LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

SPORTO VISA KLASE

PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

Peldēšanas cikla galvenie uzdevumi ir:

- pilnveidot peldēšanas veidu koordināciju, apgriezienus un starta lēcienus;
- pilnveidot peldēšanas izturību un ātrumu, izmantojot līdz šim apgūtās peldēšanas prasmes;
- palielināt nodarbību apjomu un peldēšanas veidu efektivitāti.

Nodarbības notiek dziļajā 25 vai 50 m baseinā.

Nodarbību plānos-konspektos netiek uzradīts katra uzdevuma vai vingrinājuma izpildes dozējums. Trenerim to jāizvēlas patstāvīgi, ņemot vērā peldētāju sagatavotību. Arī vingrinājumu secību un to atkārtojumu skaitu treneris var mainīt, ņemot vērā skolēnu prasmes.

Lai skolēni uzsāktu peldēšanas nodarbības 6. klasē, tiem ir jābūt spējīgiem nodemonstrēt visus četrus peldēšanas veidus, kā arī attiecīgās prasmes un iemaņas, kas apgūtas 4. un 5. klasē. Ja skolēnu peldēšanas sagatavotība stipri atšķiras, vēlams klasi sadalīt divās grupās, lai „vājākā" grupa spēj apgūt vingrinājumus mazākā apjomā.

6. klases programmas vingrinājumi ir sadalīti četros ciklos. Katrā no tiem uzdevumi ir līdzīgi, bet izpildes prasības paaugstinās: palielinās peldēšanas uzdevumu distance un vingrinājumu izpildes koordinācijas prasības. Katrā nodarbību ciklā iekļauti: četru peldēšanas veidu kāju darbības pilnveides vingrinājumi, roku darbības pilnveides vingrinājumi, peldēšanas veidu kustību saskaņošanas vingrinājumi, apgriezieni, starta lēcieni, kā arī izturības un ātruma pilnveide. Katrā nodarbībā galvenie uzdevumi mainās tā, lai tiktu aptvertas visas minētās darbības. Pamata vingrinājumu sagatavošanas shēma attēlota turpmāk tekstā.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĀŠANA UN IZPLATĪŠANA BEZ LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ATĻAUJAS NOŠAAS STINGRI AIZLIEGTA.

PAMATA VINGRINĀJUMU SAGATAVOŠANAS SHĒMA

OLYMPIC SOLIDARITY

1. cikls. Jauno vingrinājumu apguve un pilnveide 1.–8. nodarbība

Nodarbības Nr./ Vingrinājumi	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Kāju darbības pilnveide	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm
Roku darbības pilnveide	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā
Kustību saskaņošana	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras
Izturības vingrinājumi	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm

2. cikls. Grūtākas pakāpes vingrinājumu apguve un pilnveide 9.–16. nodarbība

Nodarbības Nr./ Vingrinājumi	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
Izturības vai ātruma pilnveide	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā
Kāju darbības pilnveide	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm
Kustību saskaņošana	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras	Tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras	Tauriņstilā
Apgriezieni, starta lēcieni	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā

3. cikls. Visu peldēšanas veidu, starta lēcienu, apgriezienu pilnveide 17.–24. nodarbība

Nodarbības Nr./ Vingrinājumi	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
Izturības un ātruma pilnveide	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā
Īriena spēka pilnveide	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras
Apgriezieni, starta lēcieni	Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā	

4. cikls. Peldēšanas kursa apkopojums 18.–31. nodarbība. 32. nodarbība – pārbaudījumi

Nodarbības Nr./ Vingrinājumi	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.
Izturības un ātruma pilnveide	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā
Īriena spēka pilnveide	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras
Apgriezieni, starta lēcieni	Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā	

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PASŪTĪJUMS. IZSTRĀDĀTS UN / VAI IZPLATĪTS AR LATVIJAS SPORTA ORGANIZĀCIJAS STIPRĪBĀ ĪSTENOTĀ PROJEKTA „SPORTA VISA KLASE" ĪSTENOŠANAI PIEEJAMĀ FINANSĒJUMA. PROJEKTU LĪDZFINANSĒ LATVIJAS REPUBLIKA UN EIROPAS SAVIENĪBA.

NODARBĪBA 1

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūja vai pludiņš

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide tauriņstilā
2. Roku darbības pilnveide kraulā uz muguras
3. Kustību saskaņošana brasā
4. Izturības vingrinājumi kraulā uz muguras

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos.	Treneris vēro un kopumā nosaka grupas prasmes.
2.	Slīdējums uz krūtīm, rokas pie galvas, taisnas. Samazinot ātrumu, sākt kāju kustības kraulā un ķermeņa apgriezienus ap garenisko asi.	Roku īrienu laikā mugura nav izliekta, galva – nekustīga. Uz ūdens virsmas vienlaicīgi parādās galva un mugura.
3.	Kāju darbība katrā veidā pa 25 m, mainot roku stāvokļus un elpošanu. Ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli. Var izmantot pludiņu. 100–200 m.	Ritmiski elpot. Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa horizontālo stāvokli.
4.	Uz muguras ar pludiņu starp kājām. Roku darbība – vienlaikus, pārmaiņus. Izpildīt – divi cilvēki vienlaicīgi celiņā. 6–8 x 25 m pēc trenera komandas.	Ritmiski elpot. Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa horizontālo stāvokli.
5.	2–3 īrieni ar rokām brasā, 2–3 īrieni ar kājām brasā, 2–3 cikli brasā pilnā koordinācijā. 200 m vai 8 x 25 m.	Kāju un roku darbības saskaņai, peldēšanas ātruma starpību izmaiņu sajušanai.
6.	Slīdējums uz krūtīm, rokas pie ausīm. Samazinot ātrumu, izpildīt īrienu ar abām rokām, uzpeldēt uz ūdens virsmas.	Neizelpot, kamēr slīdējums nav pabeigts.
7.	Peldēšana uz muguras: 25 m tikai ar kājām; 25 m vienlaicīgi ar abām rokām un kājām; 25 m uz muguras; 25 m brīvās kustības. Atkārtot 300 m vai 4 x 75 m (ar iespēju atpūsties).	Ritmiski un dziļi elpot. Saglabāt līdzsvarotu gurnu un galvas horizontālo stāvokli.
8.	Dažāda veida lēcieni ūdenī pēc trenera komandas.	Ieelpot pirms lēciena.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMĀ VAIROŠANAI VAI VAIRĀKĀM PERSONĀM LATVIJĀ AIZLIEGTS. IZŅĒMUMI IR TIKAI IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 2

