



LATVIJAS REPUBLIKAS IZGLĪTĪBAS UN ZINĀTNES MINISTRIJA
PROFESIONĀLĀS IZGLĪTĪBAS KOMPETENCES CENTRS
"RĪGAS TEHNISKĀ KOLEDŽA"

Reģ. Nr. 90000022223, Braslas ielā 16, Rīgā, LV-1084, tel.67081400, fakss 67561026, e-pasts: brasla@kcrtk.lv

Rīgā

09. 02.2021., Nr. 1.1. - 2/8

N O L I K U M S

**Profesionālās izglītības neklātienas sacensības – fiziskās aktivitātes
IZAICINU SEVI UN CITUS**

1. MĒRĶIS UN UZDEVUMI

- Iesaistīt un ieinteresēt audzēkņus un darbiniekus ikdienas fiziskajās aktivitātēs;
- popularizēt veselīgu dzīvesveidu;
- Uzlabot veselību, veidot jaunus paradumus, pārvarēt kūtumu;
- Noskaidrot aktīvākos, sportiskākos dalībniekus katrā no sagatavotības līmeņiem, katrā mācību iestādē un reģionā.

2. VIETA UN LAIKS

- Neklātienas sacensības notiek no 2021.gada 25.februāra līdz 30.maijam vai līdz brīdim, kad atsāksies mācības klātienē šajā mācību gadā;
- Fiziskās aktivitātes, sporta veidus un vietas katrs dalībnieks izvēlas individuāli (mājās, mežā, āra sporta laukumos).

3. SACENSĪBU VADĪBA

- Organizatoriskā vadība - RTK Sporta darba metodiskais centrs "AMI", vadītāja Irēna Bukovska, izglītības metodīķis Kārlis Klodāns, kā arī sporta organizatori un sporta skolotāji attiecīgajās profesionālās izglītības mācību iestādēs.

Galvenais tiesnesis - konsultants - Ogres tehnikuma sporta organizators Māris Kurilovičs - e - pasts maris.kurilovics@ovt.lv, tel.29135939.

4. DALĪBA SACENSĪBĀS UN VĒRTĒŠANA

- Neklātienas sacensības notiek individuālā vērtējumā, piedalās profesionālās izglītības mācību iestāžu audzēkņi un darbinieki; mācību iestādes - komandu vērtējumā;
- Jaunietes un jauniešus vērtē atsevišķās grupās;

- Darbinieki tiek vērtēti (vīrieši, sievietes) vienā grupā ar noteikumu, ja piedalās vismaz seši dalībnieki. (sporta skolotāji netiek vērtēti);
- Katra mācību iestāde labākos trīs dalībniekus (katrā grupā) iesniedz elektroniski AMI centram, e – pasts ami-sk@inbox.lv;
- Tiks izvērtēti arī mācību iestāžu kopējie rezultāti (visas grupas skaitot kopā) Reģiona vērtējumā 1. – 3.v. tiks apbalvotas ar kausiem un diplomiem;
- Katrs dalībnieks, kurš vēlas piedalīties neklātienas sacensībās, izvērtē savas iespējas un sev piemērotākās fiziskās aktivitātes, sagatavotības līmeni un sporta veidus. Skatīt pielikums Nr.1 un pielikums Nr.2;
- Ja dalībnieks ir pārvērtējis savas spējas, tad viņš atbilstoši tiek vērtēts vienu līmeni zemāk;
- Izpildot līmenim atbilstošus uzdevumus, dalībnieki tiek novērtēti un vērtējumu mācību iestādē (attālinātais sports);
- Vērtēšana notiek – par katru mēnesi atsevišķi;
- Apkopojot iesūtītos rezultātus, tiek pārbaudīta uzdevumu izpilde – svarīgi ievērot godīgumu un pašdisciplīnu.

5. SACENSĪBU NOTEIKUMI

- Dalībniekam ir svarīgi izvēlēties atbilstošu fiziskās sagatavotības līmeni (pielikums Nr.1);
- Katrā no sagatavotības līmeņiem jāizpilda četri rādītāji (pielikums Nr.1);
- Veicot fiziskās aktivitātes, dalībnieks fiksē tās ar savu mobilo tel., izmantojot dažādas mobilās aplikācijas;
- Mēneša beigās katrs dalībnieks savas fiziskās aktivitātes apkopo (pielikums Nr.3) un rezultātus e-platformā nosūta savam sporta skolotājam (audzēkņi) vai sporta organizatoram (darbinieki);
- Palīdzam viens otram, uzmundrinot un atbalstot neklātienas sacensībās, dalāties ar pieredzi mobilo aplikāciju lietošanā.

6. PIETEIKŠANĀS UN ĪPAŠIE NOTEIKUMI

- Pieteikšanās neklātienas sacensībām notiek e – platformā pie sava sporta skolotāja vai sporta organizatora;
- Piesakoties neklātienas sacensībām audzēkņi norāda – vārdu, uzvārdu, mācību grupu, fiziskās sagatavotības līmeni, to pašu arī darbinieki;
- Piesakoties šīm neklātienas sacensībām, dalībnieki piekrīt un apņemas ievērot Nolikuma un tā pielikumu noteikumus, kā arī ievērot noteiktos drošības pasākumus "Covid – 19" krīzes laikā;
- Atcerieties par savu veselību, izvēlieties sev atbilstošu fiziskās sagatavotības līmeni un sākam sportot!

7. APBALVOŠANA

- Dalībnieki, kuri būs izpildījuši kādu no fiziskās sagatavotības līmeņiem, saņems apliecinājumu no sporta skolotāja vai sporta organizatora;

- Sporta skolotāji audzēkņu aktivitātes novērtēs, izliekot atzīmes par attālināto mācīšanās procesu;
- Katrs no dalībniekiem būs guvis jaunas atziņas un impulsu sportisko aktivitāšu ieviešanai ikdienā, būs kļuvis veselīgāks un mundrāks, kā arī uzlabos savu imunitāti - līdz ar to, **KATRS BŪS APBALVOJIS PATS SEVI**;
- Izpildot vismaz pirmos trīs līmeņus, 1. - 3.v. ieguvēji Reģiona vērtējumā saņems RTK AMI centra balviņas - mazos kausiņus (katrā grupa);
- "Zelta līmeni" izpildījušie (Ja pirms tam ir apgūti vismaz trīs zemākie līmeņi)- 1. - 3. v. Reģionā saņems RTK AMI centra lielās medaļas.

Sporta darba metodiskais centrs "AMI"

Saskaņots 09.02.2021. ar

Rīgas Tehniskās koledžas direktoru  Jāni Rozenblatu

Nolikumu sagatavoja: AMI centra vadītāja  Irēna Bukovska
09.02.2021.