

(Izglītības iestādes nosaukums)

APSTIPRINU:

(Izglītības iestādes nosaukums) direktors

(Vārds, uzvārds)

(Paraksts)

Vieta, datums

Z.v.

Sports

30V 813 00 1

Profesionālās izglītības programmas veids

**Profesionālās ievirzes izglītības
programma**

Profesionālās ievirzes izglītības programma

Dambrete

Prasības attiecībā uz iepriekš iegūto izglītību

Profesionālās ievirzes izglītība sportā

Profesionālās izglītības programmas īstenošanas
ilgums

Četri gadi

Profesionālās izglītības ieguves forma

Klātiene

Izglītības dokuments, kas apliecina profesionālās
izglītības programmas apguvi

**Apliecība par profesionālās ievirzes
izglītību**

SASKAŅOTS:

(Dibinātāja nosaukums)

(Amats, vārds, uzvārds)

(Paraksts)

Vieta, datums

Z.v.

Profesionālās ievirzes izglītības programmas apraksts

Programmas mērķi:	– attīstīt izglītojamā spējas un prasmes dambretē; – nodrošināt iespēju izglītojamam iegūt profesionālās kompetences tālākai izglītības turpināšanai augstākā pakāpē atbilstoši apgūtajai profesionālās ievirzes izglītībai vai izglītības turpināšanai mūža garumā.
Programmas vispārīgie uzdevumi:	– nodrošināt profesionālo zināšanu un prasmju apguvi dambretē; – veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu un dambreti; – radīt motivāciju spēju izkopšanai, veicināt vispusīgu garīgo un speciālo sagatavotību, rosināt individuālās izaugsmes motivāciju augstiem sasniegumiem sportā; – nostiprināt zināšanas un prasmes izvēlētajā profesionālajā jomā izglītības turpināšanai augstākā pakāpē atbilstoši savām interesēm un tālākai profesionālās kompetences ieguvei; – veicināt izziņas prasmju attīstību, pilnveidojot izglītojamā radošās spējas, profesionālās iemaņas un talantus dambretē, kā arī sekmējot izcilību veidošanos; – veidot daudzveidīgas profesionālās un vērtējošās darbības pieredzi; – veidot pamatu, lai saglabātu un attīstītu sporta kā cilvēka kultūrvides neatņemamas sastāvdaļas vērtības, tai skaitā saglabātu un attīstītu sacensību sistēmas tradīcijas; – sekmēt pozitīvas attieksmes veidošanos pret līdzcilvēkiem un valsti, attīstīt izglītojamā pašapziņu un spēju uzņemties pilsonisko atbildību; – veicināt vispārīgo spēju attīstību, sekmēt vispusīgu un padziļinātu izpratni par sabiedrībā balstītām ētikas un morāles vērtībām.
Programmas galvenie uzdevumi:	– nodrošināt izglītojamā vispusīgu attīstību, prieku, drošību, labjūtību; – nodrošināt vispārējo un speciālo garīgo sagatavošanu; – nodrošināt iemaņu un prasmju apguvi sporta veida tehnikā un taktikā.
Programmas specifiskie uzdevumi:	– nodrošināt iespēju izglītojamajam apgūt un attīstīt prasmes un pilnveidot garīgās īpašības; – nodrošināt tehnisko, taktisko, speciālo garīgo, psiholoģisko, integrālo sagatavotību dambretē; – nodrošināt teorētisko zināšanu apguvi – sporta veida vēsture Latvijā un pasaulē, sporta veida noteikumi, sporta veida tiesāšana, drošības noteikumi nodarbībā un sacensībās, medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, uzturs, higiēna, dopings).
Programmas apguves kvalitātes novērtēšana:	Izglītojamie, kuri ir apguvuši izglītības programmu un ir ieguvuši nepieciešamo zināšanu, prasmju un garīgo īpašību novērtējumu,

	saņem apliecību par profesionālās ievirzes izglītības apguvi atbilstoši spēkā esošajiem normatīvajiem aktiem.
Mācību treniņu metodes:	Garīgo spēju attīstību veicinošas nodarbības, prasmju veidošanos sekmējoša, rotaļas, sacensības, situācijas analīze; demonstrēšana, novērošana, stāstījums, izskaidrojums, pārrunas, analīze.
Tālākās izglītības iespējas:	Turpināt izglītību augstākās izglītības programmā.
Profesionālās ievirzes izglītības programmas īstenošanai nepieciešamā pedagoga profesionālā kvalifikācija	Atbilstoša izglītība sporta nozarē un pedagogiskā izglītība, saskaņā ar spēkā esošo normatīvo aktu prasībām.

