

Apstiprinu:
Ina Grīnberga

01.08.2019.

Interesešu izglītības programma

“Peldētprasmju apguve un pilnveidošana”
(bērniem vecumā no 7-15 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 procesa rezultātā veicināt katra nodarbību apmeklētāja veselīgu dzīvesveidu, norūdīšanos, peldētprasmju apguvi un pilnveidošanu. Piesaistīt bērnu un jauniešus regulārām ārpuskolas sporta nodarbībām un aktīvam dzīvesveidam.

Programmas uzdevumi:

1. Peldētprasmju apguve un pilnveidošana;
2. Ar rotaļu palīdzību radīt interesi par peldēšanu gados jaunākajiem bērniem;
3. Apmācīt bērnus peldētprasmēs un brīvdabas ūdenstilpņu drošības noteikumos un uzvedībā tajos, kā arī ar šo noteikumu neievērošanas sekām;
4. Attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību un uzlabot izglītojamo stāju.

Īstenošanas gaita:

1. Programma paredzēta uz vienu gadu no septembra līdz maijam (ieskaitot);
2. Vienas nodarbības ilgums:
 - 2.1. 7-9 gadu – 40 minūtes mazajā peldbaseinā;
 - 2.2. 10-15 gadu – 40 minūtes lielajā peldbaseinā;
3. Nodarbību biežums:
 - 3.1. Mazajā peldētāpmācības baseinā – vienu reizi nedēļā;
 - 3.2. Lielajā peldbaseinā – divas reizes nedēļā;
 - 3.3. Ar iespēju pieteikties uz papildus nodarbībām.

Plānoto rezultātu apraksts:

Bērniem un 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. 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. Mazajā peldētapmācības baseinā:
 - 1.1. 7-9 gadus veci bērni – plānotais bērnu skaits nodarbībā – līdz 15 bērniem;

Izglītības programmas materiālais nodrošinājums:

Nr.p.k.	Materiālo līdzekļu nosaukums (pa veidiem)	Daudzums (gab.)
1.	Telpu aprīkojums	
1.1.	Peldētapmācības baseins	1
1.2.	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.	Uzroči	15 kompl.
2.5.	Peldošā nūja	15 gb.
2.6.	Svilpes	5 gb.
2.7.	Gumijas bumba	10 gb.
2.8.	Grimstoši riņķi	10 gb.
2.9.	Slidkalniņš	1 gb.
2.10.	Lāpstīņas	12 kompl.

Nodarbību tematiskais gada plāns:

N. p.k.	Tēmas nosaukums	Stundu skaits		
		Teorija	Prakse	Kopā
		Mazais baseins	Mazais baseins	Mazais baseins
1.	Iekšējās kārtības un drošības noteikumi un peldēšanas inventārs	2		2
2.	Vispārējā fiziskā sagatavošana		10	10
3.	Speciāla fiziskā sagatavošana		13	13

4.	Rotaļas		15	15
5.	Lēcieni, stafetes		2	2
	Kopā			42

Programmas saturs:

1. **Iekšējās kārtības un drošības noteikumi un peldēšanas inventārs** – bērnu un vecāku iepazīstināšana ar baseina iekšējās kārtības un drošības noteikumiem ģērbtuvēs, duštelpās, baseinā, kā arī brīvdabas ūdenstilpņu tuvumā.
2. **Vispārējā fiziskā sagatavošana** – izturības, spēka, spēka izturības, ātruma un ātruma izturības vingrinājumi. Vingrinājumi uz krūtīm un uz muguras, kāju darbības vingrinājumi visos peldēšanas veidos. Roku darbības vingrinājumi visos peldēšanas veidos. Peldēšanas veidu krauls uz krūtīm un krauls uz muguras apgūšana un pilnveidošana. Peldēšanas veidu brass un tauriņstils peldēšanas elementu apgūšana. Lēkšana ūdenī. Stafetes.
3. **Speciālā fiziskā sagatavošana** – elpošanas vingrinājumi, slīdējumi, niršanas attīstīšana, kustību saskaņošana dažādos peldēšanas veidos, kustību saskaņošana ar elpošanu dažādos peldēšanas veidos. Ūdens sajūtas uzlabošanas vingrinājumi. Niršana, orientēšanās zem ūdens. Niršana tālumā.
4. **Spēles un rotaļas** – ar niršanas elementiem, bumbām, peldošajām nūjām un dažādiem vingrinājumiem, kas veicina bērna interesi par peldēšanu un vispusēji attīsta.

Mērķauditorija:

2. Lielajā peldētapmācības baseinā:

2.1. 10-15 gadus veci bērni – plānotais bērnu skaits nodarbībā – līdz 15 bērniem;

Izglītības programmas materiālais nodrošinājums:

Nr.p.k.	Materiālo līdzekļu nosaukums (pa veidiem)	Daudzums (gab.)
1.	Telpu aprīkojums	
1.1.	Peldētapmācības baseins	1
1.2.	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.	Uzroči	15 kompl.
2.5.	Peldošā nūja	15 gb.
2.6.	Svilpes	5 gb.
2.7.	Gumijas bumba	10 gb.
2.8.	Grimstoši riņķi	10 gb.
2.9.	Lāpstīņas	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, stafetes		12	12
5.	Pagriezieni		4	4
	Kopā			84

Programmas saturs:

1. **Iekšējās kārtības un drošības noteikumi un peldēšanas inventārs** – bērnu un vecāku iepazīstināšana ar baseina iekšējās kārtības un drošības noteikumiem ģērbtuvēs, duštelpās, baseinā, kā arī brīvdabas ūdenstilpņu tuvumā.
5. **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 100 vai 200 metru garās distancēs. Stafetes.
2. **Speciālā fiziskā sagatavošana** – elpošanas vingrinājumi, slīdējumi, niršanas attīstīšana, kustību saskaņošana dažādos peldēšanas veidos, kustību saskaņošana ar elpošanu dažādos peldēšanas veidos. Ūdens sajūtas uzlabošanas vingrinājumi. Niršana, orientēšanās zem ūdens. Niršana tālumā.
3. **Spēles un rotaļas** – ar niršanas elementiem, bumbām, peldošajām nūjām un dažādiem vingrinājumiem, kas veicina bērna interesi par peldēšanu un vispusēji attīsta.

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