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide kraulā uz muguras
2. Roku darbības pilnveide brasā
3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm
4. Izturības vingrinājumi kraulā uz krūtīm

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos. Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.	Treneris vēro un kopumā nosaka grupas prasmes.
2.	Uz muguras ar dažādu kāju kustību amplitūdu, dažādos roku stāvokļos.	Seja virzīta uz augšu. Kājas – ūdenī.
3.	Ar pleznām. Uz muguras, ar dažādu kāju kustību amplitūdu, dažādos roku stāvokļos.	Seja virzīta uz augšu. Kājas – ūdenī.
4.	Ar rokām brasā, ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, elpojot ik pēc 3–4 īrieniem. 4–6 x 25 m. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Veicot ieelpu, izcelt no ūdens tikai zodu. Pēc katras kustības 2–3 sekunžu pauze.
5.	Peldēšana ar rokām brasā, ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām. Stabilam muguras un gurnu zonas stāvoklim īriena laikā. 4–6 x 25 m.	Veicot ieelpu, izcelt no ūdens tikai zodu. Pēc katras kustības 2–3 sekunžu pauze.
6.	Ar pludiņu starp kājām, izteikti plats īriena sākums, elpojot uz katru otro īrienu. Labākai ūdens izjūtai īriena sākumā. 4–6 x 25 m.	Veicot ieelpu, izcelt no ūdens tikai zodu. Pēc katras kustības 2–3 sekunžu pauze.
7.	Peldēšana kraulā, elpojot uz katru trešo īrienu/uz katru piekto īrienu. Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas. 4–6 x 25 m.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
8.	Peldēšana kraulā ar pleznām. 6–8 x 50 m ar 10–15 sekunžu atpūtu.	Ritmiski elpot. Ieelpas laikā galvu necelt.
9.	Dažāda veida slīdējumi.	Dziļi ieelpot, izelpot tikai pirms slīdējuma beigām.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. IZMANTOŠANA UN/VAI PLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 3

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide brasā
2. Roku darbības pilnveide kraulā uz krūtīm
3. Kustību saskaņošana tauriņstilā
4. Izturības vingrinājumi kraulā uz muguras

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.	Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.
2.	Ar kājām brasā, ar dažādu kāju kustību amplitūdu, dažādos roku stāvokļos. 100–200 m.	Pēc ieelpas slīdēt 3–4 sekundes.
3.	Kāju darbība katrā veidā pa 25 m, mainot roku stāvokļus un elpošanu. Ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli. Var izmantot pludiņu. 100–200 m.	Pēc ieelpas slīdēt 3–4 sekundes. Sekot, lai ceļgali paliek ūdenī.
4.	Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru – lejā. 4–6 reizes. Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.	Dziļi ieelpot, slīdēt pēc iespējās tālāk (7–10 m).
5.	Peldēšana tikai ar rokām kraulā uz krūtīm ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusi. Elpošana uz katru trešo īrienu, izjūtot ūdens pretestību ieelpas laikā (200–300 m).	Elpojot kontrolēt ķermeņa horizontālo stāvokli.
6.	Ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā, ar pleznām. 4–8 x 25 m, elpojot pēc trešā īriena.	Turpināt kustību pēc katra īriena. Ieelpas laikā – gurni augšā, pie ūdens līmeņa.
7.	Ar rokām tauriņstilā, ar kājām brasā. 4–8 x 25 m, elpojot pēc trešā īriena.	Turpināt kustību pēc katra īriena. Ieelpas laikā – gurni augšā, pie ūdens līmeņa.
8.	Peldēšana uz muguras: 8–10 minūtes bez apstāšanās. Var izmantot dažas kustības uz muguras. Nopeldēt pēc iespējas vairāk.	Treneris kontrolē nopeldēto metru skaitu. Var izmantot pleznas.
9.	Dažāda veida lēcieni ūdenī pēc trenera komandas.	Ieelpot pirms lēciena.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMĀ TOP IRĒJAIS UN VAĻĒJAIS LATĪŠAN. BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 4

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide kraulā uz krūtīm
2. Roku darbības pilnveide tauriņstilā
3. Kraulā uz muguras kustību saskaņošana
4. Izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.	Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.
2.	Peldēšana uz krūtīm, mainot roku darbību: 25 m rokas priekšā; 25 m rokas lejā; 25 m viena roka augšā, otra lejā; 25 m rokas augšā, ātri. 2–3 reizes pa 100 m, 15–30 sekunžu atpūta.	Var izmantot pleznas. Peldēt pēc trenera komandas.
3.	Peldēšana uz krūtīm, tikai kāju darbība, divatā uz celiņa (pēc trenera komandas). Maksimālā ātrumā bez elpošanas, tad brīvi līdz 25 m. 6–8 reizes pa 25 m.	Dziļi ieelpot pirms starta. Peldot ātri, nekustināt galvu.
4.	Peldēšana ar rokām tauriņstilā (1 cikls), ar rokām brasā (1 cikls) un ar kājām kraulā. Ieelpot pēc viena īriena, ar pauzēm. 15 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25 m. Vieglākai roku pārnešanai; labākai īriena satveršanas fāzes izjūtai.	Pēc katra kustību cikla – neliels slīdējums, galva un gurni vienā līmenī.
5.	Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar pludiņu starp kājām. Roku pauze: 2–3 sekundes lejā un augšā. Elpot pēc diviem roku īrieniem.	Pēc katra kustību cikla – neliels slīdējums, galva un gurni vienā līmenī.
6.	Krauls uz muguras. Rokas augšā; īriens ar vienu roku sākas tad, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku). Kājas darbojas bez pauzēm.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un ritmisku elpošanu.
7.	Krauls uz muguras. Viena roka augšā, otra lejā; izpildīt vienu roku īrienu, tad 6–8 sekundes peldēt, tikai izmantojot kājas. Atkārtot 200–300 m vai 6–8 reizes pa 50 m.	Kājas strādā bez pauzēm, viegli.
8.	Peldēšana kraulā uz krūtīm, 8–10 minūtes bez apstāšanās. Var izmantot dažas kustības uz muguras. Nopeldēt pēc iespējas vairāk.	Treneris kontrolē nopeldēto metru skaitu. Var izmantot pleznas.
9.	Slīdējumi uz krūtīm, uz muguras. Celiņā vienlaicīgi izpilda divi cilvēki.	Sajust ķermeņa stiepšanos.

