



# PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

# VINGRINĀJUMU SASTĀDĪŠANAS NOSACĪJUMI UN PAMATPRASĪBAS 4. KLAŠU SKOLĒNU PELDĒŠANAS NODARBĪBĀM



OLYMPIC  
SOLIDARITY

**Mērķis** - attīstīt sporta peldēšanas veidus, kuri apgūti līdz šim, kā arī turpināt iepazīties ar citām ūdens aktivitātēm. Šajā līmenī nodarbības notiek jau dzīļajā baseinā. Peldēšanas apguves kursa ilgums ir 32 nodarbības. Šī posma mērķis ir apgūt četru peldēšanas veidu koordināciju. Iepazīstināt skolēnus ar dažādiem apgriezienu veidiem. Palīdzēt skolēniem attīstīt peldēšanas izturību, izmantojot peldēšanas veidus, kurus viņi jau ir apguvuši trešajā klasē, kā arī peldēšanu ar pleznām, tādējādi palielinot peldēšanas distanci.

## Pamatuzdevumi:

1. Mācīties un pilnveidot peldēšanas veidu tehniku, ka arī iepazīsties ar apgriezienu veidiem.
2. Attīstīt atsevišķas fiziskās īpašības un kustību iemaņas, izmantojot vispārējās fiziskās sagatavotības un speciālos vingrinājumus ūdenī.

## Pamatprasības 4. klases skolēniem kursa noslēgumā::

Prasmes	Izpilde	Izpildes prasības
<b>Noturēšanās uz ūdens vingrinājumi</b> Līdzsvarota gulēšana uz ūdens uz muguras dzīļā ūdenī.	1 minūti	Drīkst izpildīt nelielas kustības ar rokām un kājām.
<b>Lēcieni ūdenī</b> Starta lēciens no baseina malas vai starta paaugstinājuma.	Nodemonstrēt	
<b>Pārvietošanās ūdenī</b> 1. Krauls uz krūtīm	25-50 m	Ķermenim jābūt iztaisnotam, līdzsvarotam. Kājas kustība sākas no gurna, pēdas brīvas. Galva ūdenī, ieelpa notiek pie neliela ķermenja pagrieziena ap vertikālo asi.
2. Krauls uz muguras	25-50 m	Ķermenim jābūt iztaisnotam un jāatrodas gandrīz horizontāli. Ritmiskās kāju kustības sākas no gurna, pēdas brīvas. Roka pārvietojas virs ūdens laikā un ieiet ūdenī pilnīgi iztaisnota, plauksta pavērsta sānis – uz āru.
3. Kāju darbība brasā un tauriņstilā ar vai bez dēļiša	25 m	Kāju darbība simetriska, ar izvērstām pēdām brasā, un ar pēdām uz iekšu delfīnā atgrūdiena laikā. Pēc katra kāju sitiena – slīdējums.
4. Roku darbība brasā, ar kājām kraulā saskaņā ar elpošanu.	15-20 m	Roku kustības ar pilnu amplitūdu, elpošana ritmiska.
5. Roku darbība brasā, ar kājām delfīnā, bez elpošanas.	Nodemonstrēt	Pārmaiņus roku un kāju kustības.
6. Kāju darbība brasā uz muguras.	25 m	Pēc kāju īriena – slīdējums.
7. Nopeldēt jebkurā pārvietošanās veidā ar izelpu ūdenī.	200m	Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas veidus.

# VINGRINĀJUMU SASTĀDĪŠANAS NOSACĪJUMI



OLYMPIC  
SOLIDARITY

**1. cikls.** Iepazīšanas, vingrinājumu apgūšana, to pilnveide. 3. – 11. nodarbība

Vingrinājumi / nodarbības	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā
Kāju darbības pilnveide					
Roku darbības pilnveide	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā	Tauriņstilā
Kustību saskaņošana	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras

**2. cikls.** Augstākas grūtību pakāpes vingrinājumu apgūšana, pilnveide. 12. – 20. nodarbība

Vingrinājumi / nodarbības	Kompleksā	Kraulā uz muguras	Tauriņstilā	Brasā	Kraulā uz krūtīm
Izturības un ātruma attīstīšana					
Kāju darbības pilnveide	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā
Kustību saskaņošana	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras
Apgriezieni, starti	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kompleksā

**3. cikls.** Visu peldēšanas veidu, starta lēcienu, apgriezienu pilnveide. 21. – 26. nodarbība

Vingrinājumi / nodarbības	Kompleksā	Kompleksā	Kompleksā	Kompleksā	Kraulā uz krūtīm
Izturības un ātruma attīstīšana					
Triena spēka pilnveide	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā	Brasā	Kraulā uz muguras
Apgriezieni, starti	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kompleksā

**4. cikls.** Visa peldēšanas kursor apkopojums. 27. – 32. nodarbība

Vingrinājumi / nodarbības	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Brasā	Kompleksā
Pamata vingrinājumi					
Izturības un ātruma attīstīšana	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Brasā	Tauriņstilā	Kompleksā
Apgriezieni	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Brasā	Kompleksā
Starti	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Brasā	Tauriņstilā	Kompleksā



