

HOKEJA SKOLAS "BALTIJAS VILKI" 2026./2027. MĀCĪBU GADA DARBA PLĀNS: PEDAGOĢISKAIS UN ORGANIZATORISKAIS IETVARŠ

1. Mācību treniņu grupu struktūra un slodžu administrēšana

Hokeja skolā "Baltijas vilki" (turpmāk – Hokeja skola) 2026./2027. mācību gadā ir strukturēts pilns audzēkņu sagatavošanas cikls, sākot no sākuma sagatavošanas posma un noslēdzot ar augstākās sporta meistarības pilnveidošanu. Grupu klasifikācija, vecuma ierobežojumi, kontaktstundu apjoms un sagaidāmie rezultativitātes kritēriji ir definēti atbilstoši MK noteikumiem Nr. 885 (1. un 6. pielikums).

1. tabula: Hokeja skolas "Baltijas vilki" grupu struktūras un slodžu matrica

Grupas kvalifikācija	LHF komandas ekvivalents	Audzēkņu vecums	Min-Max skaits grupā	Kontaktstundas nedēļā (bāzes)	Rezultativitātes kritērijs mācību gada beigās
SSG	U6 / U8	6–8 gadi	12–19	6	Kontrolnormatīvu izpilde
MT-1	U9	7–9 gadi	12–19	8	Kontrolnormatīvu izpilde
MT-2	U10	8–10 gadi	12–19	9	Dalība 2 oficiālās sacensībās vai LBJČH un kontrolnormatīvi
MT-3	U11	9–11 gadi	11–18	11	Dalība LBJČH un kontrolnormatīvu izpilde
MT-4	U12	10–12 gadi	10–16	13	Dalība LBJČH un kontrolnormatīvu izpilde
MT-5	U13	11–13 gadi	10–16	15	Dalība LBJČH un kontrolnormatīvu izpilde
MT-6	U14	12–14 gadi	9–14	17	Dalība LBJČH un kontrolnormatīvu izpilde
MT-7	U15 / U16	13–15 gadi	9–14	19	Dalība LBJČH un kontrolnormatīvu izpilde
SMP-1	U16 / U17	14–16 gadi	7–14	20	Dalība LBJČH un dalība 1 starptautiskā AA vai AAA turnīrā
SMP-2	U17 / U18	15–17 gadi	7–14	20	Dalība LBJČH vai 1. līgā un 1 starptautiskā AA/AAA turnīrā

2. Vispārējās fiziskās sagatavotības (VFS) fundamentālā loma

Līdz 10 gadu vecumam spēka attīstīšanā izmantot dinamiskus, globālus vingrinājumus, kas iesaista vairākas muskuļu grupas un locītavas vienlaikus, izvairoties no izolējošiem, lokāliem spēka vingrinājumiem (piemēram, izolētām vēdera presēm). Hokeja skolā "Baltijas vilki" treniņprocesā integrēt dzīvnieku pārvietošanās kustību imitācijas vingrinājumi, Piemēram:

- **Lāča gaita:** Attīsta plecu locītavu stabilitāti, vēdera muskuļu spēka izturību un koordināciju, kas ir kritiski svarīgi pareizas hokeja stājas noturēšanai un pretestības pārvarēšanai divcīņās.
- **Krabja gaita:** Nostiprina ķermeņa lejasdaļas aizmugurējo muskuļu grupu, sagatavojot organismu spēcīgam un eksplozīvam atspērienam slidošanas laikā.
- **Flamingo gaita:** Uzlabo vienpusēju kāju muskuļu kontroli un līdzsvaru, kas ir tiešā veidā saistīts ar spēju stabili slīdēt un manevrēt uz vienas slidasskanes.

3. Speciālā fiziskā sagatavotība (SFS) un tehniskā meistarība

Audzēkņiem pubertātes un pēcpubertātes vecumā sāk pielietot ekscentriskus spēka vingrinājumus un pliometriju, lai trenētu muskuļu un cīpslu reakcijas ātrumu.

Tehniskās meistarības apguve uz ledus notiek, stingri pārvaldot nodarbību motoro blīvumu – procentuālo attiecību starp darba (vingrinājuma izpildes) ilgumu un atpūtas ilgumu.

4. Taktiskā un integrālā sagatavotība

Taktiskās prasmes (spēja analizēt situāciju laukumā un pieņemt optimālāko lēmumu fiziska un mentāla spiediena apstākļos) 2026./2027. mācību gadā tiek sistemātiski apgūtas, sākot ar U13/U14 (MT-5/MT-6) vecuma posmu.

Integrālā sagatavotība apvieno visus sagatavošanas veidus – fizisko, tehnisko, taktisko un psiholoģisko – vienotā sacensību imitācijas procesā.

5. Teorētiskā izglītība un pašregulācija

Sākot no vidējā vecuma grupām, sportistiem teorētiskajās nodarbībās izskaidrot anatomiju un fizioloģiju. Izglītojamaiss jāmācās izprast elpošanas, sirds-asinsrites un nervu sistēmas funkcijas slodzes laikā un spēj palpēt savu miera un slodzes pulsu. Tas veicina kritisko domāšanu par personīgo veselību.

