



## **Sporta izglītības interešu programma**

2018. - 2020.gads

### **Siguldas Minimoto programma (3-5 g.v. bērniem)**

### **SJC Triāls programma (6-13 g.v. jauniešiem)**

### **Siguldas Triāls junioriem (14-18 g.v. junioriem)**

Motosports ir sporta veids, kas ietver motorizētus divriteņu transportlīdzekļus braukšanai pa speciāli sagatavotu trasi. Triāls ir motocikla vadīšana smagos bezceļa apstākļos. Siguldas Minimoto un Siguldas Jaunatnes centra (SJC) triāla pulciņš ir triāla treniņu nodarbības bērniem un jauniešiem pamatā ar elektromotocikliem. Triāla nodarbībās tiek iegūtas pirmās pamata iemaņas drošai braukšanai ar motociklu, kā arī tiek nodrošināta vispusīga fiziskā un psiholoģiskā attīstība, sagatavojot bērnus dalībai triāla sacensībās vai citiem sporta veidiem. Par motosporta uzraudzību Latvijā atbild Latvijas Sporta federāciju padomes atzītā federācija "Latvijas Motosporta federācija", kas organizē Latvijas čempionāta/ kausa un Minikausa sacensības triālā.

#### **1. Programmas aktualitātes:**

- a) 2017.gadā Siguldā uzsākta bērnu un jauniešu motosporta nodarbību kustība Siguldas Minimoto, kas nesis panākumus – godalgotas vietas siguldiešu bērniem Latvijas Kausā triālā, startējot ar elektromotocikliem. 2018.gadā dibināta biedrība Motoklubs Sigulda, kas piesaista bērnus un jauniešus triāla nodarbībām. Motosports ir atgriezies Siguldas novadā ar bērnu un pieaugušo iesaistīšanu treniņu procesā ar tam sekojošu labu rezultātu uzrādīšanu sacensībās. Ir izveidota sava bāze – moto trase Peltēs (Zinātnes iela 11), kur siguldieši var ērti trenēties pavasara, vasaras un agra rudens mēnešos. Tāpat tiek organizētas Latvijas čempionāta/ Latvijas kaus un Minikausa mēroga sacensības dažādām vecuma grupām Siguldā. Tas viss norāda uz to, ka arī Siguldā bērniem un jauniešiem interese par motosportu ir liela un šī kustība ir jāturpina attīstīt.
- b) Elektromotociklu ienākšana sportā notikusi salīdzinoši nesen. Tas ir salīdzinoši jauns motosporta izpildījuma paveids un sniedz zināmas priekšrocības. Elektromotocikls ir divriteņu mehāniskais transportlīdzeklis, kuru uz priekšu virza elektromotors, kas nerada izmešus (CO<sub>2</sub>). Elektromotocikli ir videi draudzīgāki, līdz ar to ir iespēja trenēties pilsētā (apdzīvotā vietā), jo nerada vides piesārņojumu (trokšņus), kā arī ziemā ir iespēja trenēties telpās. Tāpat arī no finansiālā viedokļa elektromotocikla iegāde un uzturēšana ir aptuveni trīs reizes lētāka kā ar iekšdedzes motoru motocikliem, tātad tautai pieejamāks sporta veids. Elektromotocikli radīti braukšanai no 3 gadu vecuma (populārākais elektromotocikls ir "Oset12" 3-5gadi; "Oset16" 5-8; "Oset20" 5-12 gadi, Kuberg, GasGas, Beta, Sherco- dažāda vecuma izmēri un jaudas atbilstoši meistarībai).
- c) Uzsākt motosporta gaitas pirmās iemaņas apgūst braucot ar elektromotociklu, mācoties tehniku ar triāla elementu izpildīšanas palīdzību – pareizi uzsākt braukt, bremsēt gan ar priekšējām, gan aizmugurējām bremsēm, balansēt un noturēt līdzsvaru, kontrolēt gāzi un sajūgu, izpildīt komandas u.c. Līdz ar to bērns iegūtās pirmās tehniskās braukšanas iemaņas var likt lietā dažādos citos pamata motosporta veidos – motokrosā, spīdvejā, supermoto, motošosejā u.c.