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildī, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Izpildīt „zvaigznīti” uz krūtīm, uz muguras, tad kustības ar rokām un kājām vienlaicīgi, plati-kopā. Elpot izvēlētajā ritmā.	Izvietoties pa visu baseinu.	Saglabāt horizontālo ķermenja stāvokli pēc ieelpas.
2. Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens uz krūtīm. Atkārtot 8 –10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu.	Saskaņot ar ritmisku elpošanu.
3. Slīdējums uz krūtīm, taisnas rokas pie galvas. Ātrumam samazinoties, sākt kāju kustības kraulā un ķermenja apgriezenus ap garenisko asi.	Apgriezenus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot. Izpildīt no baseina abām pusēm ( sadalīties pa grupām).	Roku īrienu laikā mugura nav izliekta, galva nekustīga. Uz ūdens virsmas vienlaicīgi parādās galva un mugura.
4. Slīdējums uz krūtīm, uz muguras, uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, ar aizvērtām acīm.	Izpildīt no baseina abām pusēm ( sadalīties pa grupām).	Regulēt ķermenja līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
5. Kāju darbība uz muguras 100 m, ar dažādiem roku stāvokļiem.	Izjust ķermenja muskuļu tonusu, pārvietošanos ūdenī bez acu kontroles.	Rokas aiz galvas taisnas, ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli.
6. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie ausīm. Pie ātruma samazināšanas izpildīt īrienu ar abām rokām, uzpeldēt uz ūdens virsmas.	Izpildīt no baseina abām pusēm.	Neizelpot, kamēr slīdējums nav pabeigts.
7. Peldēšana uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, galva virs ūdens, ar dēlīti; 6 – 8 sek. – kājas saspringtas, 6 –8 sek. – kājas brīvas (100 –150 m).	Izjust pārvietošanās ātrumu pie dažāda muskuļu tonusa. Nostiprināt muguras un vēdera muskuļus. Elpošana – ātra un dziļa ieelpa, pauze, gara, spēcīga izelpa.	Rokas taisnas, zods ūdens līmenī. Plecu josla nesvārstās. Drīkst izmantot pludiņu.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ieelpa pēc 12-14 kustībām.	Ūdens straumes un pretestības izjūtai, atkarībā no galvas stāvokļa.	Izpildot ieelpu, stiepties ar pākausi uz priekšu. Var izmantot pludiņu.
2. Uz krūtīm, pēc 18 kustībām ar kājām rokas izpilda īriena pilnu ciklu, tas pats uz muguras.	Apgūt kāju un roku darbības koordināciju.	Kājas strādā nepārtraukti, spēcīgi, arī elpošanas laikā.
3. Peldēšana „suniski” ar galvu uz leju, izpildot ieelpu, pacelt zodu, izelpot pēc 5-6 sek. (3-4 min.).	Vingrinājums sākas un beidzas pēc trenera komandas. Katrs skolēns nopeld distanci atbilstoši spējām.	Ieelpa notiek ātri un dziļi; izelpa gari un spēcīgi. Mugura virs ūdens, kājas zem tās. Sajust ūdens pretestību uz apakšdelma.
4. Ar kājām peldot kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, izelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.	Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermenī, rokas nekustīgas.
5. Peldēšana ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpošanas variānti: pēc 2, 3 roku kustībām.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu bez niršanas.	Izpildīt pilnas amplitūdas īrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtraukti, arī ieelpas laikā.
6. Peldēšana izvēlētajā pārvietošanās veidā 200m; veidus drīkst mainīt.	Nedrīkst apstāties, izvēlēties sev piemērotu ātrumu.	Sekot ritmiskai un brīvai elpošanai.
7. Spēle “Krokodils upē”. Atzīmēt divas paralēlas līnijas (5-8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas “krokodils”. Tas cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par “krokodilu” un palīdz kert pārbēdzējus.	Sadalīt bērnus komandās, ne vairāk kā 5-6 dalībnieki vienā.  Uzvar dalībnieks, kas pārkļuvis pāri upei un netiek noķerts.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbības tauriņstilā pilnveide; 1. – 3. vingrinājums
  2. Roku darbības varianti, peldot uz muguras; 4. – 7. vingrinājums
  3. Kustību saskaņošana brasā; 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildī, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Rokas gar sāniem, elpo, paceļot galvu uz priekšu. Kāju kustības virziens: atpakaļ - uz leju.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.	Pēc ieelpas nelaist galvu uz leju, saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.
2. Kāju darbība tauriņstilā uz muguras, rokas taisnas, augšā.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.	Rokas un galva nekustīgi.
3. Kāju darbība tauriņstilā. Uz laba sāna, labā roka augšā. Uz kreisa sāna, kreisā roka augšā.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.	Vienāda kāju amplitūda uz priekšu - atpakaļ, galva nekustīga.
4. Uz muguras ar mazo pludiņu starp kājām. Pagriezt taisnu roku plecu locītavā uz iekšu (iekšējā rotācija), pēc tam izpildīt īrienu.  Uz muguras ar mazo pludiņu starp kājām	Plecu locītavu kustību izjūtai, līdzsvara izmaiņu izjūtai.	Galva nekustīga, kustības plecu locītavās ar pilnu amplitūdu.
5. Rokas augšā, īrieni ar abām rokām vienlaicīgi, ar pauzi īriena sākumā.	Roku ātrai pārnešanai; īriena atgrūdiena fāzes izjūtai.	Īriena beigās pagriezt plecus uz iekšu un saglabāt augstu ķermeņa stāvokli (gurni augšā).
6. Uz muguras ar mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem, īrieni ar abām rokām ar nelielu pauzi īriena beigās.	Ūdens satveršanas fāzes izjūtai, ka arī spēka pielikšanai īriena beigās.	Aktīvi izpildīt kustības plecu locītavās; izvairīties no kustībām gurnu locītavās.
7. Peldēšana izvēlētajā pārvietošanās veidā 200m; veidus drīkst mainīt.	Nedrīkst apstāties; izvēlēties sev piemērotu ātrumu.	Sekot ritmiskai un brīvai elpošanai.
8. īriens ar rokām - pauze, īriens ar kājām - pauze.	Izjust kustību uz priekšu roku un kāju īrienu rezultātā.	Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.
9. 2-3 īrieni ar rokām, 2-3 ar kājām, 2-3 cikli pilnā koordinācijā.	Kāju un roku darbības saskaņai; izjust starpību peldēšanas ātruma izmaiņā.	Palielināt peldēšanas ātrumu rokas - kājas pilnā koordinācijā.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Kāju darbības pilnveide; uz muguras; 1. – 3. vingrinājums

2. Roku darbības brasā varianti; 4. – 6. vingrinājums

3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm; 7. – 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz muguras, abas rokas taisnas aiz galvas, ar nelielas amplitūdas pagriezieniem uz sāniem.	Ķermeņa kustību izjūtai.	Pēdu kustības stingri noteiktas : uz leju –uz augšu.
2. Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15-20 cm dziļumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu.	Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.	Galva nekustīga, plecu josla - pēc iespējas augstāk.
3. Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāniem, tas pats uz krūtīm.	Kāju darbības amplitūdas izjūtai pie dažadiem ķermeņa stāvokļiem.	Rokas taisnas, nepieļaut kustības plecu joslā; kustības virziens -uz priekšu.
4. Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3-4 īrieniem.	Īriena satvēriena izjūtai; muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Nepieļaut lielas ķermeņa un galvas vertikālas svārstības. Ielpas laikā nelaist gurnus uz leju.
5. Ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām.	Stabilam muguras un gurnu joslas stāvoklim īriena laikā.	Ķermeņa un galvas kustības virziens - strikti uz priekšu.
6. Ar pludiņu starp kājām, izteikti plaš īriena sākums, elpot uz katru otro īrienu.	Labākai ūdens izjūtai īriena sākumā.	Roku kustība vairāk uz sāniem, nekā uz leju.
7. Peldēšana ar elpošanas aizturi, maksimālo attālumu, tad brīvi uz muguras.	Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību sajūta bez galvas kustībām.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
8. Peldēšana ar augsti paceltu galvu, 5-6m , tad brīvi. Atkārtot.	Efektīvai ūdens satveršanai, plecu joslas amplitūdas izjūtai.	Augšstils iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā, bez pauzēm.
9. Rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. Ielelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību izjūtai ap vertikālo asi.	Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.
10. Spēle "Stacijas". Bērni sadalās grupās. Treneris nosauc un izskaidro vingrinājumu katrā stacijā.	("Zvaigznīte" uz muguras, niršana, vertikāla stāvokļa noturēšana, slīdējumi, lēcieni, elpošanas vingrinājumi, apgriezeni).	Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no vienas stacijas uz nākošo, izpildot noteikto vingrinājumu.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība brasā; 1.- 3. vingrinājums
  2. Roku darbības kraulā uz krūtīm varianti; 4.- 6. vingrinājums
  3. Kustību saskaņošana tauriņstilā, 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā, ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena - ar taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. vai 3. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām brasā, ar mazo dēlīti rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
4. Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru lejā.	Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.	Galva un ķermenis vienā līnijā.
5. Peldēšana tikai ar rokām, ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusī.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.	Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.
6. Peldēšana kraulā tikai ar rokām elpojot: <ul style="list-style-type: none"> <li>• uz katru 3. īrienu;</li> <li>• uz katru 5. īrienu.</li> </ul>	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar dažādu elpošanas ritmu.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un kājām brasā. ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. ieelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
9. Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk.	Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.	