Izglītības programmas 30V mācību plāns

Izglītības programmas otrais klasifikācijas līmenis	30V 813 00 1
Izglītības programmas īstenošanas ilgums un apjoms	4 mācību gadi (3696 mācību stundas)
Izglītības programmas apguves uzsākšana	SMP-1 grupā izglītojamajam jāspēj izpildīt vismaz 75% no MT-7 grupas Vadlīnijās pamatdaļā iekļauto satura tēmu noteiktajiem kontroles kritērijiem

Nr. p.k.	Pamatdaļā iekļautās teorētiskās un praktiskās sagatavotības satura tēmas	Pārbaudes veids	Kontaktstundas gadā			
			SMP-1	SMP-2	SMP-3	ASM
	TEORĒTISKĀ DAĻA					
1.	Drošības noteikumi nodarbībās un sacensībās	Pārrunas	2	2	2	2
2.	Dambretes noteikumi	Tests	4	4	4	4
3.	Medicīniskie jautājumi (anatomija, higiēna, uzturs, dopings)	Novērojumi un pārrunas	2	2	2	2
4.	Dambretes tehnikas un taktikas teorija (pozicionālie un kombicionālie spēles paņēmieni, atklātnes un atklātņu sistēmas, tipveida galotnes, eņģes)	Sacensības	380	380	402	446
5.	Dambretes vēsture, aktualitātes	Tests	4	4	4	4
6.	Dambretes tiesāšanas metodika	Praktiskā darbība	6	6	6	6
	Kopā teorijas stundas		398	398	420	464
	PRAKTISKĀ DAĻA					
1.	Tehniskā sagatavotība (kombinācijas, galotnes, eņģes)	Pozīciju risināšana	60	60	64	70
2.	Taktiskā sagatavotība (pozicionālie spēles paņēmieni, atklātnes, atklātņu sistēmas)	Pozīciju risināšana, sacensības	60	60	64	70
3.	Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles)	Praktiski	162	162	166	180
4.	Sacensības (stundu skaits)	Dalība	120	120	130	148
5.	Treniņnometnes (stundu skaits)	Dalība	72	72	72	72
6.	Tiesāšanas prakse	Praktiski	8	8	8	8
7.	Medicīniskās pārbaudes pie ģimenes ārsta	Reizes gadā	1x	1x	1x	1x
	Kopā praktiskās stundas		482	482	504	548
	Kopā nedēļā kontaktstundas		20	20	21	23
	Kopā kontaktstundas		880	880	924	1012

**Profesionālās ievirzes izglītības programmas īstenošanai
nepieciešamie materiālie līdzekļi**

Nr. p. k.	Materiālo līdzekļu nosaukums	Daudzums
1.	Infrastruktūra	
1.1.	Dambretes kabinets (apmācību telpa) ar interneta pieejamību	
1.2.	Treneru metodiskais kabinets	
1.3.	Dambretes inventāra noliktava	
2.	Aprīkojums	
2.1.	Dators	
2.2.	Datorprogrammas sacensību vadīšanai	
2.3.	Demonstrāciju tāfeles	
2.4.	Projektors	
2.5.	Ekrāns	
3.	Inventārs	
3.1.	Spēles galdiņi	
3.2.	Dambretes kauliņi	
3.4.	Spēles pulksteņi	
4.	Metodiskā literatūra, uzskates materiāli	
4.1.	Dambretes literatūra	
4.2.	Kombināciju pozīcijas	
4.3.	Galotņu pozīcijas	
4.4.	Atklātņu lamatu pozīcijas	

TEORĒTISKĀ DAĻA

Drošības noteikumi nodarbībās un sacensībās

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Saturs	Stundu skaits
SMP-1	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instruktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	2
SMP-2	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instruktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	2
SMP-3	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instruktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	2
ASM	Dambretes kabineta iekšējās kārtības noteikumi. Drošības noteikumu instruktāža pēc MK 22.08.2023. noteikumu Nr. 474 „Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos” prasībām.	2