- d) Motosportā jau vairāk kā simts gadu notiek Pasaules Čempionāti FIM (Starptautiskā motosporta federācija) vadībā dažādās disciplīnās. FIME (Starptautiskā Eiropas motosporta federācija) organizē Eiropas čempionātus, BMA (Baltijas motosporta asociācija) organizē Austrum Eiropas un Baltijas čempionātus, un LaMSF organizē Latvijas Čempionātus un Kausus, kas notiek dažādām vecuma grupām sākot no 3 gadiem.
- e) Motosports ir pieskaitāms pie ekstremālajiem sporta veidiem, jo motosportistam ir jābūt ļoti augsti attīstītām fiziskām un garīgām īpašībām. Zemāk ir salīdzinātas motosportista fiziskās īpašības, kuras ir nepieciešamas piedaloties motokrosa sacensībās, ar dažādiem sporta veidiem:
- ✓ jābūt distanču slēpošanas izturībai, jo brauciena ilguma izjūtas ir pielīdzināmas distanču slēpošanai,
  - ✓ veiklībai ar augumu un tā koordināciju, kā sporta vingrotājam un batuta lēcējam;
  - ✓ saņemt triecienus, kas rodas braucot ar motociklu un no tiem nebaidīties, kā bokseriem un teikvando sportistiem;
  - ✓ izjust ilglaicīgi konkurentu plecus un stratēģiski domāt kā to veic riteņbraucēji feļetonā;
  - ✓ būt tik drosmīgam, kā alpīnistam kalnos, jo, ja nokritīsi vari gūt nopietnas traumas;
  - ✓ un vēl jāuzticas moto tehnikai, ka dēļ tās nenotiks nekas neparedzēts.
- f) Secinājums, ka motosports ir ļoti sarežģīts sporta veids, un tas veicina sportistam labākas sekmes mācībās skolā, attīsta fiziskās spējas un stiprina ģimenes saiknes. Bez ciešas visu ģimenes locekļu sadarbības jaunais motosportists praktiski nevar nodarboties ar motosportu, jo motocikls ir jānogādā uz treniņa vietu, jāremontē un jā sagatavo. Parasti tas notiek kopā vecākiem. Tāpat nodarbošanās ar tehniskajiem sporta veidiem jaunajam sportistam ļauj saprast dažādus mehānikas, ķīmijas un fizikas likumus praksē, kas atkal veicina vieglāku sekmju apgūšanu skolā.

## 2. Programmas īstenošanas mērķi:

- 2.1. Veselības saglabāšana un nostiprināšana;
- 2.2. Mācību spēju paaugstināšana;
- 2.3. Fiziskās īpašību attīstīšana;
- 2.4. Gribas - morālo īpašību veidošana;
- 2.5. Neatmaidības, cieņas un individuālās atbildības audzināšana;
- 2.6. Radīt iespēju bērniem – jauniešiem:
  - ✓ attīstīt veselīga dzīvesveida izpratni;
  - ✓ veidot sevi kā personību ar pozitīva tēla īpašībām;
  - ✓ nostiprināt pārliecību par sevi un augstu uzdevumu iespējamo realizāciju;
  - ✓ paaugstināt interesi par mācībām skolās saistībā ar sportu;
  - ✓ radīt sportistos pareizus uzskatus par brīvā laika pavadīšanu.