Uztura blokā apgūt "veselīgā šķīvja" principi, makroelementu (olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku) un hidratācijas nozīmi atjaunošanās procesā. Īpaši akcentēt "Godīgas spēles" un antidopinga jautājums.

6. Vērtēšanas sistēma.

Lai objektīvi novērtētu audzēkņu sasniegumus un treniņprocesa efektivitāti, piemērot sistēmisku, atklātu un uz izaugsmi vērstu vērtēšanas kārtību. Pielietot formatīvos vērtējumus "ieskaitīts" (i), "neieskaitīts" (ni) un nepieciešamības gadījumā "nav vērtējuma" (nv), ja objektīvu iemeslu (slimības) dēļ sportista sniegumu nevarēja novērtēt.

7. Ikdienas drošības kultūra.

Audzēkņus mācību gada sākumā iepazīstināt ar drošības un iekšējās kārtības noteikumiem treniņos un sacensībās (piemēram, pareiza rīcība uz ledus, rīcība nelaimes gadījumos, elektriskā drošība hallēs), ko apstiprina viņu un vecāku paraksti instruktāžas žurnālos.

8. Iknedēļas mikro-cikla administrēšana

Treniņu grafiks tiek izstrādāts, maksimāli izmantojot ledus un sporta zāles resursus un respektējot izglītojamo skolas gaitas.

A ledus	HS Baltijas Vilki treniņu grupu ledus noslodze 09.2026.-05.2027.					
Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena
07:30 - 08:30	U6		U6		U6	
08:45 - 09:45						
10:00 - 11:00						U16
14:30 - 15:30	U9		U9		U9	
15:45 - 16:45	U11	U11/katru otro otrdienu/2x mēn.	U11		U11	
17:00 - 18:00	U13/vārtsargi		U13	U13	U13	
18:15 - 19:15	U14	U16	U14	U14	U14	
19:30 - 20:30	U16			U16		

A ledus	HS Baltijas Vilki treniņu grupu VFS, SFS, teorijas treniņu grafiks 09.2026.-05.2027.					
Laiks	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena
07:30-08:30	U6		U6		U6	
10:00-11:00						U16
11:15-12:15						U16 teorija/video
14:30-15:30	U9		U9		U9	
15:45-16:45	U9 VFS		U9 VFS			

15:45-16:45	U11	U11/katru otro otrdienu/2x mēn.	U11		U11	
17:00-18:00	U11 VFS		U11 VFS		U11 VFS/teorija	
17:00-18:00	U13 VFS		U13 VFS	U13 VFS/teorija	U13 VFS/teorija	
17:00 -18:00	U13/vārtsargi		U13	U13	U13	
17:00-18:00	U14 VFS	U16 VFS	U14 VFS	U14 VFS	U14 VFS/teorija	
18:15-19:15	U14	U16	U14	U14	U14	
18:00-19:00	U16 VFS			U16 VFS		
19:30-20:30	U16			U16		
VFS/teorija						
Ledus treniņi						

9. Ikgadējā mācību plāna/pasākumu administrēšana*

Nr. p.k.	Darbība / pasākums	Realizēšanas laiks	Darbības / pasākuma mērķis	Atbildīgais
1.	Mācību treniņu nodarbības	Visu mācību gadu	Treniņu programmu realizēšana, disciplīna, komandas gara un komandas vērtību izkopšana.	Treneri
2.	Dalība sacensībās	Visu mācību gadu	Realizējamo treniņu programmu pārbaude sacensību vidē. Iespēja salīdzināt ar citu hokeja klubu/skolu sagatavotības līmeni attiecīgā vecuma grupā.	Treneri
3.	Sporta skolas prezentācijas pasākums	2026. gada novembris	Iepazīstināt izglītojamos un vecākus ar sporta skolas personālu, skolas veidojamo vidi un pamatvērtībām.	Treneri, skolas vadība
4.	Vecāku sapulces	3 reizes gadā	Sadarbības veicināšana, iepazīstināšana ar izglītības un treniņu procesiem. Savstarpējās sadarbības un mijiedarbības nozīmīgums bērna attīstībā.	Treneri, skolas vadība

Nr. p.k.	Darbība / pasākums	Realizēšanas laiks	Darbības / pasākuma mērķis	Atbildīgais
5.	Sporta pasākumi izglītojamiem ar ģimeni	1 reizi gadā	Sezonas pasākums brīvā dabā kopā ar ģimeni. Sportiskas ģimenes nozīmīguma izcelšana ceļā uz bērna panākumiem un veselīgu dzīvesveidu.	Treneri
6.	18. novembra pasākums	18. novembris	Nacionālās identitātes un valstiskuma apziņas veicināšana, patriotisma, piederības un lojalitātes veidošana Latvijai.	Treneri, skolas vadība

*Mācību/pasākumu plāns var tikt papildināts pēc nepieciešamības, izvērtējot Hokeja skolas, treneru un audzēkņu vajadzības un noslodzi.

*** Apstiprināts ar Rīkojumu Nr. III-1/10 -2026-2 “Par izglītības iestādes darba plāna un pedagoģiskā procesa dokumentācijas apstiprināšanu”*