NODARBĪBA 5

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide tauriņstilā
2. Roku darbības pilnveide kraulā uz muguras
3. Kustību saskaņošana brasā
4. Izturības vingrinājumi kraulā uz muguras

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.	Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.
2.	Ar kājām tauriņstilā. 25 m ar lielu amplitūdu, 25 m ar mazu amplitūdu. Rokas augšā, elpot pēc 3–4 kāju kustībām.	Elpojot izcelt zodu no ūdens.
3.	Ar kājām tauriņstilā, rokas augšā, ar pleznām, zem ūdens, 15 vai 25 m. Peldēt ātri. Sajust ķermeņa slīdēšanu zem ūdens. 4–6 reizes pa 25 m ar atpūtu. Vienlaicīgi celiņā var peldēt divi cilvēki.	Peldēšanas dziļums: aptuveni 1 m. Aizturēt elpu tik ilgi, lai varētu brīvi uzpeldēt uz ūdens virsmas.
4.	Brasā. Viens pilns kustību cikls, tad viens īriens tikai ar kājām. Elpot, kad veikts pilns cikls. 200 m.	Pēc katra kustību cikla – neliels slīdējums, galva un gurni vienā līmenī.
5.	Brasā. Divi kustību cikli, tad divi īrieni tikai ar kājām. Elpot, kad veikts pilns cikls. 200 m.	Pēc katra kustību cikla – neliels slīdējums, galva un gurni vienā līmenī.
6.	Uz muguras, ar pludiņu starp kājām, tikai roku darbība. 25 m ar minimālo kustību skaitu, 25 m kustību skaits pēc izvēles. 200 m.	Mainot peldēšanas tempu, saglabāt garu roku īrienu.
7.	Uz muguras, ar pludiņu starp kājām. 100–200 m. Sajust ķermeņa svārstības roku pārnešanas laikā un izvairīties no tām.	Kad pārnes rokas virs ūdens, seja paliek virs ūdens.
8.	Kraulā uz muguras. 8–10 reizes pa 50 m ar 10–20 sekunžu atpūtu. Kontrolēt pulsu pēc katriem 50 m.	Sekot, lai pulsa rādītāji nepārsniedz 150 sitienus minūtē.
9.	Slīdējumi uz krūtīm, uz muguras. Vienlaicīgi celiņā izpilda divi cilvēki.	Sajust ķermeņa stiepšanos.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 6

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide kraulā uz muguras
2. Roku darbības pilnveide brasā
3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm
4. Izturības vingrinājumi kraulā uz krūtīm

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.	Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.
2.	Uz muguras, kāju darbība, ar mazo pludiņu rokās. Pēc 8–10 sekundēm mainīt roku stāvokli (uz augšu/uz leju). 200 m vai 8 reizes pa 25 m.	Izpildot roku pārnešanu virs ūdens, seja paliek virs ūdens.
3.	Ar mazo pludiņu starp kājām. 25 m ar rokām brasā, elpot pēc katra otrā īriena. 25 m uz muguras, vienlaicīgi ar abām rokām. 100–200 m.	Pēc katras kustības saglabāt ķermeņa horizontālo stāvokli.
4.	Ar mazo pludiņu starp kājām. 25 m ar rokām brasā, ātri. 25 m ar kājām kraulā, turot pludiņu rokās, brīvi. 100–200 m.	Peldot ātri, saglabāt brīvas kustības plecu joslā.
5.	Kraulā uz krūtīm, ar pleznām. 50 m kājas darbojas ātri, bet rokas – lēni, 50 m otrādi. Sajust kustības izmaiņas, izpildot kustības ātri. 4–6 reizes pa 50 vai 100 m.	Pleznas paliek ūdenī, radot mazāk šļakatu.
6.	Ar rokām kraulā, ar kājām tauriņstilā. Pēc katras roku maiņas izpildīt divas kustības ar kājām, sajūtot kustību uz priekšu. Elpot pēc izvēles, bet uz sāniem. 4–6 reizes pa 50 m.	Pēc katras kāju kustības saglabāt ķermeņa horizontālo stāvokli un slīdēt 2–3 sekundes.
7.	Uz muguras, tikai kāju darbība, rokas saliektas aiz galvas. 100–150 m.	Peldēt brīvi, elpot ritmiski.
8.	Kraulā uz krūtīm 400 m ar laika kontroli, bez apstāšanās.	Katrs skolēns peld sev piemērotā ātrumā.
9.	Slīdējumi uz sāna, uz muguras.	Ķermenis atbrīvots, bet iztaisnots.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS SĀJUMS, IZMANTOŠANA UN/VAI PUBLICĒŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 7

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide brasā
2. Roku un kāju darbības pilnveide kraulā uz krūtīm
3. Izturības vingrinājumi kraulā uz muguras

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.	Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.
2.	Ar kājām brasā, rokas priekšā, ar dažādu kustību amplitūdu uz 25 m.	Pēc ieelpas iegremdēt galvu, tad izpildīt kāju kustību.
3.	Peldēšana kraulā uz krūtīm ar augsti paceltu galvu (3–5 m), tad galvu nolaist uz ūdens (3–5 m). Ķermeņa līdzsvara un ūdens pretestības izmaiņu sajūtai, plecu zonas amplitūdas izjūtai. 100–200 m.	Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā.
4.	Kraulā 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. Ķermeņa svārstību izjūtai ap vertikālo asi. 100–200 m.	Izpildot ieelpu, saglabāt augstu gurnu stāvokli.
5.	Kraulā uz krūtīm, rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti – uz katru īrienu, uz katru otro, uz katru trešo. Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma momentu arī īriena beigās. 4–6 reizes pa 50 m.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
6.	Peldēšana kraulā uz krūtīm ar elpošanas aizturi un maksimālo attālumu. Kad gribas ieelpot, turpināt brīvi uz muguras. 4–6 reizes. Ūdens pretestības un ķermeņa svārstību sajūtai bez galvas kustībām.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva – nekustīga.
7.	Peldēšana uz muguras ar mazāku īrienu skaitu uz 25 vai 50m. 8–12 reizes.	Peldēt bez pauzēm.
8.	Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk. Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.	Saglabāt ritmisku elpošanu. Pirms kūleņa izpildes, aizturēt elpu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS / VALSTS SPORTA ĀRSTU KOMISIJAS SAGATAVOTĀS SPORTA VESELĪBAS NOSTIPRINĀŠANAI BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠĶAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 8