## 3. Programmas īstenošanas galvenie uzdevumi:

- 3.1. Pilnveidot zināšanas par triālu un iepazīt motosportu kā vienu no pasaules ekstrēmajiem sporta veidiem;
- 3.2. Uzlabot garīgo labsajūtu, fizisko veselību un kustību prieku;
- 3.3. Veidot audzēkņu pozitīvu attieksmi pret sportu, veicināt regulāru nodarbību apmeklējumu;
- 3.4. Attīstīt daudzveidīgu fizisko vingrojumu apguvi un uzlabot darba spējas: attīstīt lokanību, uzlabot koordinācijas un veiklības īpašības, uzlabot aerobās spējas, izturību, spēku un ātrumu;

- 3.5. Mazākos bērnus (3-5 gadu vecumā) mācīt braukt ar zemas intensitātes rotaļu metodēm;
- 3.6. Apgūt un pilnveidot patstāvīgā darba un sadarbības prasmes;
- 3.7. Mācīties visefektīvākos un racionālākos kustības izpildes veidus, kas vislabāk atrisina kustības uzdevumu;
- 3.8. Radīt motivāciju, sekmēt sportistus sasniegt augstus sporta rezultātus;
- 3.9. Attīstīt ētikas un atbildīgas rīcības prasmes;
- 3.10. Mācīt triāla tehnisko izpildījumu;
- 3.11. Attīstības pakāpenība – no vienkārša uz sarežģīto;
- 3.12. Apgūt taktiku – prasmes pielietot fizisko un tehnisko sagatavotību atbilstoši situācijai;
- 3.13. Attīstīt psiholoģisko sagatavotību, mācīties savaldīt emocijas.

#### 4. Programmas īstenošanas plāns:

- 4.1. Mērķauditorija- bērni, pusaudži (jaunieši) un juniori vecumā no 3 līdz 18 gadiem,
  - ✓ Audzēkņu skaits grupā: minimālais – 2, maksimālais – 4,
  - ✓ Topošie sportisti, kuri grib iemācīties apzinīgi veikt dotos uzdevumus, strādāt individuāli, kā arī komandā vai grupā.
- 4.2. Dalībnieku grupu veidi (vecumi):
  - Mini 3+ ( no 3 g.v. līdz 5 g.v.);
  - Mini 5+ ( no 5 g.v. līdz 6 g.v.);
  - SJC Mini 6+ (no 6 g.v. līdz 7 g.v.);
  - SJC Mini 8+ ( no 8 g.v. līdz 9 g.v.);
  - SJC Mini 10+ (no 10 g.v. līdz 11 g.v.);
  - SJC Mini 12+ (no 12 g.v. līdz 13 g.v.);
  - D 14+ ( no 14 g.v. līdz 18 g.v. un vairāk);
  - C 14+ ( no 14 g.v. līdz 18 g.v. un vairāk);
  - B 14+ ( no 14 g.v. līdz 18 g.v. un vairāk);
  - A 14+ ( no 14 g.v. līdz 18 g.v. un vairāk);
- 4.3. Nodarbību skaits nedēļā (vasarā – braukšanas treniņi ārā laukā):
  - Mini 3+ (2x ned tehniskā, 1x ned VFS);
  - Mini 5+ (2x ned tehniskā, 1x ned VFS);
  - SJC Mini 6+ (2x ned tehniskā, 1x ned VFS, 1x mēn. taktiskā un teorētiskā);
  - SJC Mini 8+ (2x ned tehniskā, 1x ned VFS, 1x mēn. taktiskā un teorētiskā);
  - SJC Mini 10+ (2x ned tehniskā, 1x ned VFS, 1x mēn. taktiskā un teorētiskā);
  - SJC Mini 12+ (2x ned tehniskā, 1x ned VFS, 1x mēn. taktiskā un teorētiskā);
  - D 14+ (2x ned tehniskā, 1x ned VFS, 1-2x mēn. taktiskā un teorētiskā);
  - C 14+ (3x ned tehniskā, 1x ned VFS, 1-2x mēn. taktiskā un teorētiskā);
  - B 14+ (3x ned tehniskā, 1x ned VFS, 1-2x mēn. taktiskā un teorētiskā);
  - A 14+ (3x ned tehniskā, 1x ned VFS, 1-2x mēn. taktiskā un teorētiskā);
- 4.4. Nodarbību skaits nedēļā (ziemā – braukšanas treniņi iekšā telpās):
  - Mini 3+ (1x ned VFS, 1x ned tehniskā);
  - Mini 5+ (1x ned VFS, 1x ned tehniskā);
  - SJC Mini 6+ (1x ned VFS, 1x ned SFS, 1x ned tehniskā);
  - SJC Mini 8+ (1x ned VFS, 1x ned SFS, 1x ned tehniskā);
  - SJC Mini 10+ (1x ned VFS, 1x ned SFS, 1x ned tehniskā);
  - SJC Mini 12+ (1x ned VFS, 1x ned SFS, 1x ned tehniskā);
  - D 14+ (2x ned VFS, 1x ned SFS, 1x ned tehniskā);