Dambretes noteikumi

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Saturs	Stundu skaits
SMP-1	Atšķirības sitienos 64 un 100 lauciņu dambretēs. Spēles rezultāts. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to.	4
SMP-2	Atšķirības sitienos 64 un 100 lauciņu dambretēs. Turku sitiens. Spēles rezultāts. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to.	4
SMP-3	Sacensību reglaments. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to.	4
ASM	Sacensību reglaments un tā ievērošana. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to.	4

Medicīniskie jautājumi (anatomija, fizioloģija, higiēna, uzturs, dopings)

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Saturs	Stundu skaits
SMP-1	Ergonomika. Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Fiziskās aktivitātes. Spēles pozas, kustības, apgaismojums, mikroklimats. Higiēna. Veselīgs uzturs ikdienā un sacensībās. Dopings.	2
SMP-2	Ergonomika. Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Fiziskās aktivitātes. Spēles pozas, kustības, apgaismojums, mikroklimats. Higiēna. Veselīgs uzturs ikdienā un sacensībās. Dopings.	2
SMP-3	Kognitīvā ergonomika. Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Fiziskās aktivitātes. Spēles pozas, kustības, apgaismojums, mikroklimats. Higiēna. Veselīgs uzturs ikdienā un sacensībās. Dopings.	2
ASM	Kognitīvā ergonomika. Skeleta un saistaudu sistēmas noslodze. Fiziskās aktivitātes. Spēles pozas, kustības, apgaismojums, mikroklimats. Higiēna. Veselīgs uzturs ikdienā un sacensībās. Dopings.	2

Dambretes tehnikas un taktikas teorija

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs		Stundu skaits
SMP-1	Atklāt- nes	Individuālā atklātņu repertuāra veidošanas principi. „Vecā partija”. Forsēti varianti. „Jaunā partija”. Melno spēles ideja, kad sasaistīts pašu kreisais spārns un baltie spēlē pēc nepareiza plāna (ja tie neieņem lauciņu e5). „Dakšīņa”. Spēle uz aplenkšanu pēc balto pārattīstības. „Kijeviešu aizsardzība”. Ķīlveida sistēma. Sistēma ar balto nomaiņu dc5. Ķīlveida sistēma, kas rodas pēc 1. cd4 fg5 2. bc3 gf6 3. cb4 hg7. „Apgrieztā Bodjanska spēle”. Sākumu pozīciju izlozes tabulas un izspēles. Holandiešu partija. Cīņa par centru pēc 1. 32 – 28 17 – 22 2. 28:17 11: 22 un 2. ... 12:21. Variantu apskats pēc 1. 32 – 28 19 – 23. Atklātās un slēgtās shēmas pēc 1. 32 – 28 18 – 23. Goglanda un Molimara uzbrukums. Sistēma 1. 33 – 28. Atklātnes 1. ... 18 – 23, 1. ... 18 – 22, 1. ... 17 – 21.	380