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide kraulā uz krūtīm
2. Roku darbības pilnveide tauriņstilā
3. Kraulā uz muguras kustību saskaņošana
4. Izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.	Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.
2.	Ar rokām tauriņstilā, ar pludiņu starp kājām. Peldēšana bez elpošanas (6–10 īrieni), tad līdz 25 m brīvi. Ķermeņa pārvietošanas sajūtai, izpildot roku īrienus.	Kājas nekustināt.
3.	Peldēšana kraulā uz muguras ar augsti paceltu galvu (3–5 m), tad galvu nolaist uz ūdens (3–5 m). Ķermeņa līdzsvara un ūdens pretestības izmaiņu sajūtai, plecu zonas amplitūdas izjūtai. 100–200 m.	Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā.
4.	Kraulā uz muguras, rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze, kāju darbība. Pagriezties ap garenisko asi, uz sāna, peldēt tikai ar kājām – aptuveni 10 sekundes. Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību izjūtai ap vertikālo asi. 100–200 m.	Izpildot pagriezienu, saglabāt augstu gurnu stāvokli.
5.	Kraulā uz muguras, rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma momentu arī īriena beigās. 4–6 reizes pa 50 m.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
6.	Stafete, peldot ar kājām kraulā uz krūtīm. Komandas dalībnieki sadalās pa baseinu ik pēc 7–8 m (3 cilvēki uz 25 m). Stafetes maiņa – pieskarties pie nākošā peldētāja.	Peldot nedrīkst izpildīt kustības ar rokām.
7.	Kraulā uz krūtīm. 6–8 reizes pa 100 m, atpūta aptuveni 25 sekundes. Ar īrienu skaita kontroli uz 50 vai 25 m (pēc iespējams mazāks skaits).	Sekot, lai pulsa rādītāji nepārsniedz 150 sitienus minūtē.
8.	Slīdējumi uz krūtīm, uz muguras. Vienlaicīgi celiņā izpilda divi cilvēki.	Sajust ķermeņa stiepšanos.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS APSTIPRINĀTS MATERIĀLS. AIZLIEGTS PAVAIRĀ PAVAIRĀ KOPĒT, PAVAIRĀ IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 9

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības un ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide tauriņstilā
3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm
4. Starta lēcieni kraulā uz krūtīm, uz muguras

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.	Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.
2.	Kāju darbība tauriņstilā. Uz labā sāna, labā roka augšā. Uz kreisā sāna, kreisā roka augšā. Izjust ķermeņa kustību uz priekšu. 4–6 reizes pa 50 m. Var izmantot pleznas.	Vienāda kāju amplitūda uz abām pusēm, galva – nekustīga.
3.	Ar kājām tauriņstilā ar maksimālo kustību biežumu (8–10 m), tad brīvi. Atkārtot 5–6 reizes. Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni. Var izmantot pleznas.	Peldot tauriņstilā – neelpot.
4.	Kraulā 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. Ķermeņa svārstību izjūtai ap vertikālo asi. 6–10 reizes pa 50m.	Izpildot pagriezienu, saglabāt augstu gurnu stāvokli.
5.	6–8 reizes pa 100 m: 25 m tikai ar kājām tauriņstilā; 25 m ar abām rokām uz muguras; 25 m tikai ar kājām brasā; 25 m kraulā uz krūtīm. Atpūta aptuveni 20 sekundes.	Ritmiski elpot un saglabāt vienmērīgu ķermeņa kustību, izpildot īrienus.
6.	Starta lēciens no starta paaugstinājuma un slīdējums pēc tā izpildes. 4–8 reizes.	Izpildīt pēc trenera komandas.
7.	Starta atgrūdiens un lēciens uz muguras. Izpildīt stāvokli „ieņemt vietas" uz muguras. Pēc atgrūdiena izpildīt lidojuma fāzi uz augšu. Sajust kāju atgrūdiena spēku.	Lidojuma trajektorija – brīva.
8.	Slīdējumi uz krūtīm, uz muguras. Vienlaicīgi celiņā izpilda divi cilvēki.	Sajust ķermeņa stiepšanos.

NODARBĪBA 10

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: pleznas

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide uz muguras
3. Kustību saskaņošana brasā
4. Apgriezieni brasā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.	Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.
2.	10 x 50 m ar aptuveni 20 sekunžu atpūtu: 25 m tikai ar kājām uz muguras, ātri; 25 m brīvi uz muguras. Var izmantot pleznas.	Kājas pilnīgi zem ūdens.
3.	Brasā, īriens ar rokām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā. Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā. 200 m vai 8 reizes pa 50m.	Pēc katras kustības – slīdējums.
4.	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.
5.	6–8 reizes pa 100 m kompleksais peldējums ar kājām: 25m tauriņstilā, ātri; 25m uz muguras, brīvi; 25 m brasā, ātri; 25m kraulā uz krūtīm, brīvi. Aptuveni 20 sekunžu atpūta.	Ritmiski elpot. Ātri peldot, elpot mazāk.
6.	Stafete. Bērnus sadala vienādās komandās. Puse no komandas dalībniekiem atrodas 10–12 m no baseina gala. Peldēšana ar kājām tauriņstilā.	Var peldēt uz vēdera, sāna, zem ūdens.
7.	Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā. Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma. 200 m.	Izpildot apgriezienu, nelaist gurnus uz leju.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ŠĪS DOKUMENTS IR AIZSARGĀTS AR AUTORTIESĪBĀM UN VĀRDĀ LATĪŠĀ ĀRĒZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 11

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide brasā
3. Kustību saskaņošana peldot uz muguras
4. Starta lēcieni

