Swedbankas Jaunatnes Basketbola līgas sacensībās-Latvijas Republikas čempionātos , Latvijas orgaznizētos turnīros, kā arī citu organizatoru rīkotajās sacensībās un turnīros Latvijas Republikā,gatavojoties piedalīties Eiropas jaunatnes basketbola līgas sacensību posmos un finālsacensībās,gatavojoties uzrādīt augstvērtīgu sniegumu startējot dažādos citos starptautiskos basketbola turnīros un pasākumos Latvijā un ārzemēs,
* profesionāli un kvalitatīvi sagatavot Latvijas jaunatnes nacionālo izlašu sastāvu kandidātus un dalībniekus startam dažādos starptautiskos basketbola turnīros, Eiropas un Pasaules čempionātos un Olimpiskajās spēlēs, tiem uzrādot augstvērtīgu sniegumu,
* veidot savstarpējās attiecības uz savstarpējas cieņas pamatiem,
* motivēt audzēkņus patstāvīgu, uz augstiem morāles principiem balstītu, lēmumu pieņemšanai.
1. **Nometnes .programmas īstenošanas plāns:**
	1. 1.nometne – 3.jūlījs , no 15:00-16:30 ierašanās nometnē (vecāki atved katrs individuāli pats savu bērnu)
	2. 2.nometne – 1.augusts, izbraukšana 9:00 no Ērgļu ielas, organizēts autobuss.

Audzēknis nometnēs ierodas ar NEGATĪVU COVID-19 siekalu testa rezultātiem.

* 1. Nometnes programmas īstenošanas plāns tiek plānots pa dienām atkarībā no nometnes dienas pamatplāna un mācību treniņu nodarbību plāna, ko katrai grupai apstiprina direktora vietniece izglītības jomā un tiek atspoguļoti arī sporta skolas grupu žurnālos.

**NOMETŅU DIENAS PAMATPLĀNS**

**7:45 CELŠANĀS**

**8:00 RĪTA ROSME (PA GRUPĀM)**

**8:30 BROKASTIS U10 grupai**

**8:45 BROKASTIS U12 grupai**

**9:00 BROKASTIS U14 grupai**

**9:15 BROKASTIS U16 grupai**

**10:00 - 14:00 RĪTA TRENIŅI (PA GRUPĀM)**

**13:00 PUSDIENAS U10 grupai**

**13:20 PUSDIENAS U12 grupai**

**13:40 PUSDIENAS U14 grupai**

**14:00 PUSDIENAS U16 grupai**

**15:00 - 19:00 PĒCPUSDIENAS TRENIŅI (PA GRUPĀM)**

**18:00 VAKARIŅAS U10 grupai**

**18:20 VAKARIŅAS U12 grupai**

**18:40 VAKARIŅAS U14 grupai**

**19:00 VAKARIŅAS U16 grupai**

**19:30 - 22:00 VAKARA TRENIŅI (PA GRUPĀM)**

**21:00-23:00 VAKARA HIGIĒNA (PA GRUPĀM)**

**23:00 NAKTSMIERS**

* 1. 1.nometne – 10. jūlijs 15:00 došanās mājās no nometnes (vecāki aizved katrs individuāli pats savu bērnu)
	2. 2.nometne – 9.augusts 13:00 došanās mājās no nometnes, organizēts autobuss.

 **6. Nometnes .programmas plānotie rezultāti:**

 Nometnes .programmas mērķu sasniegšana:

 Izglītības procesa rezultātā nometnes laikā tiek turpināts sagatavot veselas, fiziski, garīgi un emocionāli attīstītas personības, kas motivētas aktīvam, kustīgam dzīvesveidam un apzinās sporta vērtības nozīmi.

