

**Liepājas Kompleksā sporta skola  
Peldēšanas nodaļa**

**Trenere Margarita Kručiņa  
peldbaseins LOC**

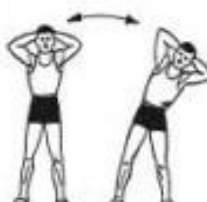

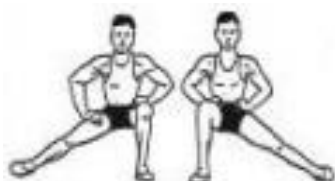

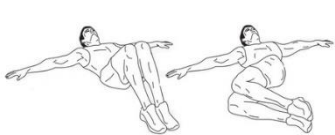
**Vingrinājumu cikls mājas apstākļos**

**Nodarbības tēma:**

1. Lokanības un stiepšanās attīstīšanas vingrinājumi
2. Vispusīga fiziskā attīstība
3. Veselības nostiprināšana, veicot fizisko slodzi

**I. Sagatavošanas daļa**

**- Iesildīšanās, stiepšanās:**

	Vingrinājums	Vingrinājuma apraksts un metodiskie norādījumi	Dozēšana	Piemērs
1.	Augšdaļas saliekšana uz sāniem, stāvus	Stāja – stāvus. Rokas aiz galvas. Saliekšanās uz kreiso un labo pusi. Mugura taisna. Skats uz priekšu.	12-16x	
2.	Augšdaļas griešana	Stāja – stāvus. Rokas saliektas uz gurniem. Ķermeņa augšdaļas griešana uz kreiso un labo pusi.	12-14x	
3.	Kājas stiepšana pietupienā	Stāja – pietupiens. Rokas uz gurniem. Kājas stiepšana pa labi un kreisi.	12-16x	
4.	Gurnu pacelšana	Stāja – guļus. Kājas pussaliektas. Rokas augšā, iztaisnotas. Guļot šajā pozīcijā, pieceļam gurnus.	10-12x	
5.	Kāju pārvelšana.	Stāja – guļus. Rokas gar sāniem, kājas pussaliektas. Pārveļam kājas uz labo pusi, pēc tam uz kreiso.	10-12x	


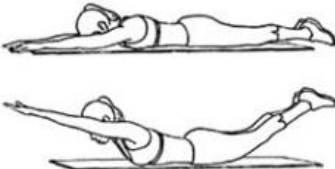


## II. Galvenā daļa

### - Spēka vingrinājumi:

	Vingrinājums	Vingrinājuma apraksts un metodiskie norādījumi	Dozēšana	Atpūta
1.	Vēdera prese	Stāja – guļus. Kājas saliektas, rokas aiz galvas. Vienlaicīgi pacelt ķermeņa augšdaļu un kājas un izelpojot tuvināt tās vienu otrai. Atgriežamies sākuma stāvoklī. Rokas ir jātur aiz galvas, pacelties līdz galam un nogulties līdz galam.	Meitenēm: 15x4  Zēniem: 20x4	Starp sērijām: 40 sek.  Pēc sērijām: 1 min 30 sek.
2.	Roku saliekšana.	Stāja – guļus. Ķermenis iztaisnots, skats uz leju. Rokas saliekam un iztaisnojam. Vingrojumu sākums guļus ar saliektām rokām. (Samazināta slodze - Saliekt rokas ar ceļiem uz grīdas).	Meitenēm: 15x4  Zēniem: 20x4	Starp sērijām: 40 sek.  Pēc sērijām: 1 min 30 sek.
3.	Roku saliekšana un iztaisnošana, sēžot un turot priekšmetu abās rokās. (Priekšmetu svars piem. 2 kg uz roku).	Stāja – turēt priekšmetu abās rokās aiz pakauša. Ielpot un iztaisnot rokas. Kustības beigās izelpot. Rokas atkal saliekt. Elkoņi jātur šauri.	Meitenēm: 15x4  Zēniem: 20x4	Starp sērijām: 40 sek.  Pēc sērijām: 1 min 30 sek.
4.	Roku saliekšana ar priekšmetu priekšā. (Priekšmetu svars piem. 2 kg uz roku)	Stāja – stāvus, kājas plecu platumā. Vingrinājumu izpildīt lēnā tempā, sekot līdzī ielpai, izelpai.	Meitenēm: 15x5  Zēniem: 20x5	Starp sērijām: 30 sek.  Pēc sērijām: 1 min 40 sek.
5.	Velosipēds	Stāja – guļus, rokas aizliktas aiz galvas. Lēnām vienu kāju celt pie krūtīm un tam pretī likt pretējās rokas elkoni. Tad to pašu darīt ar otru kāju un pretējo roku.	Meitenēm: 20x4  Zēniem: 24x4	Starp sērijām: 30 sek.  Pēc sērijām: 1 min 30 sek.

### III. Nobeiguma daļa

#### - Atsildīšanās, stiepšanās:

	Vingrinājums	Vingrinājuma apraksts un metodiskie norādījumi	Dozēšana	Piemērs
1.	Muguras stiepšana.	Stāja – guļus. Muguras stiepšana, saliecot kājas augšējā daļā.	10-12x	
2.	Roku un kāju piecelšana, guļot uz grīdas	Stāja – guļus. Rokas un kājas iztaisnotas. Pieceļot taisām izelpu, guļot- ieelpu.	12-15x	
3.	Kāju pievilkšana ar palīdzību.	Stāja – guļus. Ar roku palīdzību iestiepjām kāju, to pašu ar otru kāju.	16-18x	
4.	Muguras atliekšana ar roku palīdzību.	Stāja – guļus. Ar roku palīdzību atliecam muguru un atpakaļ. Izpildīt lēni.	12-14x	
5.	Augšdaļas saliekšana uz sāniem, sēdus.	Stāja – sēdus. Rokas aiz galvas. Saliekšanās uz kreiso un labo pusi. Kājas saliektas, skats uz priekšu.	12-16x	