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība kraulā uz krūtīm; 1.- 3. vingrinājums
  2. Roku darbības kraulā uz krūtīm varianti; 4.- 6. vingrinājums
  3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie galvas, taisnas. Samazinoties ātrumam, sākt kāju kustības kraulā un ķermenē apgriezenus ap garenisko asi. Apgriezenus izpildit dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.	Iemācīties saglabāt ķermenē svārstības tikai ap vertikālo asi pie peldēšanas kraulā.	Apgrīzienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.
2. Peldot ar kājām kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu.	Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermenī, rokas nekustīgas.
3. Ar kājām kraulā, rokas uz dēliša, galva virs ūdens. Peldot pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimālajam, pāriet slīdējumā.	Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma.	Dēlīti turēt taisnās rokās, kustības virziens - precīzi uz priekšu.
4. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).	Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli” no vienas rokas otrai.	Roku kustības notiek bez pauzēm.
5. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sekundes, īriens ar kreiso.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu.	Pauzēs laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
6. Rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti: uz katru īrienu, uz katru otro, trešo.	Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
7. Peldēšana kraulā uz krūtīm ar elpošanas aizturi, veikt maksimālo attālumu. Kad gribas ieelpot, turpināt brīvi uz muguras, 4-6 reizes.	Ūdens pretestības, ķermenē svārstību sajūta bez galvas kustībām.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
8. Peldēšana kraulā ar augsti paceltu galvu.	Ķermenē līdzsvara un ūdens pretestības izmaiņu sajūtai.	Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā.
9. Uz krūtīm, rokas priekšā. īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. ieelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermenē svārstību izjūtai.	Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība kraulā uz krūtīm un tauriņstilā; 1.- 3.vingrinājums
  2. Roku darbības kraulā uz krūtīm un uz muguras varianti; 4.-6.vingrinājums
  3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie galvas, taisnas. Pie ātruma samazināšanas sākt kāju kustības tauriņstilā un ķermenā apgriezienus ap garenisko asi.	Iemācīties saglabāt ķermenā svārstības tikai ap vertikālo asi pie peldējuma kraulā.	Apgrīzienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.
2. Ar kājām tauriņstilā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Vienu roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu.	Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermenī, rokas nekustīgas.
3. Ar kājām tauriņstilā, rokas uz dēliša, galva virs ūdens. Peldot pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimālajam, pāriet slīdējumā.	Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma.	Dēlīti turēt taisnās rokās, kustības virziens precīzi uz priekšu.
4. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).	Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēļi” no vienas rokas otrai.	Roku kustības notiek bez pauzēm.
5. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sekundes, īriens ar kreiso.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku pārnešanas uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
6. Uz muguras, rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti: uz katru īrienu, uz katru otro, trešo īrienu.	Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
7. Peldēšana kraulā uz krūtīm ar elpošanas aizturi, veikt maksimālo attālumu. Kad gribas ieelpot, turpināt brīvi uz muguras, elpojot 4-6 reizes.	Ūdens pretestības, ķermenā svārstību sajūta bez kustībām ar galvu.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
8. Peldēšana kraulā uz krūtīm ar augsti paceltu galvu 3-5 m, tad galvu nolaist uz ūdens 3-5m.	Ķermenā līdzsvara un ūdens pretestības izmaiņu sajūtai, plecu joslas amplitūdas izjūtai.	Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā.
9. Uz krūtīm, rokas priekšā. īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze, kāju darbība. ieelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. ķermenā svārstību ap vertikālo asi izjūtai.	Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība brasā; 1.- 3.vingrinājums
  2. Roku darbības kraulā uz krūtīm varianti; 4.- 6. vingrinājums
  3. Kustību saskaņošana tauriņstilā; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā, ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena, ar taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. vai 3. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām brasā, ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
4. Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru lejā.	Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.	Galva un ķermenis-vienā līnijā
5. Peldēšana kraulā tikai ar rokām ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusī.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.	Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.
6. Peldēšana kraulā tikai ar rokām, elpojot uz katru 3. īrienu; uz katru 5. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. ieelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
9. Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk.	Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.	



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbības, peldot uz muguras pilnveide; 1.- 3.vingrinājums
  2. Roku darbības brasā varianti; 4.- 6. vingrinājums
  3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz muguras, kāju darbība: abas rokas saliektais aiz galvas, ar lielas amplitūdas pagriezieniem uz sāniem.	Ķermeņa kustību izjūtai.	Pēdu kustības : uz leju- uz augšu.
2. Uz muguras, kāju darbība: rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15-20 cm dziļumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu.	Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.	Galva nekustīga, plecu josla pēc iespējas augstāk.
3. Uz muguras, kāju darbība: viena roka augšā, otra lejā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāna, uz krūtīm.	Kāju darbības amplitūdas izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Rokas taisnas, nepieļaut kustības plecu joslā; kustības virziens - uz priekšu.
4. Ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpojot pēc 3-4 īrieniem.	Īriena satvēriena izjūtai; muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Nepieļaut lielas ķermeņa un galvas vertikālas svārstības. Ielpas laikā nelaist gurnus uz leju.
5. Ar mazo pludiņu (dēļiti) starp kājām. Elpot uz katru īrienu, pēc izelpas - pauze, slīdējums.	Stabilam muguras un gurnu joslas stāvoklim īriena laikā.	Ķermeņa un galvas kustības virziens - strikti uz priekšu.
6. Ar pludiņu starp kājām, izteikti plaš īriena sākums, elpot uz katru otro īrienu.	Labākai ūdens izjūtai īriens sākumā.	Roku kustība vairāk uz sāniem, ne kā uz leju.
7. Peldēšana ar elpošanas aizturi kraulā, veikt maksimālo attālumu, tad brīvi uz muguras, elpojot, 3-5 reizes.	Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību izjūtai bez kustībām ar galvu.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
8. Peldēšana ar augsti paceltu galvu 5-6m , tad brīvi. Atkārtot.	Efektīvai ūdens satveršanai, plecu joslas amplitūdas izjūtai.	Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildit ātrā tempā, bez pauzēm.
9. Rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. leelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību ap vertikālo asi izjūtai.	Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.
10. Spēle "Stacijas". Bērni sadalās grupās. Treneris nosauc un izskaidro vingrinājumu katrā stacijā.	("zvaigznīte" uz muguras, niršana, vertikāla stāvokļa noturēšana, slīdējumi, lēcieni, elpošanas vingrinājumi, apgriezieni)	Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no stacijas uz staciju, izpildot noteikto vingrinājumu.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība brasā; 1.- 3.vingrinājums
  2. Roku darbības kraulā uz krūtīm varianti; 4.- 6. vingrinājums
  3. Kustību saskaņošana tauriņstilā; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu, pēc īriena - taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām brasā, ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
4. Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru lejā.	Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.	Galva un ķermenis vienā līnijā.
5. Peldēšana tikai ar rokām kraulā ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusī.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.	Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.
6. Peldēšana kraulā tikai ar rokām. Elpot uz katru trešo īrienu.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram .	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. ieelpot uz katru vai pēc viena īriena, ar pauzēm 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
9. Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk.	Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.	



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Elpošanas varianti peldot.

2. Ūdens atbalsta sajūtas ar rokām pilnveide.