- C 14+ (2x ned VFS, 1x ned SFS, 1x ned tehniskā);
- B 14+ (2x ned VFS, 1x ned SFS, 1x ned tehniskā);
- A 14+ (2x ned VFS, 1x ned SFS, 1x ned tehniskā);

#### 4.5. Uzdevumu apraksti:

- **Uzdevumi fiziskajai sagatavošanai (VFS, SFS):**

- 1) Attīstīt izturību, spēka izturību un spēku, lai uzlabotu izturību braukšanas laikā un ātru atjaunošanos;
- 2) Attīstīt locītavu spēku, lai mazinātu traumu risku;
- 3) Attīstīt muskulatūru, lai uzlabotu stāju un samazinātu muskuļu disbalansu;
- 4) Pilnveidot koordināciju un attīstīt lokanību, lai uzlabotu braukšanas tehniku un rezultātus.

- **Uzdevumi tehniskajai sagatavošanai:**

- 1) Precīzu braukšanu, izmantojot pareizās trajektorijas, pareiza priekšējo un aizmugurējo bremžu lietošana;
- 2) Pareizām kustībām ar ķermeni (jo īpaši lēcienā no vietas uz augstumu);
- 3) Jaunu triāla elementu apguvi;
- 4) Līdzsvara turēšana uz motocikla.

- **Uzdevumi taktiskajai sagatavošanai:**

Sagatavoties pirms katrām sacensībām, īpaši pārrunājot ar treneri katras sacensību vietas īpatnības. Pirms sacensībām uz vietas īpaši rūpīgi izstaigāt trasi un veikt tās apskati, analīzi. Sacensību laikā izskatīt atsevišķi katru posmu (sekciju), to iespējami labākās trajektorijas, atrodot labāko risinājumu elementu pārvarēšanai un pareizākos regulējumus motociklam.

- **Uzdevumi teorētiskajai sagatavošanai:**

Sniegt vispārējas zināšanas, kas saistītas ar meistarības paaugstināšanu, zināšanas motocikla uzbūvē, motocikla ekspluatācijas noteikumos, tehniskās prasības triālā un sacensību noteikumos. Triāls kā sporta veids pamatā balstās uz daudziem noteikumiem, piemēram, kā tiek piešķirti soda punkti, šķēršu apzīmējumi, bultas, krāsas u.c., šie visi noteikumi jāzina un jāizprot ikvienam sportistam, kas piedalās sacensībās.

4.6. Triāla darba organizācijas pamatformas ir grupas un individuālas sporta nodarbības. Vienas nodarbības ilgums ir 1,5-2 mācību stundām (viena mācību stunda 40 min). Lai apgūtu sporta veida pamat prasmes ir nepieciešamas 2-3 treniņu nodarbības nedēļā, bet, lai turpinātu pilnveidot un attīstīt spējas un prasmes augstākā līmenī, treniņu nodarbību skaits jāpalielina, un to var veikt pavasara un rudens treniņnometnēs.

4.7. Nosakot bērna vecumam piemēroto fizisko īpašību attīstīšanas īpatnības, nepieciešamas uzmanību veltīt:

- ✓ kustību koordinācijai, ātrumam, veiklībai, lokanībai, statistiskā līdzsvara izjūtai un vispārējai izturībai, to pilnveidošanai, prasmju apguvei pielietojot dažādu sporta veidu pamatelementus, mācību metodes un principus.

