

Apstiprinu:
Ina Grīnberga

01.08.2019.

Interešu izglītības programma

“Peldētprasmju pilnveidošana”
(jauniešiem vecumā no 15-17 gadiem)

Programmas autors:
Ina Grīnberga

Rīga
2019

Ievads:

Peldēšana ir svarīga un noderīga prasme cilvēkiem, kuri vēlas uzlabot savu fizisko ķermeni un garīgo labsajūtu.

Peldēšana ir ieteicama kā viens no ārstēšanās līdzekļiem dažādu saslimšanu un traumu gadījumos, kā arī ļoti svarīga stājas uzlabošanai.

Dažāda vecuma cilvēkiem ir svarīgi apgūt peldēšanas prasmes gan fiziskās labsajūtas uzlabošanai, gan lai justos droši un prastu precīzi rīkoties peldoties tādās dabas ūdenstilpnēs kā jūra, upe un ezers.

Peldētprasmi visvieglāk apgūt tieši bērnībā, kad peldēšanas kustību iemaņas cilvēks apgūst ātrāk un precīzāk.

Programmas mērķis:

Programmas apguves rezultātā, veicināt katra nodarbību apmeklētāja veselīgu dzīvesveidu, norūdīšanos, peldētprasmju apguvi un pilnveidošanu. Piesaistīt jauniešus regulārām ārpuskolas sporta nodarbībām un aktīvam dzīvesveidam.

Programmas uzdevumi:

1. Peldētprasmju pilnveidošana;
2. Apmācīt drošības un uzvedības noteikumus brīvdabas ūdenstilpņu tuvumā, kā arī ar šo noteikumu neievērošanas sekām;
3. Attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību un uzlabot stāju.

Īstenošanas gaita:

1. Programma paredzēta uz vienu gadu no septembra līdz maijam (ieskaitot);
2. Vienas nodarbības ilgums 15-18 gadu veciem jauniešiem – 40 minūtes
3. Nodarbību biežums:
 - 3.1. Lielajā peldbaseinā – divas reizes nedēļā;
 - 3.2. Ar iespēju pieteikties uz papildus nodarbībām.

Plānoto rezultātu apraksts:

Jauniešiem radīsies interese par veselīgu dzīvesveidu, būs iegūtas pamatprasmes un speciālās prasmes peldēšanā un īpaši būs apmācīti drošības noteikumos brīvdabas ūdenstilpņu apmeklēšanas laikā. Uzlabosies vispārējā fiziskā sagatavotība. Labākajiem tiks rasta iespēja piedalīties sacensībās. Jauniešu sagatavošana turpmākai profesionālās ievirzes programmu apgūšanai.

Vērtēšanas kārtība:

1. Mutiski – uzslavas;
2. Peldēšana ar laika kontroli dažādos peldēšanas veidos;
3. Labākajiem jauniešiem tiek piedāvāta iespēja piedalīties Latvijā rīkotās sacensībās.

Mērķauditorija:

1. Lielajā peldbaseinā 15-18 gadus veci jaunieši – plānotais bērnu skaits vienā celiņā – līdz 12 bērniem.

Izglītības programmas materiālais nodrošinājums:

Nr.p.k.	Materiālo līdzekļu nosaukums (pa veidiem)	Daudzums (gab.)
1.	Telpu aprīkojums	
1.1.	Lielais peldbaseins	1 celiņš
2.	Materiāli, palīgmateriāli u.tml.	
2.1.	Pelddēlis	15 gb.
2.2.	Pleznas	25 kompl.
2.3.	Pludiņš	15 gb.
2.4.	Peldošā nūja	15 gb.
2.5.	Svilpes	5 gb.
2.6.	Gumijas bumba	10 gb.
2.7.	Lāpstiņas	12 kompl.

Nodarbību tematiskais gada plāns:

N. p. k.	Tēmas nosaukums	Nodarbību skaits		
		Teorija	Prakse	Kopā
		Lielais baseins		
1.	Iekšējās kārtības un drošības noteikumi un peldēšanas inventārs	3		3
2.	Vispārējā fiziskā sagatavošana		30	30
3.	Speciāla fiziskā sagatavošana		35	35
4.	Lēcieni, starti		12	12
5.	Pagriezieni		4	4
	Kopā			84

Programmas saturs:

1. **Iekšējās kārtības un drošības noteikumi un peldēšanas inventārs** – bērnu un jauniešu iepazīstināšana ar baseina iekšējās kārtības un drošības noteikumiem ģērbtuvēs, duštelpās, baseinā, kā arī brīvdabas ūdenstilpņu tuvumā.
2. **Vispārējā fiziskā sagatavošana** – vingrinājumi uz krūtīm un uz muguras, spēka attīstīšana, ātruma izturības attīstīšana, koordinācijas attīstīšana, ūdens sajūtas uzlabošanas vingrinājumi, lēkšana ūdenī. Kāju darbības vingrinājumi visos peldēšanas veidos. Roku darbības vingrinājumi visos peldēšanas veidos. Vingrinājumi ar lāpstiņām un apgrūtinājumiem. Peldēšana uz ātrumu visos peldēšanas veidos (ar laika kontroli 25 metru un 50 metru garās distancēs). Peldēšana kraulā, uz muguras brasā 200 vai 300 metru garās distancēs. Stafetes.
3. **Speciālā fiziskā sagatavošana** – elpošanas vingrinājumi, slīdējumi, vingrinājumi ūdens sajūtas uzlabošanai. Kustību saskaņošana ar elpošanu. Visu peldēšanas veidu pilnveidošanas vingrinājumi. Niršana – tālumā, dziļumā, orientēšanās zem ūdens. Pagriezieni un to īpatnības visos peldēšanas veidos. Lēcieni. Starts no paaugstinājuma brasā, kraulā un tauriņstilā. Starts uz muguras.

Literatūras saraksts:

1. Brēmanis E. Sporta fizioloģija. Rīga: Zvaigzne, 1991.
2. Grasis N., Dzenis A. Trenera rokasgrāmata. - Rīga, Jumava, 2004;
3. Liepiņš I. "Sports un sporta treniņš" – Rīga, autora izdevums, 2004.;
4. Solovjova J. "Peldēšana" – Rīga, Latvijas Sporta federāciju padome, 2017.;
5. Švinks U. Vispārattīstošie vingrojumi sporta stundā. – LSPA: Rīga, 2004.

/Ina Grīnberga/

01.08.2019