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.	Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.
2.	Brass, rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru otro īrienu. Trīs plašas, tad trīs šauras kustības. 200m.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.
3.	Ar kājām brasā, ar mazo dēlīti taisnās rokās priekšā (elpošanas varianti – uz katru īrienu, pēc viena utt.). Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu. 200m: 25m ātri, 25m brīvi.	Pēc katras kāju kustības – 3–4 sekunžu slīdējums, gurni ūdens līmenī.
4.	Uz muguras, rokas augšā, īriens ar labo roku, ar kreiso roku, ar abām vienlaicīgi. Ātruma un pretestības izmaiņas izjūtai spēka pielikšanas rezultātā. 200–300m.	Kājas strādā nepārtraukti un spēcīgi. Īriena beigās ar abām rokām saglabāt „augstu" ķermeņa stāvokli.
5.	Uz muguras, labā roka augšā, kreisā lejā. Izpildīt vienu kustības ciklu, tad vienu īrienu. Nepārtrauktai roku un kāju darbības koordinācijai. Ātram īriena sākumam. 200–300m.	Saglabāt vienmērīgu kustības ritmu, spēcīgi un nepārtraukti strādāt ar kājām.
6.	Kompleksā – 400m, mainīt veidus pēc 25m. Peldēt ar nelielu slīdējumu pēc katra peldēšanas kustību cikla.	Peldēt sev piemērotā ātrumā, bez apstāšanās.
7.	Lēcieni no starta paaugstinājuma pēc komandas. Pēc lēciena un slīdējuma – ātra kāju darbība tauriņstilā – aptuveni 15m.	Ielēkšana ūdenī bez lielām šļakatām.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠŪKŠŅI. TIRDZNIECĪBAI UN/VAI LATĪŠANAI BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 12

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide kraulā
3. Kustību saskaņošana tauriņstilā
4. Apgriezieni

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.	Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.
2.	pludiņu rokās. 4 reizes uz muguras, 4 reizes uz krūtīm. Uz muguras peldēt ātri. Var izmantot pleznas.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
3.	12 x 25 m. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. Ieelpot pēc viena īriena. Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Vingrinājuma atkārtojuma skaitu nosaka treneris. Ja skolēns nevar nopeldēt 25 m, distanci iespējams samazināt.
4.	16 x 25m. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā, ar pleznām. Ieelpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. 6–8m. Tad turpināt uz muguras līdz 25 m. Vieglākai roku pārnešanai, labākai īriena satveršanas fāzes izjūtai.	Vingrinājuma atkārtojuma skaitu nosaka treneris. Ja skolēns nevar nopeldēt 25 m, distanci iespējams samazināt.
5.	Stafete pa 15m. Bērnus sadala vienādās komandās. Puse no komandas dalībniekiem atrodas 15m no baseina gala. Stafeti peld četras reizes: tauriņstilā, uz muguras, brasā, kraulā uz krūtīm. Uzvar komanda, kurā ir ātrākā visvairāk reižu.	Stafetes etapu maiņa – pieskāriens pie nākoša peldētāja.
6.	Brīva peldēšana uz muguras ar kājām brasā (100 m).	Stafetes etapu maiņa – pieskāriens pie nākoša peldētāja.
7.	Peldēt pie baseina malas no 5m attāluma, ar kājām tauriņstilā vai brasā. Vienlaicīgi izpildīt abu roku pieskārienu un kāju pievilkšanu. Apgriezties, atgrūsties no sienas. Izpildīt baseina abās malās. Prasmei ātri sagatavoties apgriezienam.	Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt slīdējumu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. PUBLICĒŠANA/VAIRĀŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 13

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide kraulā
3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm
4. Starta lēcieni

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.	Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.
2.	6 x 50m ar 20 sekunžu atpūtu, tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās. 25 m ātri uz krūtīm, 25 m brīvi uz muguras. Var izmantot pleznas.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
3.	Ar pleznām, ar kājām kraulā. 4–5 min (aptuveni 200–300 m). Skolēni peld brīvi, pēc trenera signāla –5–6 m peld maksimāli ātri, tad atkal brīvi.	Paātrinājumu biežumu nosaka treneris.
4.	400 m ar pleznām. 25 m ar kājām tauriņstilā + 75 m kraulā, rokas priekšā, īriens ar vienu, tad ar otru roku (roka ķer roku); 25 m ar kājām tauriņstilā + 75 m kraulā, izpildot mazāk roku īrienu. Peldēt „gari". Treneris var palielināt, samazināt vai sadalīt distanci.	Peldēt bez apstāšanām, elpojot ritmiski.
5.	300–400 m kompleksā bez tauriņstila. Veidus mainīt pēc 12,5m.	Mainot peldēšanas veidu – gurni paliek pie ūdens virsmas.
6.	Starta lēciens un peldēšana 15 m ātri, pēc izvēles. 8–10 reizes.	Startu izpildīt pēc trenera komandas.
7.	Slīdējumi uz krūtīm, uz muguras. Celiņā vienlaicīgi izpilda divi cilvēki.	Sajust ķermeņa stiepšanos.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS PAVAIRĪŠANAI VAI PUBLICĒŠANAI BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 14

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide uz muguras
3. Kustību saskaņošana brasā
4. Apgriezieni

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.	Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.
2.	Uz krūtīm, rokas gar sāniem, platas un šauras kustības ar kājām, brasā ieelpot uz katru otro vai trešo īrienu. Tas pats uz muguras (200–300 m).	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena – ar taisnu muguru.
3.	Brass ar mazāku īrienu skaitu uz 25m: ar rokām, ar kājām, pilnā koordinācijā. 12 x 25 vai 50m.	Pēc ieelpas saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.
4.	Brass ar lielāku īrienu skaitu uz 25 m: ar rokām, ar kājām, pilnā koordinācijā. 12 x 25 vai 50m.	Pēc ieelpas saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.
5.	6 x 50m ar aptuveni 20 sekunžu atpūtu, tikai ar kājām, uz muguras, ar pludiņu rokās. 15 m ātri, paceļot pludiņu virs ūdens, 10 m brīvi, pludiņš ūdenī. Rokas: vienu reizi augšā, otru – lejā. Var izmantot pleznas.	Brass ar mazāku īrienu skaitu uz 25 m: ar rokām, ar kājām, pilnā koordinācijā. 12 x 25 vai 50m un pareizu elpošanu.
6.	200 m uz muguras, darbība tikai ar kājām. 25 m kājas atrodas dziļi, 25m – pie ūdens virsmas. Ūdens pretestības sajūtai.	Seja virzīta uz augšu, kājas darbojas bez pauzēm.
7.	3 x 200m kompleksā. Veidus mainīt pēc 50 m. 45–60 sekunžu atpūta. Ja rodas grūtības ar kāda veida izpildījumu, to var aizvietot ar vienkāršāku.	Peldēt sev piemērota ātrumā ar pulsu, kas nepārsniedz 150 sitienus minūtē.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ŠĪS DOKUMENTĀ IZVIETOTĀ INFORMĀCIJA UN/VAI MATERIĀLI IR PLATĪŠANAI BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 15

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide brasā
3. Kustību saskaņošana uz muguras
4. Apgriezieni