3. Ķermēņa pārvietošanās kontrole.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ātra un dziļa ieelpa, izelpa uz 1-2-3.	Ūdens straumes un pretestības izjūtai atkarībā no galvas stāvokļa.	Izpildot ieelpu, stiepties ar pakausi uz priekšu. Var izmantot pludiņu rokās.
2. Uz krūtīm, kājas darbojas pamīsus; rokas gar sāniem. ieelpa, pagrieziens uz sāna- izelpa. Tad nākošā ieelpa, pagriezties uz muguras, izelpot.	Apgūt elpošanas koordināciju pie ķermēņa pagriezieniem.	Kājas strādā nepārtraukti, spēcīgi, arī elpošanas laikā.
3. Peldēšana „suniski” ar galvu uz leju, izpildot ieelpu, pacelt zodu, izelpot, nolaižot galvu pēc 5-6 sek. Atkārtot 3-4 min.; 100-150m.	Vingrinājums sākas un beidzas pēc trenera komandas. Katrs skolēns nopeld distanci, atbilstoši spējām.	ieelpa notiek ātri un dziļi; izelpa gari un spēcīgi. Mugura virs ūdens, kājas zem tās. Sajust ūdens pretestību uz apakšdelma.
4. Peldēšana ar kājām kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, izelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu un ritmisku elpošanu.	Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermenī, rokas nekustīgas.
5. Peldēšana ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpošanas varianti: pēc 2, 3 roku kustībām.	Izjust ķermēņa kustību uz priekšu bez niršanas.	Izpildīt pilnas amplitūdas īrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtraukti arī ieelpas laikā.
6. Peldēšana izvēlētajā pārvietošanās veidā 200m; veidus drīkst mainīt.	Nedrīkst apstāties; izvēlēties sev piemērotu ātrumu.	Sekot ritmiskai un brīvai elpošanai.
7. Spēle "Krokodils upē". Atzīmēt divas paralēlas līnijas (5-8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas "krokodils". Tas cenšas nokert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Nokertais rotaļnieks kļūst par "krokodilu" un palīdz kert pārbēdzējus.	Sadalīt bērnus komandās, ne vairāk kā 5-6 vienā.  Uzvar dalībnieks, kas pārkļuvis pāri upei un netiek nokerts.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažada izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Peldspējas un elpošanas kontrole
  2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide
  3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Īriens ar rokām brasā - pauze, īriens ar kājām brasā - pauze.	Izjust kustību uz priekšu roku un kāju īrienu rezultātā.	Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.
2. 2-3 īrieni ar rokām, 2-3 ar kājām, 2-3 cikli pilnā koordinācijā.	Kāju un roku darbības saskaņai, izjust starpību peldēšanas ātruma izmaiņā.	Palielināt peldēšanas ātrumu (rokas – kājas) pilnā koordinācijā.
3. Īriens ar rokām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.	Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.	Kustības seko nepārtraukti.
4. 12 x 25m ar atpūtu 10 sek. tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās. 3 reizes katrā peldēšanas veidā.	Veidu maiņa pēc trenera izvēles. Elpot ar izelpu ūdenī.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.
5. 200m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25m.	Peldēt bez apstāšanās.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
6. 12 x 25m ar atpūtu 10sek. 2 reizes tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās; 2 reizes jebkurā veidā.	Peldēšanas veidu izvēlas treneris. Jāseko, lai pulss nav lielāks par 150 sit/min.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
7. Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgrieziena laikā.	Kājas pārnest pa īsāku trajektoriju, saliekas ceļos.
8. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdiens.	Atrast optimālo attālumu no malas apgriezenam.	Apgriezenu - kūleni sākt ar galvas kustību uz leju.
9. Peldēšana kraulā uz krūtīm, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, turpināt peldēt.	Distances garums pēc trenera norādījuma.	

LATVIJAS OLIMPIISKĀS PĀVAIROSĀ UN IZVĒLEŠANĀS AIZLIGTA.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažada izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Peldspējas un elpošanas kontrole
  2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide
  3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Krauls uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).	Saglabāt līdzsvarotu ķermenja stāvokli un pareizu elpošanu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
2. Krauls uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sek., īriens ar kreiso roku.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku pārnešanas uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
3. Krauls uz krūtīm. Rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti - uz katru īrienu, uz katru otro, trešo.	Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
4. 4-6 x 50m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
5. Slīdējums uz krūtīm, uz attālumu, 3-4 reizes.	Galva, gurni - līdzsvaroti.	Izelpot, kad slīdējums ir pabeigts.
6. 4-6 x 50m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
7. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai delfīnā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezenam.	Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1, izpildīt apgriezienu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdienu no malas, slīdējumu.	Izpildīt apgriezienu pie mazākas ūdens pretestības.	Apgriezienu izpildīt ap ķermenja vertikālo asi. Atgrūdienu sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezienu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.	Apgriezties pievelkot ceļus.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažada izmēra pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secibā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā, ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu, pēc īriena - taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām brasā, ar mazo dēļīti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
4. Ar kājām tauriņstilā ar maksimālo kustību biežumu, 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Tauriņstilā - bez elpas.
5. Ar kājām tauriņstilā uz sāna, ar maksimālo kustību biežumu 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Brīvi peldēt uz muguras. Izelpot, kad slīdējums ir pabeigts.
6. Slīdējums uz krūtīm, uz attālumu. 3-4 reizes.	Galva, gurni - līdzsvaroti.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. ieelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm, 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	
9. "Stafetes". Bērnus sadala vienādās komandās. Puse no komandas dalībniekiem atrodas 10-12m no baseina gala. Peldēšana ar kājām tauriņstilā.	Var peldēt uz vēdera, sāna, zem ūdens. Ieteicams attālums 10-12m.	



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Peldēšana brasā 25 m ar pludiņu tikai ar rokām, tad 25 m tikai ar kājām.	Distances garumu nosaka treneris. Ieteicams 150-200m.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena- ar taisnu muguru. Ielelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Peldēšana brasā, 25 m ar paceltu galvu, tad 25 m ar elpošanu katrā otrajā ciklā.	Distances garumu nosaka treneris.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.
3. Slīdējums un viena kustība ar kājām brasā, kurš tālāk.	Izpildīt baseina abās malās. Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
4. Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru lejā.	Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.	Galva un ķermenis-vienā līnijā.
5. Peldēšana tikai ar kājām kraulā ar maksimālo kāju amplitūdu. Rokas augšā vai lejā.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību.	Galva un pleci –nekustīgi.
6. Peldēšana kraulā tikai ar kājām, 4-6 kustības ar maksimālo amplitūdu, tad 4-6 kustības ar minimālu amplitūdu.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar dažādu amplitūdu.	Galva un pleci - nekustīgi.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. Ielelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. Ielelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm, 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
9. Lēcieni no baseina malas uz kājām.	Ķermeņa līdzsvara kontrolei lidojuma laikā.	Dažādi lēcieni: ar rokām augšā, lejā, aiz galvas.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Dažādi slīdējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dzīļi ieelpot.
2. 25 m ar kājām uz muguras, tad 25m uz muguras; tādā pašā secībā brasā un kraulā uz krūtīm.	Vienmērīgā ātrumā. Distances garumu nosaka treneris. 100-200m	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
3. 20 -25 m uz sāna ar kājām, 25m jebkurā veidā.	Vienmērīgā ātrumā. Distances garumu nosaka treneris, 100-200m.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
4. Uz baseina malas, rokas aiz galvas, taisnas. Izpildīt lēcienu ūdenī "vienā punktā" un slīdējumu.	Ūdens pretestības izjūtai un tās samazināšanai.	Pieskaroties ūdens virsmai, turēt rokas aiz galvas, taisnas. Lai atvieglotu lēcienu "vienā punkta", var dzīlāk ienirt.
5. Izpildīt vingrinājumu Nr.4 no stāvokļa "uz starta".	Izmanīnot stabili līdzsvaru uz nestabili, ātri ieņemt lidojuma fāzes stāvokli.	Atgrūdiena laikā rokas virzīt ūdens virzienā, pēc iespējas tuvāk galvai.
6. Lēciens no baseina malas ar slīdējumu, kurš tālāk.	Izvēlēties un sajust ķermeņa lidojuma trajektoriju un ūdens pretestību.	Atgrūdiena laikā rokas ūdens virzienā, pēc iespējas tuvāk galvai.
7. Labā roka augšā, kreisā lejā. Izpildīt vienu kustību ciklu, tad vienu īrienu.	Nepārtrauktai roku un kāju darbības koordinācijai.	Saglabāt vienmērīgu kustības ritmu, spēcīgi un nepārtraukti strādāt ar kājām.
8. Peldēšana ar ļoti izteiktām pagriezieniem uz sāniem ķermeņa augšējā daļā īriena sākumā.	Plecu joslas kustību izjūtai; lielākas ūdens masas satveršanai.	Galvas stāvoklis pēc iespējas nekustīgs, kājas strādā horizontālā plaknē.
9. Spēle "Makšķernieks". Viens no bērniem – "makšķernieks" pārvietojas pa baseinu ar peldēšanas nūju rokās un cenšas pieskarties citiem bērniem - "zivīm" ar nūju. Lai izsargātos, "zivis" vajadzīgajā brīdī panirst zem ūdens. Tas, kurš tiek noķerts - klūst par "makšķernieku".	Var norīkot divus „makšķerniekus”.	