	Vidus- spēles	Labā spārna saistība – šādu pozīciju pareizas izspēles nozīme vidusspēles teorijā. Tipveida taktiskās idejas. Tipveida taktiskās idejas. Dažu pozīciju analīze. Simetriskas pozīcijas, kurās priekšrocības iegūst tā puse, kura uzsāk spēli. Tempu teorija. Tempu aprēķina tehnika. Tempu attiecību izmaiņa atkarībā no rindas, kurā notiek nomaiņa. Klasiskās pozīcijas. Voldubi, Fabra – Gāza, Bartelinga pozīcijas. Klasisko pozīciju izspēle pirmajā vidusspēlē. Uzbrukums vienam no pretinieku spārniem. Tempu priekšrocību izmantošana. Gestema iebrukums. Divu spārnu kontroles nozīme. Veidi, kā atbrīvoties no klasiskās saistības. Tipveida kombinācijas: Avida, Reichenbaha, Betsa, Roterdamas sitieni, Bizo, Bonnāra, Fabra, Gestema, Seibranda idejas. Tipveida upuri. Upuri ja novājināts pretinieka spārns. Tempu upuri. Upuri kombinācijas sagatavošanai. Ķīlveida pozīcijas. Ķīlis ar saistību centrā. Uzbrukuma veidi: uzbrukums kauliņam 23 (28), aktīvo lauciņu ieņemšana. Pretspēles metodes, kas saistītas ar lauciņa 22 (29) uzspīdzināšanu. Ķīļa aizsargāšanas paņēmieni. Brīvo lauciņu 47 (4) un 49 (2) izmantošana. Divkārsšais ķīlis. Šo pozīciju izspēles dažādi veidi. Taktiskās idejas. Iebrukums uz lauciņa 23 pēc spēku uzkrāšanu labajā spārnā. Kauliņa 23 nozīme pretinieka kauliņa sašķelšanā pa spārniem. Spēles plāns par lauciņa 23 (28) ieņemšanas – lauciņa 22 (29) vai 24 (27) ieņemšana, to nostiprināšana ar kolonām, lai veidotu izšķirošo uzbrukumu. Pusspīles. Spēles uzdevums otrajā vidusspēlē: pāreja uz kņablēm, uzbrukums novājinātajam kreisajam vai labajam spārnā. Tipveida taktiskās idejas. Īsas ziņas par kombināciju žanriem. Upuri aktīvu lauciņu ieņemšanai, gājiena spaida radīšanai, atvirzoši gājieni. Aprēķina un spēles plāna attiecības un to raksturs atklātnē, vidusspēlē un galotnē. Ķīļa savienojums ar kauliņu 27 (24). Taktisko draudu izmantošana. Pāreja uz uzbrukumu centrā. Visbiežāk iespējamās kombinācijas ķīļa pozīcijās. Goglanda shēma. Iebrukums uz lauciņa 22 (29). Kreisajā spārnā uzkrāto spārnu loģisks pielietojums. Uzbrukuma metodes. Kolonnas 40, 34, 29 (11, 17, 22) nozīme kņablju veidošanas novēršanai ap kauliņu 22 (29). Pretspēles veidi. Lauciņa 24 (27) kontroles nozīme pretinieka aktivitātes ierobežošanai labajā spārnā. Kauliņa 22 (29) sasaistīšana no lauciņa 17 (34). Pretinieka centra sasaistīšana no labā spārna. Šādu pozīciju izspēles paņēmieni. Malējais kauliņš 35 (16) – pozīcijas pasīvs elements. Šī vērtējuma izņēmuma gadījumu aplūkošana.	