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.	Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.
2.	Kompleksā: 12 x 50 m ar aptuveni 30 sekunžu atpūtu. Peldēt ātri 15 m, tad brīvi līdz 25 m. Katrā veidā trīs reizes.	Peldot ātri, izpildīt kustības maksimāli bieži.
3.	Ar kājām brasā: zem ūdens 3–4 īrieni, tad uz ūdens virsmas 3–4 īrieni. 200 m.	Pirms peldēt zem ūdens, dziļi ieelpot.
4.	Kompleksā: 12 x 50 m ar aptuveni 30 sekunžu atpūtu. Peldēt ātri 15 m tikai ar kājām, tad brīvi līdz 25 m. Katrā veidā trīs reizes.	Peldot ātri, izpildīt kustības maksimāli bieži.
5.	Uz muguras, ar pleznām. Viena roka augšā, otra – priekšā, peldēt 6–8 sekundes tikai ar kājām. Samainīt rokas. 200–300 m. Var izmantot pleznas.	Kājas darbojas bez pauzēm.
6.	Stafete. Bērnus sadala vienādās komandās. Komandas dalībnieki atrodas 10 m no baseina malas. Peldēt pie malas, izpildīt apgriezienu, peldēt atpakaļ. Treneris nosaka peldēšanas un apgrieziena veidu.	Apgriezienus izpildīt pēc sacensību noteikumiem.
7.	Slīdējumi uz sāna, uz muguras.	Sajust ķermeņa stiepšanos.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IZDEVUMS. NAV ATĻAUTS TIRDZNIEKOŠANAI UN/VAI PLATĪŠANAI BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 16

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide kraulā
3. Kustību saskaņošana tauriņstilā
4. Starta lēcieni

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Peldēšana pēc izvēles (100m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.	Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.
2.	Peldēšana ar kājām kraulā: 15m uz sāna, ātri; 10 m uz muguras, brīvi. 200–300 m. Var izmantot pleznas.	Peldot uz sāna, neelpot.
3.	Peldēšana kraulā tikai ar kājām, 4–6 kustības ar maksimālu amplitūdu, tad 4–6 kustības ar minimālu amplitūdu. Izjust starpību, peldot ar dažādu amplitūdu.	Kontrolēt horizontālo ķermeņa stāvokli.
4.	Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. Ieelpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. Vieglākai roku pārnešanai; labākai īriena satveršanas fāzes izjūtai. 6–8 x 25m.	Rokas pārnest tuvu ūdens līmenim.
5.	Tauriņstilā, ar pleznām. Izpildīt roku īrienu ar pauzi pie gurniem, pārcelt rokas priekšā, izpildīt 2–3 kāju īrienus. Atkārtot.	Elpot, kad rokas atrodas priekšā
6.	Kompleksā: 25 m tauriņstilā, 50 m uz muguras, 75 m brasā, 100 m kraulā. Atkārtot.	Treneris nosaka distances garumu.
7.	Lēciens tālumā ar slīdējumu no baseina malas. Izvēlieties un sajust ķermeņa lidojuma trajektoriju un ūdens pretestību. Var izpildīt divi cilvēki uz celiņa.	Lēcienu izpildīt pēc trenera komandas.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMS. TAIROŠANA/VAI PAVAIROŠANA, BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 17

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni, starta lēcieni

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Brasā ar mazo pludiņu. 25m tikai ar rokām, pludiņš starp kājām. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 25 m tikai ar kājām, pludiņš taisnās rokās priekšā. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 300 m	Pēc katras kustības neliela pauze, līdzsvarot gurnus un galvu.
3.	Ar pleznām. 200 m: 50 m ar kājām tauriņstilā; 50 m uz muguras, vienlaicīgi ar abām rokām; 50 m ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā; 50 m kraulā uz krūtīm. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldēt 200 m bez apstāšanās. Sekot, lai pulss nepārsniegtu 150 sitienus minūtē.
4.	Brasā ar minimālo ciklu skaitu uz 25 vai 50 m. 6–8 reizes.	Ciklu skaits uz 25 m: 5–6.
5.	150 m kompleksā. 25 m tauriņstilā, 50 m uz muguras, 25 m brasā, 50 m kraulā uz krūtīm. Vienā veidā peldēt ātrāk. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldot ātri saglabāt „garus" īrienus.
6.	Brasā uz muguras, brīvi 100 m.	Garāk paslīdēt, dziļi elpojot.
7.	Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot mazāk šļakatu.
8.	Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot vairāk šļakatu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. NAV ATĻAUTS IZMANTOŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 18

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšana

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10–12 sekundēm. Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu. 200 m.	Taisnas rokas, kustības virziens precīzi uz priekšu.
3.	Ar kājām kraulā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot, pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimumam, pāriet slīdējumā. Tas pats uz muguras. Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma. 300 m.	Rokas taisnas, plecus nekustināt. Slīdējuma laikā – seja ūdenī.
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). Tas pats uz muguras. Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli" no vienas rokas otrai. 300 m ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek bez pauzēm.
5.	Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300 m ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 25 m, katrā veidā divas reizes. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Celiņā var peldēt divi cilvēki. Pēc trenera signāla. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana jebkādā veidā, pēc trenera signāla izpildīt divus kūleņus un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS SPORTA SKOLA UN PĀRĒJIE SPORTISTI BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 19

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas, peldēšanas nūja

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni, starta lēcieni

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Brasā ar mazo pludiņu. 25 m tikai ar rokām, pludiņš starp kājām. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 25 m tikai ar kājām, pludiņš taisnās rokās priekšā. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 300 m.	Pēc katras kustības neliela pauze, līdzsvarot gurnus un galvu.
3.	Ar pleznām. 400 m: 100 m ar kājām tauriņstilā; 100 m uz muguras, vienlaicīgi ar abām rokām; 100 m ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā; 100 m kraulā uz krūtīm. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldēt 200 m bez apstāšanās. Sekot, lai pulss nepārsniegtu 150 sitienus minūtē.
4.	Brasā zem ūdens ar īrienu skaitu kontroli. Jāpārvietojas tālāk, izmantojot mazāku īrienu skaitu. 6–8 reizes.	Peldēt pēc sajūtas.
5.	Sēžot uz peldēšanas nūjas, kā uz „zirga". 25 m vienlaicīgi ar abām rokām, kustība ar seju uz priekšu, 25 m kustība ar muguru uz priekšu. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Pēc katra īriena turpināt kustību. Kājas saliektas, bez kustībām.
6.	Brasā uz muguras, brīvi (100 m).	Garāk paslīdēt, dziļi elpojot.
7.	Lēcieni tālumā ar slīdējumu no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot mazāk šļakatu.
8.	Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot vairāk šļakatu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. AIZSARGĀTS AR AUTORTIESĪBĀM UN/VAI SAISTĪTĀS TIESĪBĀS. BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 20