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Kāju darbība brasā; 1.- 3.vingrinājums

2. Ātruma attīstīšana tauriņstilā; 4.- 5. vingrinājums

3. Kustību saskaņošana tauriņstilā un brasā; 7.- 8. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā, ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu, pēc īriena - ar taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām brasā, ar mazo dēļīti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).		
4. Ar kājām tauriņstilā ar maksimālo kustību biežumu, 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Tauriņstilā bez elpas.
5. Ar kājām tauriņstilā uz sāna ar maksimālo kustību biežumu 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes. Slīdējums uz krūtīm uz attālumu, 3-4 reizes.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Brīvi peldēt uz muguras.
6. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. ieelpot pēc viena īriena.	Galva, gurni - līdzsvaroti.	Izelpot, kad slīdējums pabeigts.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. ieelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. "Stafetes". Bērnus sadala vienādās komandās. Puse no komandas dalībniekiem atrodas 10-12m no baseina gala. Peldēšana ar kājām tauriņstilā.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.  Var peldēt uz vēdera, sāna, zem ūdens. Ieteicamais attālums - 10-12m.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.

LATVIJAS OLIMPIISKĀS KOMITEES SASKAŅA UN VĒRTĒŠANAS KĀRTĀ  
NA BEZ IEPRIEKŠEJĀS SASKĀNEJAS



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība brasā; 1.- 3.vingrinājums
  2. Roku darbības kraulā uz krūtīm varianti; 4.- 6. vingrinājums
  3. Kustību saskaņošana tauriņstilā un brasā; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Kraulā uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).	Saglabāt līdzsvarotu ķermenja stāvokli un pareizu elpošanu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
2. Kraulā uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sekundes, īriens ar kreiso roku.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku pārnešanas uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
3. Kraulā uz krūtīm. Rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti: uz katru īrienu, uz katru otro, trešo.	Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
4. 4-6 x 50 m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
5. Slīdējums uz krūtīm uz attālumu, 3-4 reizes.	Galva, gurni - līdzsvaroti.	Izelpot, kad slīdējums ir pabeigts.
6. 4-6 x 50m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
7. Peldēt pie baseina malas no 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai delfīnā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezenam.	Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1, izpildīt apgriezienu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdienu no malas, slīdējumu.	Izpildīt apgriezienu pie mazākas ūdens pretestības.	Apgriezienu izpildīt ap ķermenja vertikālo asi. Atgrūdienu sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezienu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.	Apgriezties, pievelkot ceļus.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība brasā; 1.- 3.vingrinājums
  2. Izturības attīstīšana; 4.- 6.vingrinājums
  3. Apgrieziena kraulā uz krūtīm pamati; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Dažādi slīdējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dzīļi ieelpot.
2. Brasā 2-3 īrieni ar rokām, 2-3 ar kājām, 2-3 cikli pilnā koordinācijā.	Kāju un roku darbības saskaņai, izjust starpību peldēšanas ātruma izmaiņā.	Palielināt peldēšanas ātrumu (rokas – kājas) pilnā koordinācijā.
3. Brasā, īriens ar rokām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.	Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.	Kustības seko nepārtraukti.
4. 12 x 25m ar atpūtu 10sek.tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās. 3 reizes katrā peldēšanas veidā.	Peldēšanas veidu maiņa pēc trenera izvēles. Elpot ar izelpu ūdenī.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.
5. 200m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25m.	Peldēt bez apstāšanās.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
6. 12 x 25m ar atpūtu 10sek. 2 reizes tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās; 2 reizes jebkurā veidā.	Peldēšanas veidu izvēlas treneris. Jāseko, lai pulss nav lielāks par 150 sit/min.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
7. Pēc atgrūdienā no malas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgriezenā laikā.	Kājas pārnest pa īsāko trajektoriju, saliekas celos.
8. Peldēt pie baseina malas no 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdienu.	Atrast optimālo attālumu no malas apgriezenam.	Apgriezenu - kūleni sākt ar galvas kustību uz leju.
9. Peldēšana kraulā uz krūtīm, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, turpināt peldēt.	Distances garums – pēc trenera norādījuma.	

LATVIJAS OLIMPIISKĀS VĒRTĒJĀS KĀRTĀS / VAIROŠANĀS KĀRTĀS



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm; 1.- 3. vingrinājums
  2. Izturības attīstīšana; 4.- 6.vingrinājums
  3. Apgrieziena brasā pamati; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Krauls uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
2. Krauls uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sekundes, īriens ar kreiso roku.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
3. Krauls uz krūtīm. Rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti: uz katru īrienu, uz katru otro, trešo.	Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
4. 4-6 x 50m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
5. Slīdējums uz krūtīm, uz attālumu, 3-4 reizes.	Galva, gurni - līdzsvaroti. Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Izelpot, kad slīdējums pabeigts .
6. 4-6 x 50 m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezienam.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
7. Peldēt pie baseina malas no 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai delfīnā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt apgriezienu pie mazākas ūdens pretestības.	Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskārienu pie malas.
8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1,izpildīt apgriezienu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdienu no sienas, slīdējumu.	Sekot, lai apgriezienu izpildītu visi. Distances garums pēc trenera norādījuma.	Apgriezienu izpildīt ap ķermeņa vertikālo asi. Atgrūdiena sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.		Apgriezties, pievelket ceļus.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūja, dažāda izmēra pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Izturības attīstīšana.