		Upuri, lai sašķeltu spēkus pa spārniem, sarežģītu pozīciju aizsargāšanai, spēles saasināšanai. Aprēķina grūtības upuru gadījumā. Kļūdainu upuru piemēri. Sarežģīta aprēķina piemēri, kuros ietverti taktiskie momenti.	
	Galotnes	Trīs dāmas pret dāmu un diviem kauliņiem. Divas dāmas un kauliņš pret dāmu un kauliņu. Trīs dāmas pret vienu. Četras dāmas pret divām. Trīs dāmas un divi kauliņi pret divām dāmām. Pozīcijas ar Manuri, Sargina, Leklerka, Skupas detaļas.	
SMP-2	Atklātnes	„Stūra ķīlis” un citas „Ķīļa” sistēmas. „Apgriežtais krustojums”. „Romaničeva spēle”. Sistēma ar 2. ... e:g5. „Medkova spēle”. Atteikšanās no tradicionālās kreisā spārna attīstības. Forsētu variantu izveidošanās. „Dūre”. Balto uzbrukumu aizkavēšana centrā. „Kukujeva gambīts”. Galvenās sistēmas. „Apgrieztā Bodjanska spēle”. Spēle ar saistītu savu kreiso spārnu atklātnē: 1) izdevīga pārgrupēšanās ar atbrīvošanos no saistības, dažreiz ar mēģinājumu pārņemt centru, 2) vājo vietu izmantošana balto pozīcijā, taktisko draudu radīšana. Melno spēles sistēmas ar 2. ... gh6, dc5, de5, ba5. Simetriskas pozīcijas, kas rodas pēc 1. ed4 de5. Tipveida pozicionālas un kombinacionālas idejas. Galvenie varianti. „Bodjanska spēle”. Varianti ar ab2, cb2, ed4, gh4. Sistēmas, kas veidojas pēc 1. ... fe5 un 1. ... hg5. „Petrova spēle”. Mūsdienīgu sistēmu apskats. Sākumu pozīciju izlozes tabulas un izspēles. Rozenburga atklātne 1. 32 – 28 16 – 21. Galvenie un atraidītie varianti. Atklātne 1. 32 – 28 20 – 25. Galvenās idejas. Špringera sistēma 1. 31 – 26. Sistēma 1. 31 – 27. Iespējas ievirzīt spēli pazīstamos variantos. Atklātnes 1. 31 – 27 19 – 23 2. 33 – 28 idejas. Sistēma 1. 33 – 29. Ķīļa shēmas. Atklātnes 1. ... 19 – 23 2. 39 – 33 idejas. Kellera atklātne. Sistēma 1. 34 – 29. Sistēma 1. 34 – 30. Ķīļa uzbūve atklātnē 1. ... 20 – 25 2. 30 – 24. Sistēma 1. 35 – 30. Iespēja pāriet uz spēli ar ķīli. Shēmas ar sava labā spārna saistību. Dambretistu atklātņu repertuārs, tā izveidošana un pilnveidošana.	380
	Vidusspēles	Spēles paņēmieni pret kauliņa e5 (d4). Gambīta pozīcijas. To nosaukuma izcelšanās no „Kukujeva gambīta”. Svarīgākās idejas. Visbiežāk sastopamo pozīciju analīze. Pilnīga un precīza aprēķina izstrādāšana vidusspēles pozīcijās. Izlozes tabulu pozīciju izspēles. Bonnāra sistēmas ķīļa pozīcijās. Pozicionālās un kombinacionālās idejas. Spēle pret ķīli. Šādas stratēģijas priekšnoteikumi – vājo vietu noteikšana pretinieka pozīcija: atpalikuši kauliņi, kauliņu nevienmērīgs sadalījums pa spārniem, vāji lauciņi utt. Tipveida upuri ķīļa pozīcijās. Iebrukums uz lauciņa 23 (28). Pretspēles veidi. Iebrukušā kauliņa izolācija. Tā sasaistīšana no lauciņa 32 (19) vai 33 (18). Cīņa par centru. Pāreja uz klasiskā tipa saistību, ja neveiksmīgi izvietoti pretinieka centrālie kauliņi. Malējie kauliņi. Kauliņš 26 (25). Tā pasīva izvietojuma izmantošana. Aktīvas spēles plāni, kas pamatojas uz centrālo un malējā auliņa 26 (25) darbību. Lauciņa 26 (25) ieņemšana, lai veidotu uzbrukumu pretinieka labajā spārnā. Saistības. Spēles ar kauliņu 32 (19). Spēles metodes. Pāreja uz knaiblēm. Pretinieka kreisā spārna iespēju ierobežošana. Pretspēles iespējas. Taktiskās idejas. Sablīvējuma saistība kreisajā spārnā. Spēles plāni. Labā spārna saistība. Spēle ar saistītu savu spārnu spiediena radīšanai centrā. Spēle ar šādu saistību klasiskās pozīcijās. Pretspēles iespējas. Kreisā spārna pašblokāde. Pretējā spārna kontroles nepieciešamība šādās pozīcijās. Pretinieka kreisā spārna bloķēšana.	