**6.1 Nometnes programmas vispārīgo mērķu sasniegšana:**

 Izglītības procesā nometnes laikā tiek dotas iespējas apgūt zināšanas un prasmes:

* tiek veicināta audzēkņu harmoniska attīstība un ir sekmēta vispārcilvēcisko un nacionālo vērtību apzināšanās,
* tiek atturēti jaunieši no piesaistes nelabvēlīgiem paradumiem (narkotiku, nikotīna, alkohola lietošanas) un nodrošināt brīvā laika lietderīgu izmantošanu,
* tiek iepazīts basketbols kā olimpiskais sporta veids,
* tiek veicināta vispusīgā fiziskā un speciālā sagatavotība, intelekta attīstība,
* tiek veidota izpratne par veselīgu dzīvesveidu, cilvēka anatomijas un fizioloģijas pamatiem,
* tiek atlasīti un nodrošināta jauno talantu iesaistīšana basketbola programmā,
* tiek rosināta audzēkņos motivācija augstiem sasniegumiem sportā.

**6.2. Nometnes programmas specifiskio mērķu sasniegšana:**

 Izglītības procesā nometnes laikā tiek dotas iespējas apgūt zināšanas un prasmes:

* tiek radīta motivācija spēju izkopšanai , lai sasniegtu augstus sportiskos rezultātus basketbolā, sekmēt iekļūšanu Latvijas izlases komandās,
* tiek rosināta patstāvīga interese par sportu, tiek veidota izpratne par veselīgu dzīvesveidu, cilvēka anatomiju un fizioloģiju, sanitārijas nozīmi personīgajā higiēnā,
* tiek apgūtas stabilas basketbola spēles tehniskās un taktiskās iemaņas,
* tiek iegūta basketbola sacensību tiesāšanas pieredze,
* apgūt speciālos – sagatavojošos, iesildīšanās un traumu profilakses vingrinājumus,
* tiek krāta spēļu pieredze, gatavojoties Swedbankas Jaunatnes Basketbola līgas sacensībās-Latvijas Republikas čempionātos , Latvijas orgaznizētos turnīros, kā arī citu organizatoru rīkotajās sacensībās un turnīros Latvijas Republikā,gatavojoties piedalīties Eiropas jaunatnes basketbola līgas sacensību posmos un finālsacensībās,gatavojoties uzrādīt augstvērtīgu sniegumu startējot dažādos citos starptautiskos basketbola turnīros un pasākumos Latvijā un ārzemēs,
* profesionāli un kvalitatīvi sagatavot Latvijas jaunatnes nacionālo izlašu sastāvu kandidātus un dalībniekus startam dažādos starptautiskos basketbola turnīros, Eiropas un Pasaules čempionātos un Olimpiskajās spēlēs, tiem uzrādot augstvērtīgu sniegumu,
* veidot savstarpējās attiecības uz savstarpējas cieņas pamatiem,
* motivēt audzēkņus patstāvīgu, uz augstiem morāles principiem balstītu, lēmumu pieņemšanai.

 **7.Nometnes programmas īstenošanai nepieciešamie resursi:**

7.1. Nometnes programmas īstenošanai nepieciešamie finansu resursi tiek plānoti nometnes TĀMĒ un fiksēti nometnes IZDEVUMU TĀMĒ.

7.2. Nometņu pedagoģiskie darbinieki:

Eva Vasiļevska – nometnes pedagogs, nometnes vadītāja, sporta treneris basketbolā

Līga Lībeka – nometnes pedagogs, sporta treneris basketbolā

Sandra Škutāne- nometnes pedagogs, sporta trenere VFS

Maija Kubliņa - nometnes pedagogs, sporta treneris basketbolā

Ilga Priedoliņa - nometnes pedagogs, sporta treneris basketbolā

Sarmīte Čapa - nometnes pedagogs, sporta treneris basketbolā

Jānis Melngailis - nometnes pedagogs, sporta treneris VFS

Aldis Brīdiņš – nometnes pedagogs, sporta treneris VFS

Evija Ermansone- nometnes mediķis

**Rīga, 2022**