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens, uz krūtīm. Atkārtot 8-10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu	Saskaņot ar ritmisku elpošanu.
2. 5 x100m ar atpūtu 30 sek. Vienu reizi ar kājām, pa 25 katrā veidā; otru jebkurā veidā.	Pulss ne vairāk kā 150 sit/min pēc distances veikšanas. Vērtēt skolēnu sagatavotības līmeni.	Elpošana ritmiska. Sekot ķermeņa līdzsvaram peldot.
3. Sēžot uz peldēšanas nūjas, kā „uz zirga”, kājas saliektais, mugura taisna. Kustības ar rokām pamīšus 10-12m, tad apgulties uz nūjas, uz muguras 6-10 sek. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Vingrinājumu jāizpilda ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzināšanos. Celties sēdus ātri.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
4. Kāju darbība uz muguras 100 m, ar roku dažiem stāvokļiem.	Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietošanās ūdenī bez acu kontroles.	Rokas aiz galvas taisnas, ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli.
5. Sēžot uz nūjas, kā „uz krēsla”, kājas saliektais, mugura taisna. Kustības ar rokām vienlaikus, 10-12m, tad apgulties uz nūjas uz 6-10 sek. Atkārtot 25m.	Vingrinājumu jāizpilda ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzināšanos.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
6. Peldēšana uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, galva virs ūdens ar dēlīti; 6-8 sek. kājas sasprindzinātas, 6-8 sek. kājas brīvas. 100-150 m.	Izjust pārvietošanās ātrumu pie dažāda muskuļu tonusa. Nostiprināt muguras un vēdera muskuļus. Elpošana – ātra un dzīļa ieelpa, pauze, gara spēcīga izelpa.	Rokas taisnas, zods ūdens līmenī. Plecu josla nesvārstās. Drīkst izmantot pludiņu.

LATVIJAS OLIMPIISKĀS KOMITEJAS SĀKUMS PAVARIĒTĀ UN VĒRTĒTĀ

## **Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludinji.

**Uzdevumi:** 1. Izturības attīstīšana.

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide kraulā.
  3. Starta lēcieni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens uz krūtim. Atkārtot 8-10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu	Saskaņot ar ritmisku elpošanu
2. 12 x 50m ar atpūtu 20 sek., pirmo reizi ar kājām kraulā, 25m ātri+25m brīvi. Tā atkārtot dažādos veidos.	Pulss ne vairāk ka 150 sit/min pēc distances veikšanas . Trenerim objektīvi jāvērtē skolēnu sagatavotības līmenis.	Elpošana ritmiska. Sekot ķermeņa līdzsvaram peldot.
3. 10-12 m pamīšus roku darbība kā brasā, galva ūdenī, ceļi pievilkti pie vēdera; brīvi līdz 25m iztaisnojot kājas, kraulā. Elpot sev ērtā ritmā. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Vingrinājumu jāizpilda maksimāli ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzināšanos .	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
4. Kāju darbība uz muguras brasā 100 m, ar dažādiem roku stāvokļiem.	Izjust ķermeņa muskuļu tonusu pārvietošanos ūdenī bez redzes kontroles.	Rokas aiz galvas taisnas, ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli.
5. Distance pēc trenera norādījuma ar atpūtu 20-30 sek. 10-12m kraulā, ātri ar ceļiem pie vēdera, tad 10-12 m brīvi kraulā uz muguras.	Vingrinājumu jāizpilda ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzinājums.	Peldēt ātri, nesasprindzinot kakla muskuļus. Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
6. Izpildīt starta lēcienu un slīdējumu. Lidojuma laikā rokas virzītas uz ūdeni.	Lidojuma trajektorijas izjūtai. Ieiet ūdenī ar minimālām šķakatām.	Atgrūdiena laikā rokas virzītas uz ūdeni.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Izturības attīstīšana.

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie galvas, taisnas. Ātrumam samazinoties, sākt kāju kustības kraulā un ķermenē apgriezenus ap garenisko asi.	Apgriezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot. Izpildīt no baseina abām pusēm (sadalīt pa grupām).	Roku īrienu laikā mugura nav izliekta, galva nekustīga. Uz ūdens virsmas vienlaicīgi paradās galva un mugura.
2. 5 x 100m ar atpūtu 30 sek. Pirmo reizi ar kājām, pa 25 katrā veidā, atkārtot jebkurā veidā.	Pulss ne vairāk kā 150 sit/min. pēc distances veikšanas. Vērtēt skolēnu sagatavotības līmeni.	Elpošana ritmiska. Sekot ķermenē līdzsvaram peldot.
3. Apsēsties uz peldēšanas nūjas kā „uz zirga”, kājas saliektais, mugura taisna. Kustības ar rokām pamīšus, 10-12m, tad apgulties uz nūjas, uz vēdera, turpināt peldēt ar rokām brasā 6-10 sek. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Vingrinājumu jāizpilda ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzināšanos. Celties sēdus ātri.	Regulēt ķermenē līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
4. Kāju darbība brasā uz muguras 100 m, rokas brīvas, lejā.	Atpūtai	Pēc katra kāju īriena –slīdējums 4-5 sek.
5. Apgulties uz vēdera un aizķert ar pēdām nūju; kustības ar rokām brasā, 10-12m, ātri, tad pacelt nūju rokās, brīvi nopeldēt līdz 25m ar kājām. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Vingrinājumu jāizpilda ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzināšanos.	Regulēt ķermenē līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
6. Brass uz muguras, brīvi 50m	Atbrīvot kakla muskuļus	

LATVIJAS OLIMPIISKĀS KOMITEJAS IPĀSIĒS SAŅĒMĒJU VĒRTĒJUMI



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Ātruma attīstīšana; 3., 4., 6. vingrinājums

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide tauriņstilā, brasā.
3. Starta lēcieni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena - ar taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām uz muguras ar maksimālo kustību biežumu, 5-6 m, tad brīvi līdz 25m. Atkārtot 5-6 reizes pa 25m.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Kājas kustināt ar nelielu amplitūdu maksimālā ātrumā. Kakla muskuļus nesasprindzināt.
4. Ar kājām kraulā uz sāna ar maksimālo kustību biežumu, 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes pa 25m.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Nesasprindzināt kakla muskuļus, peldot ātri. Brīvi peldēt uz muguras.
5. Slīdējums uz krūtīm, uz attālumu 3-4 reizes.	Galva un gurni līdzsvaroti.	Izelpot slīdējuma beigās.
6. Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā, ar maksimālo kustību biežumu 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes pa 25m.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Kakla muskuļus nesasprindzināt, peldot ātri. Brīvi peldēt uz muguras.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, 1 ciklu, ar rokām brasā 1 ciklu un ar kājām kraulā. ieelpot pēc viena īriena, ar pauzēm. 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai .	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Ātruma attīstīšana; 3., 4., 6. vingrinājums

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas uz muguras pilnveide; 7.- 8. vingrinājums

3. Starta lēcieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens, uz krūtim. Atkārtot 8-10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu	Saskaņot ar ritmisku elpošanu.
2. Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtim, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu.	Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermēja stāvokli, rokas nekustīgas.
3. Peldēšana kraulā tikai ar rokām, elpojot uz katru 2. īrienu, maksimālais ātrums 10-12m, tad brīvi līdz 25m. Atkārtot 5-6 reizes.	Kontrolēt ķermēja stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
4. Peldēšana kraulā tikai ar kājām elpojot, veikt ar maksimālu ātrumu 10-12m, tad brīvi līdz 25m. Atkārtot 5-6 reizes.	Kontrolēt ķermēja stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
5. 4 slīdējumi	Atpūta	
6. Peldēšana kraulā bez elpošanas, veikt ar maksimālo ātrumu 10-12m, tad brīvi līdz 25m. Atkārtot 5-6 reizes.	Kontrolēt ķermēja stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. Uz muguras, kājas saliektais ceļos, pie vēdera. Kustības ar apakšdelmiem ar dažādu tempu, 5-6 m , tad 5-6 m uz muguras brīvi. Atkārtot.	Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūta pie dažāda tempa.	Kustību izpildīt tikai ar delnu un apakšdelmu. Zodu piespiest pie krūtim.
8. Uz muguras, 2 cikli lēnām, tad 2 cikli ātri. 3 cikli lēnām, tad 3 cikli ātri. Atkārtot.	Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūta pie dažāda tempa.	Seja virzīta uz augšu, kāja kustības bez pauzēm.
9. Izpildīt starta lēcienu no stāvokļa "uz starta". Pēc slīdējuma iesākt kāju darbību kraulā.	Pakāpeniskai ātruma samazināšanas izjūtai, pārejot pie kustībām.	Saglabāt pēc iespējas lielāku starta ātrumu, izvairīties no kustībām, kuras var palielināt pretestību.