		Visizplatītākās kombinācijas pozīcijās ar saistību.	
	Galotnes	Spēles plāna, konkrēta aprēķina un zināšanu pielietošanas sintēze galotnē. Etīde kā kompozīcijas žanrs. Populārākās etīdes.	
SMP-3	Atklātnes	„Kaulena spēle”. „Šmuljana spēle”. „Bobrova spēle”. „Pilsētas partija”. Balto spēle uz aplenkšanu sistēmā ar ab2 un nomaiņu fg5. „Rāmja spēle”. „Sokova spēles” galvenās sistēmas. „Rāmis”. Sistēma ar balto nomaiņu uz g5. Sistēmas ar melno nomaiņu uz b4. „Apgriežtais rāmis”, „Apgriežtais ķīlis”, „Apgrieztā dūre” – galvenās sistēmas. Rozenburga atklātne 1. 32 – 28 16 – 21. Galvenie un atraidītie varianti. Atklātne 1. 32 – 28 20 – 25. Galvenās idejas. Špringera sistēma 1. 31 – 26. Sistēma 1. 31 – 27. Iespējas ievirzīt spēli pazīstamos variantos. Atklātnes 1. 31 – 27 19 - 23 2. 33 – 28 idejas. Sistēma 1. 33 – 29. Ķīļa shēmas. Atklātnes 1. ... 19 – 23 2. 39 – 33 idejas. Kellera atklātne. Sistēma 1. 34 – 29. Sistēma 1. 34 – 30. Ķīļa uzbūve atklātnē 1. ... 20 – 25 2. 30 – 24. Sistēma 1. 35 – 30. Iespēja pāriet uz spēli ar ķīli. Shēmas ar sava labā spārna saistību. Dambretistu atklātņu repertuārs, tā izveidošana un pilnveidošana.	402
	Vidusspēles	Upuri kombinācijas sagatavošanai, spaida gājiena radīšanai. Sava kreisā spārna saistības savienojums ar aktīvo sānu malas kauliņu h6 (a3). bezatbalsta centrs, tā „uzspridzināšanas” un iniciatīvas pārņemšanas tehnika. Ramjveida pozīcijas. Tipiskas, pozicionālas un taktiskas idejas šādās pozīcijās. Tāla, izsmeljoša aprēķina piemēri pazīstamu meistaru partijās. Izlozes tabulu pozīciju izspēles. Bonnāra sistēmas ķīļa pozīcijās. Pozicionālās un kombinacionālās idejas. Spēle pret ķīli. Šādas stratēģijas priekšnoteikumi – vājo vietu noteikšana pretinieka pozīcija: atpalikuši kauliņi, kauliņu nevienmērīgs sadalījums pa spārnem, vāji lauciņi utt. Tipveida upuri ķīļa pozīcijās. Iebbrukums uz lauciņa 23 (28). Pretspēles veidi. Iebbrukā kauliņa izolācija. Tā sasaistīšana no lauciņa 32 (19) vai 33 (18). Cīņa par centru. Pāreja uz klasiskā tipa saistību, ja neveiksmīgi izvietoti pretinieka centrālie kauliņi. Malējie kauliņi. Kauliņš 26 (25). Tā pasīva izvietojuma izmantošana. Aktīvas spēles plāni, kas pamatojas uz centrālo un malējā auliņa 26 (25) darbību. Lauciņa 26 (25) ieņemšana, lai veidotu uzbrukumu pretinieka labajā spārnā. Saistības. Spēles ar kauliņu 32 (19). Spēles metodes. Pāreja uz knaiblēm. Pretinieka kreisā spārna iespēju ierobežošana. Pretspēles iespējas. Taktiskās idejas. Sablīvējuma saistība kreisajā spārnā. Spēles plāni. Labā spārna saistība. Spēle ar saistītu savu spārnu spiediena radīšanai centrā. Spēle ar šādu saistību klasiskās pozīcijās. Pretspēles iespējas. Kreisā spārna pašblokāde. Pretējā spārna kontroles nepieciešamība šādās pozīcijās. Pretinieka kreisā spārna bloķēšana. Visizplatītākās kombinācijas pozīcijās ar saistību.	
	Galotnes	Etīžu saistība ar praktisko spēli. Galotnes pareizas izspēles nozīme sportiskā rezultāta iegūšanai. Lauciņa novērtēšanas kritēriju atšķirība galotnē, kauliņu novietojums centrā un uz malējiem lauciņiem.	
ASM	Atklātnes	Atklātņu repertuāra izveide. Izlozes tabulu pozīcijas un to īpatnības. Kombinācijas atklātnēs. Atklātņu lamatas. Spēles plāna izvēle.	446
	Vidusspēles	Izlozes tabulu pozīciju izspēles. Ķīļa izveidošanas iespējas. Dubultķīlis. Centrs un klasika. Īpašie malējie kauliņi. Kauliņu 29, 27 (22, 24) novietojums un kauliņu 28, 26 (23, 25) novietojums. Saistības. Flangu saistības.	