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10–12 sekundēm. Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu. 200 m.	Taisnas rokas, kustības virziens precīzi uz priekšu.
3.	Ar kājām kraulā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot, pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimumam, pāriet slīdējumā. Tas pats uz muguras. Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma. 300 m.	Rokas taisnas, plecus nekustināt. Slīdējumā laikā – seja ūdenī.
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). Tas pats uz muguras. Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli" no vienas rokas otrai. 300 m vai vairāk ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek bez pauzēm.
5.	Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300 m. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 50 m, katrā veidā divas reizes. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana jebkādā veidā, pēc trenera signāla izpildīt apgriezienus brasā un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS SPORTA UN TĀLBRAUCIENU SPĒLĒM BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 21

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni, starta lēcieni

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Brasā ar mazo pludiņu. 25 m tikai ar rokām, pludiņš starp kājām. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 25 m tikai ar kājām, pludiņš taisnās rokās priekšā. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 300 m.	Pēc katras kustības neliela pauze, līdzsvarot gurnus un galvu.
3.	Ar pleznām. 200 m: 50m ar kājām tauriņstilā; 50m uz muguras, vienlaicīgi ar abām rokām; 50m ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā; 50m kraulā uz krūtīm. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldēt 200 m bez apstāšanās. Sekot, lai pulss nepārsniegtu 150 sitienus minūtē.
4.	Brasā ar minimālo ciklu skaitu uz 25 vai 50 m. 6–8 reizes.	Ciklu skaits uz 25 m: 5–6.
5.	150 m kompleksā. 25 m tauriņstilā, 50 m uz muguras, 25 m brasā, 50 m kraulā uz krūtīm. Vienā veidā peldēt ātrāk. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldot ātri saglabāt „garus" īrienus.
6.	Brasā uz muguras, brīvi 100 m.	Garāk paslīdēt, dziļi elpojot.
7.	Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot mazāk šļakatu.
8.	Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot vairāk šļakatu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. NAV ATĻAUTS IZMANTOŠANA UN/VAI PUBLICĒŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 22

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10–12 sekundēm. Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu. 200 m.	Taisnas rokas, kustības virziens precīzi uz priekšu.
3.	Ar kājām kraulā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot, pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimumam, pāriet slīdējumā. Tas pats uz muguras. Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma. 300 m.	Rokas taisnas, nekustināt ar pleciem. Slīdējumā laikā – seja ūdenī.
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). Tas pats uz muguras. Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli" no vienas rokas otrai. 300 m ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek bez pauzēm.
5.	Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300m ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 25 m, katrā veidā divas reizes. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Celiņā var peldēt divi cilvēki. Pēc trenera signāla. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana jebkādā veidā, pēc trenera signāla izpildīt divus kūleņus un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS SPORTA SKOLA UN PĀRTIKSLĒJAS SĒSKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 23

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas, peldēšanas nūja

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni, starta lēcieni

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Brasā ar mazo pludiņu. 25 m tikai ar rokām, pludiņš starp kājām. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 25 m tikai ar kājām, pludiņš taisnās rokās priekšā. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 300 m.	Pēc katras kustības neliela pauze, līdzsvarot gurnus un galvu.
3.	Ar pleznām. 400m: 100 m ar kājām tauriņstilā; 100 m uz muguras, vienlaicīgi ar abām rokām; 100 m ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā; 100 m kraulā uz krūtīm. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldēt 200 m bez apstāšanās. Sekot, lai pulss nepārsniegtu 150 sitienus minūtē.
4.	Brasā zem ūdens ar īrienu skaitu kontroli. Jāpārvietojas tālāk, izmantojot mazāku īrienu skaitu. 6–8 reizes.	Peldēt pēc sajūtas.
5.	Sēžot uz peldēšanas nūjas, kā uz „zirga". 25 m vienlaicīgi ar abām rokām, kustība ar seju uz priekšu, 25 m kustība ar muguru uz priekšu. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Ar katru īrienu turpināt kustību. Kājas saliektas, bez kustībām.
6.	Brasā uz muguras, brīvi (100 m).	Garāk paslīdēt, dziļi elpojot.
7.	Lēcieni tālumā ar slīdējumu no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot mazāk šļakatu.
8.	Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot vairāk šļakatu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS/PASŪKNIECĪBAS AIROŠANA UN/VAI PUBLICĒŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 24

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10–12 sekundēm. Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu. 200 m.	Rokas taisnas, kustības virziens precīzi uz priekšu.
3.	Ar kājām kraulā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot, pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimumam, pāriet slīdējumā. Tas pats uz muguras. Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma. 300 m.	Rokas taisnas, nekustināt ar pleciem. Slīdējumā laika – seja ūdenī.
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). Tas pats uz muguras. Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli" no vienas rokas otrai. 300 m ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek bez pauzēm.
5.	Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300 m. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 50 m, katrā veidā divas reizes. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana jebkādā veidā, pēc trenera signāla izpildīt apgriezienus brasā un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS SPORTA SKOLA UN PĀRTIKSLĒJAS SPORTA SKOLA. BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 25

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Kompleksā. Mainīt veidus brīvā secībā pēc 25 m. 300 m vai vairāk.	Peldēt bez apstāšanām, sev piemērotā ātrumā.
3.	Brasā. 25 m izpildīt mazāk īrienus, 25 m peldēšana ar pagriezieniem uz sāna un slīdējumu pēc katra kustību cikla. Ķermeņa līdzsvara izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezienu, saglabāt taisnu ķermeni.
4.	Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5.	Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 50 m, tikai ar kājām brasā. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā un brasā. Ieelpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. 6–8 x 25 m. Vieglākai roku pārnešanai; labākai īriena satveršanas fāzes izjūtai.	Pēc katra kustību cikla iztaisnot ķermeni, paslīdēt.
8.	Piepeldēt pie baseina malas no 5 m attāluma, ar kājām kraulā, brasā vai delfīnā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu. Izpildīt baseinā abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezienam.	Brasā un tauriņstilā pieskarties sienai vienlaikus ar abām rokām.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMĀ IR VIŅĀ ĪPAŠUMĀ ESOŠĀ INFORMĀCIJA UN/VAI DOKUMENTĀCIJA, BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 26

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15–20 cm dziļumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu. Var izmantot pleznas. Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.	
3.	Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāna, uz krūtīm. Kāju darbības amplitūdas izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezienu, saglabāt taisnu ķermeni.
4.	Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5.	Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 50 m, tikai ar kājām tauriņstilā un brasā. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana jebkurā veidā pa kreiso baseina pusi, pēc trenera signāla izpildīt apgriezienu un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMS. TĀ VĒRŠANĀS UN/VAI LATVIJAS REPUBLIKĀ SPĒKĀ ESOŠĀ NORMATĪVĀ AKTĀ NOTEIKTĀ GADĪJUMĀ BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 27

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Kompleksā. Mainīt veidus brīvā secībā pēc 50 m. 300 m vai vairāk.	Peldēt bez apstāšanās, sev piemērotā ātrumā.
3.	Brasā. 25 m izpildīt mazāk īrienu, 25 m peldēšana ar pagriezieniem uz sāna un slīdējumu pēc katra kustību cikla. Ķermeņa līdzsvara izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezienu, saglabāt taisnu ķermeni.
4.	Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5.	Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 50 m, tikai ar kājām, pēc trenera norādījuma. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā un brasā. Ieelpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. 6–8 x 25 m. Vieglākai roku pārnešanai; labākai īriena satveršanas fāzes izjūtai.	Pēc katra kustību cikla iztaisnot ķermeni, paslīdēt.
8.	Piepeldēt pie baseina malas no 5 m attāluma, ar kājām kraulā, brasā vai delfīnā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu. Izpildīt baseinā abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezienam.	Brasā un tauriņstilā pieskarties sienai vienlaikus ar abām rokām.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ŠĪS DOKUMENTS IR VIŅĀ IEGŪTĀ INFORMĀCIJA UN/VAI DATI, KAS NAV PAREDZĒTI PUBLICĒŠANAI. BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 28

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15-20cm dziļumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu. Var izmantot pleznas. Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.	
3.	Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāna, uz krūtīm. Kāju darbības amplitūdas izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezienu, saglabāt taisnu ķermeni.
4.	Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5.	Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 50 m, tikai ar kājām tauriņstilā un brasā. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana jebkurā veidā pa kreiso baseina pusi, pēc trenera signāla izpildīt apgriezienu un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMĀ UN VAIRĀKĀTĪŠANAI BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 29

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Kompleksā. Ik pēc 25 m brīvā secībā mainīt veidus. 300 m vai vairāk.	Peldēt bez apstāšanās, sev piemērotā ātrumā.
3.	Brasā. 25 m izpildīt mazāk īrienus, 25 m peldēšana ar pagriezieniem uz sāna un slīdējumu pēc katra kustību cikla. Ķermeņa līdzsvara izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezienu, saglabāt taisnu ķermeni.
4.	Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5.	Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu uz 25 m.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 50 m, tikai ar kājām brasā. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā un brasā. Ieelpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. 6–8 x 25 m. Vieglākai roku pārnešanai; labākai īriena satveršanas fāzes izjūtai.	Pēc katra kustību cikla iztaisnot ķermeni, paslīdēt.
8.	Piepeldēt pie baseina malas no 5 m attāluma, ar kājām kraulā, brasā vai delfīnā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu. Izpildīt baseinā abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezienam.	Brasā un tauriņstilā pieskarties sienai vienlaikus ar abām rokām.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. PUBLICĒŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 30

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15–20 cm dziļumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu.Var izmantot pleznas. Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.	
3.	Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāna, uz krūtīm. Kāju darbības amplitūdas izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezienu, saglabāt taisnu ķermeni.
4.	Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5.	Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 50 m, tikai ar kājām tauriņstilā un brasā. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana jebkurā veidā pa kreiso baseina pusi, pēc trenera signāla izpildīt apgriezienu un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMĀ. TĀ VIRZĪŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 31

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Kompleksā. Mainīt veidus brīvā secībā pēc 50 m. 300 m vai vairāk.	Peldēt bez apstāšanām, sev piemērotā ātrumā.
3.	Brasā. 25 m izpildīt mazāk īrienu, 25 m peldēšana ar pagriezieniem uz sāna un slīdējumu pēc katra kustību cikla. Ķermeņa līdzsvara izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezienu, saglabāt taisnu ķermeni.
4.	Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5.	Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu uz 25 m.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6.	8 x 50 m, tikai ar kājām, pēc trenera norādījuma. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7.	Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā un brasā. Ieelpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. 6–8 x 25 m. Vieglākai roku pārnešanai; labākai īriena satveršanas fāzes izjūtai.	Pēc katra kustību cikla iztaisnot ķermeni, paslīdēt.
8.	Piepeldēt pie baseina malas no 5 m attāluma, ar kājām kraulā, brasā vai delfīnā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu. Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezienam.	Brasā un tauriņstilā pieskarties sienai vienlaikus ar abām rokām.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. PUBLICĒŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 32

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, bumba

Uzdevumi:

1. Peldēšanas iemaņu pārbaude

	Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1.	Iesildīšanās. 200 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2.	Peldēšana tikai ar kājām 50 m katrā veidā. Rokas taisnas pie galvas. Var izmantot pludiņu.	Treneris vēro skolēnu kustību kvalitāti.
3.	8 x 25 m dažāda veida vingrinājumi – pēc trenera izvēles.	Kustību atkārtošanai.
4.	200 m kompleksā vai vairāk, mainot veidus pēc 25 vai 50 m. To nosaka treneris. Peldēt sev piemērotā ātrumā.	Treneris vēro skolēnu kustību kvalitāti un apgriezienus.
5.	Starta lēcieni no starta paaugstinājuma. Izpildīt startu un nopeldēt līdz 15 m. Var izvēlēties divus peldēšanas veidus.	Treneris vēro skolēnu kustību kvalitāti.
6.	Ūdenspolo. Skolēni sadalīti komandās pa 4. Spēle notiek vienā ap 15 m garā celiņā. „Vārti" vai ūdens basketbola grozs, vai kāds priekšmets-dēlītis. Spēle notiek 5 minūtes, tad komandas mainās.	Komandu dalībnieku skaits var būt lielāks vai mazāks. Spēlei jābūt intensīvai.
7.	Brīvais peldējums (200 m).	

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA PĀRŅEM VAIROŠANĀS UN/VAI IZPLATĪŠANU BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.