LATVIJAS OLYMPISKĀS KOMITEES AIZVAIROŠANA UN VĒRTĒŠANA / VĒRTĒŠANAS KĀJĀKUSTĪBĀM



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Ātruma attīstīšana; 3., 4., 6. vingrinājums
  2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide; 7. vingrinājums
  3. Koordinācijas vingrinājumi.

<b>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā</b>	<b>Norādījumi</b> (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	<b>Piezīmes, rekomendācijas</b>
1. Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens, uz krūtīm. Atkārtot 8-10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu.	Saskaņot ar ritmisku elpošanu.
2. Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermenī, rokas nekustīgas.
3. 4 x 15m katrā veidā ar maksimālo ātrumu, tad brīvi līdz 2 5m. Atkārtot 4-5 reizes.	Kontrolēt ķermēja stāvokli, izjust ūdens pretestību izpildot īrienu.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
4. 4 x 15m ar kājām katrā veidā ar maksimālo ātrumu, tad brīvi līdz 25m. Atkārtot 4-5 reizes.	Kontrolēt ķermēja stāvokli, līdzsvaru starp gurniem un galvu.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
5. 50 m brasā uz muguras	Atpūtai	
6. Peldēšana kraulā bez elpošanas ar maksimālo ātrumu 10-12 m, tad brīvi līdz 2 5m. Atkārtot 5-6 reizes.	Kontrolēt ķermēja stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. 4 x 25m peldēšana ar dažādām pirkstu pozīcijām (saliekt, iztaisnot, izvērst) katrā veidā tikai ar rokām, ar pludiņu.	Izjust spēka pielikšanas iespējas īriena laikā.	Saglabāt īriena pareizo trajektoriju.
8. Rotaļa "Krokodils upē". Atzīmēt divas paralēlas līnijas (5-8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas "krokodils". Tas cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par "krokodilu" un palīdz kert pārbēdzējus.	Lai pārvietošanās notiktu ātri, dalībnieku skaits komandā- 5-6 cilvēki.	Uzvar dalībnieks, kas pārkļuvis pāri upei un netiek noķerts. Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Pamata vingrinājumi kraulā uz muguras.
  2. Izturības attīstīšanas uzdevumi kraulā uz krūtīm.
  3. Starta lēcieni, apgriezieni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
<p><b>1.</b> Peldēšana „suniski” ar galvu uz leju, izpildot ieelpu, pacelt zodu, izelpot, nolaižot galvu pēc 5-6 sek. Atkārtot 3-4 min., 100-150 m</p>	Vingrinājums sākas un beidzas pēc trenera komandas. Katrs skolēns nopeld distanci atbilstoši spējām.	Ieelpa notiek ātri un dzilji; izelpa gara un spēcīga. Mugura virs ūdens, kājas zem tās. Sajust ūdens pretestību uz apakšdelma.
<p><b>2.</b> Uz muguras, rokas augšā, īriens ar labo roku, ar kreiso roku, ar abām vienlaicīgi.</p>	Ātruma un pretestības izmaiņas izjūtai spēka pielikšanas rezultātā.	Kājas strādā nepārtraukti un spēcīgi. Īriena beigās ar abām rokām saglabāt „augstu” ķermeņa stāvokli.
<p>Uz muguras, labā roka augšā, kreisā lejā. Izpildīt <b>3.</b> vienu kustības ciklu, tad vienu īrienu.</p>	Nepārtrauktai roku un kāju darbības koordinācijai. Ātram īriena sākumam.	Saglabāt vienmērīgu kustības ritmu, spēcīgi un nepārtraukti strādāt ar kājām.
<p><b>4.</b> 4-6 x 50 m kraulā uz krūtīm, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.</p>	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
<p><b>5.</b> Slīdējums uz krūtīm uz attālumu. 3-4 reizes</p>	Galva un gurni līdzvaroti.	Izelpot, kad slīdējums ir pabeigts.
<p><b>6.</b> 4-6 x 50 m, kraulā uz krūtīm ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.</p>	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
<p><b>7.</b> Uz baseina malas, rokas aiz galvas taisnas. Izpildīt lēcienu ūdenī "vienā punktā" un slīdējumu.</p>	Ūdens pretestības izjūtai un tās samazināšanai.	Pieskaroties ūdens virsmai, turēt rokas aiz galvas taisnas.
<p><b>8.</b> Izpildīt vingrinājumu Nr. 4 no stāvokļa "uz starta".</p>	Izmanīnot stabili līdzvaru uz nestabilu, ātri ieņemt lidojuma fāzes stāvokli.	Atgrūdiena laikā rokas virzīt uz ūdeni, pēc iespējas tuvāk galvai.
<p><b>9.</b> Lēciens no baseina malas ar slīdējumu, kurš tālāk.</p>	Izvēlēties un sajust ķermeņa lidojuma trajektoriju un ūdens pretestību.	Atgrūdiena laikā rokas orientēt uz ūdeni, pēc iespējas tuvāk galvai.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Pamata vingrinājumi kraulā uz krūtīm.

2. Izturības attīstīšanas uzdevumi kraulā uz muguras.

3. Starta lēcieni.

4. Apgriezieni kraulā uz krūtīm.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie galvas, taisnas. Pie ātruma samazināšanas sākt kāju kustības kraulā un ķermeņa apgriezienus ap garenisko asi.	Peldot kraulā, iemācīties saglabāt ķermeņa svārstības tikai ap vertikālo asi.	Apgriezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.
2. Rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. ieelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību ap vertikālo asi izjūtai.	Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.
3. Labā roka priekšā, pilns kustību cikls, pauze, īriens ar labo. Tas pats, izpildot ieelpu īriena laikā.	Pilnveidot kustību un elpošanas koordinācijas.	Kājas strādā nepārtrauktā tempā, sevišķi ieelpas laikā.
4. 4-6 x 50 m kraulā uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātri, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
5. Slīdējums uz krūtīm uz attālumu. 3-4 reizes.	Galva un gurni līdzsvaroti.	Izelpot slīdējuma beigās.
6. 4-6 x 50 m kraulā uz muguras ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
7. Pēc atgrūdiena no baseina malas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgrieziena laikā.	Kājas pārnest pa īsāko trajektoriju, saliekas ceļos.
8. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdienu.	Atrast optimālo attālumu no baseina malas apgriezienam.	Apgriezieni - kūleni sākt ar galvas kustību uz leju.
9. Peldēšana kraulā uz krūtīm, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, turpināt peldēt.	Distances garums pēc trenera norādījuma.	



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Pamata vingrinājumi tauriņstilā.