4.8. Nosakot pubertātes un pēc pubertātes periodu fizisko īpašību attīstīšanas īpatnības, nepieciešams uzmanību veltīt:

- ✓ koordinācijai, vispārējai izturībai (dinamiskais spēks un statistiskā spēka īpašības), statistiskā līdzsvara izjūtai,
- ✓ veiklībai un lokanībai, kustību ātrumam, ātruma spēka īpašībām, vispārējai izturībai (dinamiskais spēks un statistiska),
- ✓ spēka īpašības statistiskā līdzsvara izjūtai, veiklībai un lokanībai, to pilnveidošanai un prasmju apguvei pielietojot dažādu sporta veidu pamatelementus, mācību metodes un principus.

#### 4.9. Nodarbību gada tematiskais plāns;

Programmas veids	Siguldas Minimoto nodarbības	SJC Triāls pulciņš	SJC Triāls pulciņš	Triāls junioriem
Tēmas nosaukums	1. grupa (Mini 3+, Mini 5+) 3-5 g.v.	2.grupa (Mini 6+. Mini 8+) 6-8g.v.	3.grupa (Mini 10+, Mini 12+) 8-13g.v.	4.grupa (D, C, B, A) 14-18g.v.
1. Teorētiskā daļa	Nodarbību sk.			
Drošības noteikumi	2	2	2	2
Teorētiskā sagatavotība	5	12	14	14
Sacensību noteikumi	2	2	2	2
Taktiskā sagatavotība	10	16	20	25
Teorētisko stundu skaits (kopā)	19	32	38	43
2. Praktiskā daļa				
Vispārējā fiziskā sagatavotība (VFS)	48	48	48	48
Speciālā fiziskā sagatavotība (SFS)	0	28	28	28
Tehniskā sagatavotība	68	68	68	68
Pārbaudes tests	2	3	3	3
Sacensības	20	45	45	45
Praktisko stundu skaits (kopā)	138	192	192	192
Kopējais stundu skaits gadā	kopā 157	224	230	235

#### 4.10. Mācību programmas saturs:

- ✓ **Vispusīga fiziskā sagatavotība (VFS)** – tiek attīstītas fiziskās īpašības, ievērojot bērnu un pusaudžu fizisko īpašību attīstības īpatnības,
- ✓ **Speciālā fiziskā sagatavotība (SFS)** – speciālie vingrinājumi, ievērojot sporta veida apguvi,
- ✓ **Tehniskā sagatavotība** – tehnikas pamatelementu apgūšana,
- ✓ **Sacensības** – (darbības rezultatīvais rādītājs) – motosporta sacensībās,
- ✓ **Teorētiskā sagatavotība** – drošības tehnika, sacensību noteikumi, motosporta vēsture un tradīcijas.
- ✓ **Normatīvu izpilde** – motosporta testi.