		Centra ieņemšanas paņēmieni. Pārattīstība. Atpalikušie kauliņi. Tempi un to nozīme. Olimpika loma. Zelta kauliņa nozīme. Gestema uzbrukums. Spēle pret centru.	
	Galot- nes	Galotņu klasifikācija. Centrālie, aktīvie un malējie kauliņi galotnēs. To nozīme. Sarežģītu galotņu izspēles plāni.	

Dambretes vēsture, aktualitātes

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Saturs	Stundu skaits
SMP-1	Dambretes spēles vēsture. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti. Nozīmīgākās dambretes sacensības. Latvijas un novada jaunatnes veiksmīgākie dambretisti. Aktualitātes dambretes dzīvē.	4
SMP-2	Dambretes spēles vēsture. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti. Nozīmīgākās dambretes sacensības. Latvijas un novada jaunatnes veiksmīgākie dambretisti. Aktualitātes dambretes dzīvē.	4
SMP-3	Dambretes spēles vēsture. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti. Nozīmīgākās dambretes sacensības. Latvijas un novada jaunatnes veiksmīgākie dambretisti. Aktualitātes dambretes dzīvē.	4
ASM	Dambretes spēles vēsture. Pasaules, Latvijas un novada izcilākie dambretisti. Nozīmīgākās dambretes sacensības. Latvijas un novada jaunatnes veiksmīgākie dambretisti. Aktualitātes dambretes dzīvē.	4

Dambretes tiesāšanas metodika

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Saturs	Stundu skaits
SMP-1	Sacensību reglaments un tā ievērošana. Sacensību nolikums. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to. Datorprogrammas.	6
SMP-2	Sacensību reglaments un tā ievērošana. Sacensību nolikums. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to. Datorprogrammas.	6
SMP-3	Sacensību reglaments un tā ievērošana. Sacensību nolikums. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to. Datorprogrammas.	6
ASM	Sacensību reglaments un tā ievērošana. Sacensību nolikums. Neizšķirta nosacījumi. Pārkāpumi un to fiksēšana. Spēles pulkstenis un darbības ar to. Datorprogrammas.	6

PRAKTISKĀ DAĻA

Tehniskā sagatavotība (kombinācijas, galotnes, etīdes)

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits	Stundu skaits kopā
SMP-1	Kombinācijas	30	60
	Galotnes	18	
	Etīdes	12	
SMP-2	Kombinācijas	30	60
	Galotnes	18	
	Etīdes	12	
SMP-3	Kombinācijas	32	64
	Galotnes	20	
	Etīdes	12	
ASM	Kombinācijas	36	70
	Galotnes	22	
	Etīdes	12	

Taktiskā sagatavotība (pozicionālie spēles paņēmieni, atklātnes, atklātņu sistēmas)

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SMP-1	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	60
SMP-2	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	60
SMP-3	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	64
ASM	Pozīciju risināšana, spēles noteiktā atklātnē un atklātņu sistēmā	70

Integrālā sagatavotība (mācību un pārbaudes spēles)

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Saturs	Stundu skaits
SMP-1	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	162
SMP-2	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	162
SMP-3	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	166
ASM	Mācību, treniņu un pārbaudes spēles	180

Dalība sacensībās

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SMP-1	Pedalīšanās sacensībās	120
SMP-2	Pedalīšanās sacensībās	120
SMP-3	Pedalīšanās sacensībās	130
ASM	Pedalīšanās sacensībās	148

Treniņnometnes

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SMP-1	Dalība dambretes treniņnometnēs	72
SMP-2	Dalība dambretes treniņnometnēs	72
SMP-3	Dalība dambretes treniņnometnēs	72
ASM	Dalība dambretes treniņnometnēs	72

Dambretes tiesāšanas praktiskā darbība

Mācību treniņu grupas kvalifikācijas līmenis	Tēmas saturs	Stundu skaits
SMP-1	Sacensību nolikuma un reglamenta izveidošana. Spēļu zāles iekārtošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Sacensību sistēmas: riņķa, Šveices, olimpiskā, divmīnusu. Tiesnešu datorprogrammas un to pielietošana. Praktiska darbība. Tiesneša pienākumi, darbība. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	8
SMP-2	Sacensību nolikuma un reglamenta izveidošana. Spēļu zāles iekārtošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Sacensību sistēmas: riņķa, Šveices, olimpiskā, divmīnusu. Tiesnešu datorprogrammas un to pielietošana. Praktiska darbība. Tiesneša pienākumi, darbība. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	8
SMP-3	Sacensību nolikuma un reglamenta izveidošana. Spēļu zāles iekārtošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Sacensību sistēmas: riņķa, Šveices, olimpiskā, divmīnusu. Tiesnešu datorprogrammas un to pielietošana. Praktiska darbība. Tiesneša pienākumi, darbība. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	8
ASM	Sacensību nolikuma un reglamenta izveidošana. Spēļu zāles iekārtošana. Spēles pulkstenis, tā darbības principi un iestādīšana. Rezultātu fiksēšana. Neizšķirta rezultāta konstatēšana. Sacensību sistēmas: riņķa, Šveices, olimpiskā, divmīnusu. Tiesnešu datorprogrammas un to pielietošana. Praktiska darbība. Tiesneša pienākumi, darbība. Dalībnieku uzvedības noteikumi.	8