2. Izturības attīstīšanas uzdevumi brasā,

3. Starta lēcieni brasā,

4. Apgriezieni kraulā uz krūtīm,

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Dažādi slīdējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dzīji ieelpot.
2. Brass : 2-3 īrieni ar rokām, 2-3 ar kājām, 2-3 cikli pilnā koordinācijā.	Kāju un roku darbības saskaņai, izjust starpību peldēšanas ātruma izmaiņā.	Palielināt peldēšanas ātrumu (rokas – kājas) pilnā koordinācijā.
3. Brasā īriens ar rokām, pludiņš starp kājām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.	Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.	Kustības seko nepārtraukti.
4. 12 x 25 m ar atpūtu 10 sek.tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās. 3 reizes katrā peldēšanas veidā.	Veidu maiņa pēc trenera izvēles. Izelpa ūdenī.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.
5. 200 m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25 m.	Peldēt bez apstāšanās.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
6. 12 x 25 m ar atpūtu 10 sek. 2 reizes tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās; 2 reizes jebkurā veidā.	Peldēšanas veidu nosaka treneris. Jāseko, lai pulss nav lielāks par 150 sit/min.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
7. Pēc atgrūdiena no baseina malas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgriezenā laikā	Kājas pārnest pa īsāko trajektoriju, saliekas celos.
8. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdienu.	Atrast optimālo attālumu no baseina malas apgriezenam.	Apgriezien- kūleni sākt ar galvas kustību uz leju.
9. Peldēšana kraulā uz krūtīm, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, turpināt peldēt.	Distances garums pēc trenera norādījuma.	

*LATVIJAS OLIMPIISKĀS SAITĀS UN VAIROŠANĀS BEPRIEKŠEJĀS SASKRĀPTĀS*



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Pamata vingrinājumi brasā.

2. Ātruma attīstīšanas uzdevumi tauriņstilā.

3. Starta lēcieni.

4. Apgriezieni brasā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Dažādi slīdējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dziļa ieelpa.
2. Brass: 2-3 īrieni ar rokām, 2-3 ar kājām, 2-3 cikli pilnā koordinācijā.	Kāju un roku darbības saskaņai, izjust starpību peldēšanas ātruma izmaiņā.	Palielināt peldēšanas ātrumu (rokas – kājas) pilnā koordinācijā.
3. Brasā, īriens ar rokām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.	Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.	Kustības seko nepārtraukti.
4. 10 x15 m maksimāli ātri tikai ar kājām tauriņstilā, var izmantot pludiņu rokās, 10m brīvi uz muguras; atpūta 20 sek.	Veidu maiņa pēc trenera norādījuma. Izelpa ūdenī.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.
5. 200 m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25 m.	Peldēt bez apstāšanās.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
6. 10 x15 m maksimāli ātri tikai ar kājām tauriņstilā uz sāna, tad 10m brīvi uz muguras; atpūta 20 sek.	Peldēšanas veidu izvēlas treneris. Jāseko, lai pulss nav lielāks par 150 sit/min	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
7. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai tauriņstilā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezenam.	Saglabāt „augstu” muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie baseina malas.
8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1, izpildīt apgriezienu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdienu no malas, slīdējumu.	Izpildīt apgriezienu pie mazākas ūdens pretestības.	Apgriezienu izpildīt ap ķermeņa vertikālo asi. Atgrūdiena sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāri ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezienu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.	Apgriezties, pievelkot ceļus.

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

**Uzdevumi:** 1. Pamata vingrinājumi kompleksā.

2. Izturības attīstīšanas vingrinājumi dažādos peldēšanas veidos.

3. Starta lēcieni.

4. Apgriezieni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Dažādi slīdējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dzīja ieelpa.
2. Uz krūtīm, rokas saliekas aiz muguras. Kustības ar kājām: 6 tauriņstilā, 12 uz muguras, 6 brasā, 12 kraulā.	Sajust ķermeņa kustību uz priekšu pie taisnas muguras un dažādu kāju kustībām.	Pēc ieelpas nolaist galvu lejā, tad izpildīt īrienu.
3. Peldēšana ar paceltu galvu, ar rokām brasā, ar kājām kraulā.	Īriena „seklam” sākumam; elkoņu ātrai satveršanai; muguras augstam stāvoklim.	Ieelpu izpildīt roku īriena beigās.
4. Peldēšana ar „niršanu” pēc katra otrā (trešā) īriena. Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā.	Kāju īriena izjūtai dažādās pozīcijās; ātruma un kustību virziena izmaiņas izjūtai atkarīgi no kāju kustībām (uz leju; atpakaļ).	Saglabāt vienmērīgu ātrumu pārejot ūdens virsmā; izvairīties no kustībām gurnos.
5. 200 m ar kājām visos veidos : 25m uz krūtīm vai muguras, 2 5m uz sāna.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	
6. 10 x 50 m : 25 m ātri tikai ar kājām tauriņstilā; 25 m brīvi uz muguras, atpūta 20 sek.; 25 m ātri tikai ar kājām kraulā; 25 m brīvi brasā, atpūta 20 sek.	Peldēšanas veidu izvēlas treneris. Jāseko, lai pulss nav lielāks par 150 sit/min.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
7. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, brasā vai tauriņstilā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu, slīdējums uz muguras.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezenam.	Saglabāt „augstu” muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
8. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezenu izpilda visi. Distances garums pēc trenera norādījuma.	Apgriezties, pievelkot ceļus.



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Ātruma attīstīšana; 3., 4., 6. vingrinājums
  2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide; 7. vingrinājums
  3. Koordinācijas vingrinājumi.

<b>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā</b>	<b>Norādījumi</b> (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	<b>Piezīmes, rekomendācijas</b>
1. Peldēšana 100 m dažādos veidos		
2. Krauls uz muguras 25 m vai 50 m pēc trenera norādījuma.	Jāvērtē skolēna iemaņu apgūšanas dinamika, ķemot vērā individuālās īpatnības.	Ķermenim jābūt iztaisnotam un jāatrodas gandrīz horizontāli. Ritmiskās kāju kustības sākas no gurna, pēdas brīvas. Roka pārvietojas virs ūdens laikā un ieiet ūdenī pilnīgi iztaisnota, plauksta pavērsta sānis – uz āru.
3. Krauls uz krūtīm 25 m vai 50 m.	Galvenie vērtēšanas kritēriji: viegla, ritmiska elpošana un sabalansēts ķermenis.	Ķermenim jābūt iztaisnotam, līdzsvarotam. Kājas kustība sākas no gurna, pēdas brīvas. Galva ūdenī, ieelpa notiek, pie neliela ķermeņa pagrieziena ap vertikālo asi.
4. Kāju darbība brasā un tauriņstilā ar dēlīti vai bez 25 m katrā veidā.	Galvenie vērtēšanas kritēriji: viegla, ritmiska elpošana un prasme līdzsvarot un sabalansēt ķermenī pēc ieelpas.	Kāju darbība simetriska, ar izvērstam pēdām brasā, un ar pēdām uz iekšu tauriņstilā atgrūdienā laikā. Pēc katra kāju sitienu – slīdējums.
5. Roku darbība ar rokām brasā, ar kājām kraulā saskaņā ar elpošanu 25 m.	Galvenie vērtēšanas kritēriji – viegla, ritmiska elpošana un prasme līdzsvarot un sabalansēt ķermenī pēc ieelpas.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu, elpošana ritmiska.
6. Kāju darbība brasā uz muguras 25 m.		Tehniski pareizi un ar slīdējumu.
7. Nopeldēt jebkura pārvietošanas veidā ar izelpu ūdenī 200 m.	Jāvērtē skolēna iemaņu apgūšanas dinamika, ķemot vērā individuālās īpatnības.	Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas