

PEDAGOGU PROFESIONĀLĀS KOMPETENCES PILNVEIDES PROGRAMMA (A)

Programmas nosaukums	Programmas mērķauditorija	Programmas apjoms (<i>stundās</i>), viena stunda – 45 min	Kontakt- persona (<i>vārds, uzvārds, tālr., E-pasts</i>)	Anotācija	Programmas pieteicējs (<i>iestādes pilns nosaukums, reģ.Nr., pasta adrese, tālr., fakss, E-pasts, WWW lapa</i>)	Programmas vadītājs (<i>vārds, uzvārds, amats</i>)
Peldēšanas treniņu pamati dažāda vecuma jauniešiem peldētājiem.	Treneri ar priekšzināšanām peldēšanā	36 stundas	Jeļena Solovjova, +37129623902 solovjova.elena@gmail.com jelena.solovjova@lspa.lv info@swimming.lv	Semināra programmā iekļauti temati sākot no ūdens īpašībām un ķermeņa līdzsvara un kustības ūdenī beidzot ar peldēšanas veidu apmācību. Seminārā paredzēta teorētiskā, metodiskā un praktiskā daļa.	Biedrība „Latvijas Peldēšanas federācija” Reģ. Nr. 40008029004 Kļipsalas iela 5, Rīga, LV- 1048 Tālr. +73122840906 www.swimming.lv info@swimming.lv	

Programmas nosaukums. Peldēšanas treniņu pamati dažāda vecuma jauniešiem peldētājiem.

Programmas mērķauditorija. Treneri ar priekšzināšanām peldēšanā.

Programmas mērķis. Sagatavot kvalificētus peldēšanas speciālistus, kuri var plānot, organizēt, vadīt un vērtēt profesionālā līmenī peldēšanas treniņu procesu sākuma posmā.

Programmas uzdevumi. Pilnveidot izpratni par:

- sporta peldēšanas sagatavošanas virzieniem;

- sporta peldēšanas tehniku, tās biomehānisko struktūru un pilnveides metodiku;
- sacensību plānošanu un organizēšanu;
- atbilstoša vecumposma audzēkņu attīstības un mācīšanas īpatnībām;
- mācību-treniņu procesa un sacensību vadīšanas specifiku dažāda kontingenta un vecuma sportistiem.

Sniegt zināšanas un praktiskās iemaņas par peldēšanas treniņu teoriju struktūru un metodiku.

Plānotie rezultāti. Kursa rezultātā kursanti spēs:

- **pielietot** iegūtās teorētiskās zināšanas par sporta peldēšanas tehniku, tās biomehānisko struktūru un mācīšanas metodiku, mācību –treniņu procesa, sacensību plānošanu un organizēšanu praktiskajā darbībā;
- **pielietot** iegūtās teorētiskās zināšanas par peldētāju sagatavošanas virzieniem;
- **ievērot** atbilstoša vecumposma audzēkņu attīstības un mācīšanas īpatnības mācību- treniņu procesā un sacensību vadīšanas specifiku dažāda kontingenta un vecuma sportistiem.

N.p.k.	Tematika ar īsu satura anotāciju	Stundu skaits	Īstenošanas formas, metodes, pārbaudes formas un metodes	Lektors (vārds, uzvārds)
1.	Peldēšanas tehnikas mācīšana un pilnveide. Peldēšanas tehnikas pilnveides īpatnības dažādā vecumā. Peldēšanas veidu tehnika(tehnisko elementu - atsevišķu ķermeņa daļu un stāvokļa parametri- soļa garums, biežums, pārvietošanās ātrums) un salīdzinoša analīze. Krauls uz krūtīm, krauls uz muguras, tauriņstils, brass. Visu veidu apgriezieni, starti.	8	Lekcijas -5 st., metodiskā nodarbība -2 st., kontroles nodarbība-1st.	Ph.D., Prof. Jeļena Solovjova
2.	Peldēšanas treniņu īpatnības dažādā vecumā 1. Dažāda vecuma sportistu aerobās un anaerobās darba iespējas, elpošanas, CNS, sirds un asinsvadu sistēmas raksturojums, enerģijas patēriņš, atsevišķu īpašību raksturojums un fizioloģiskais pamatojums.	8	Lekcijas -4st., metodiskā nodarbība -3 st., praktiskā nodarbība-1st.	Ph.D., Prof. Jeļena Solovjova

	Galvenie treniņu virzieni pirms pubertātes un pubertātes vecumā. Treniņu īpatnības pirms pubertātes.			
3.	Peldēšanas treniņu īpatnības dažādā vecumā 2. Dažu vadošo pasaules speciālistu treniņu uzbūves tendences. Dažādi intervāla treniņu veidi(ātra, lēna, superātra, pakāpeniska u.c.) un treniņu režīmi. Kontrole.	8	Lekcijas -4st., metodiskā nodarbība -3 st., kontroles nodarbība-1st.	Ph..D., Prof. Jeļena Solovjova
4.	Peldēšanas treniņu īpatnības dažādā vecumā 3. Traumu profilakse peldēšanā. Iespējamās traumas un to iemesli, vingrinājumi. Sportista izaugsmes iespējas un prognoze. Sacensību distances veikšanas uzbūves varianti dažādā vecumā. Sacensību darbības analīze.	6	Lekcijas -3st., metodiskā nodarbība -2 st., praktiskā nodarbība-1st.	Ph..D.,Prof. Jeļena Solovjova;
5.	Peldēšanas tehnikas video analīze. Dažādu testu pielietošana.	6	Lekcijas -2st., metodiskā nodarbība -2 st., praktiskā nodarbība-2 st.	Ph..D., Prof. Jeļena Solovjova;
	KOPĀ	36		