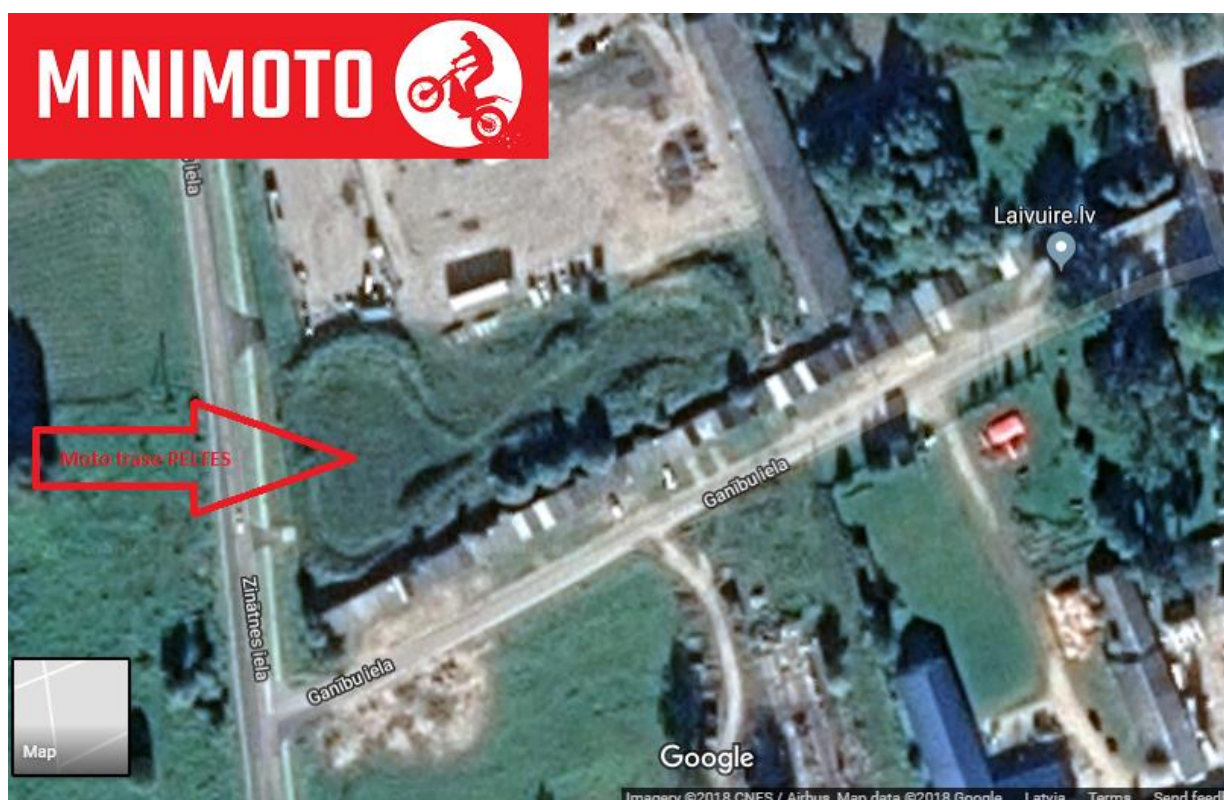
#### 5. Mācību programmas īstenošanai nepieciešamie resursi:

- ✓ Personāls – sporta treneris,
- ✓ Atalgojums – sporta treneriem,
- ✓ Inventārs sporta nodarbībām un sacensībām,
- ✓ Motocikli – elektro un iekšdedzes motocikli 12, 16, 20 un 24 collu riteņu izmēri;
- ✓ Sporta bāzes – Siguldas pašvaldības sporta centrs un moto trases izmantošana,
- ✓ Auto transports audzēkņu un sporta inventāra pārvadāšanai uz sacensībām, treniņu nodarbībām,
- ✓ Moto trases sagatavošana treniņu nodarbībām un sacensībām,
- ✓ Pirmās palīdzības aptieciņa.

## 6. Plānotie rezultāti

- ✓ vispusīgi attīstīts, fiziski aktīvs un vesels bērns,
- ✓ mācību rezultātu uzlabošanās,
- ✓ ģimenes saikņu nostiprināšana,
- ✓ bērniem un jauniešiem ir izveidojusies pozitīva attieksme un patstāvīga vēlme nodarboties ar sportu,
- ✓ bērni un jaunieši ir apguvuši motosporta pamatprasmes, zināšanas un spējas tās pielietot treniņu nodarbībās un sacensībās,
- ✓ bērniem un jauniešiem radīta motivācija prasmju un spēju izkopšanai, lai varētu turpināt nodarbības augstākā līmenī,
- ✓ bērnu un jaunieši regulāri un sekmīgi piedalās Pierīgas, Latvijas un starptautiskās sacensībās.

*Siguldas Minimoto un SJC Triāla pulciņa vasaras nodarbību trase Peltēs, Zinātnes ielā 11*





**Biedrība Motoklubs Sigulda (MK Sigulda)**

Reģ. Nr. 40008278228

Klusā 2, Peltes, Sigulda, LV-2150

Treneris: Kaspars Kuļikovs (trenera sertifikāts Nr.1802)

Mob. 29874628, e-pasts: [kaspars.kulikovs@gmail.com](mailto:kaspars.kulikovs@gmail.com)