

**LATVIJAS AUGSTSKOLU SPORTA SAVIENĪBA SADARBĪBĀ AR LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJAS PADOMI UN LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJU ORGANIZĒ**

**2016.gada 2.jūnijā**

**SEMINĀRU**

**LATVIJAS AUGSTSKOLU SPORTA SAVIENĪBAS BIEDRIEM UN****STUDENTU SPORTA KUSTĪBAS DALĪBNIEKIEM**

**Mērķauditorija: Studentu sporta jomas treneri un sportisti**

**Tēma**

**„Treneru un augsta sasniegumu studentu sporta kompetenču pilnveide” (8. st.)**

**DARBA PROGRAMMA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **9.30 - 10:00** | **Reģistrēšanās semināram** | **Mg.paed. Kristīne Karašniece** | **Norises vieta** |
| **10.00 - 11.30** | Kustību 10 pamatlikumi 20 - 30 gadu vecumā. | Vieglatlētikas un fiziskās sagatavotības treneris **Helmuts Rodke** | 306. kab. |
| **11.30 -13.00** | Gatavošanās masu sporta sacensībām. | Latvijas vadošā garo distanču skrējēja, TrainToWin trenere **Anita Kažemāka** | 306. kab. |
| **13.00 - 13.30** | **Pārtraukums** |  | 301.kab. |
| **13.30 - 15:00** | Augstas intensitātes intervālu treniņu un polarizēto treniņu pielietošana sportistiem ar dažādu fizisko sagatavotību. | Dr.biol.asoc.prof. **Voldemārs Arnis** | 306. kab. |
| **15:00 - 16.30** | Pēdējo gadu tendences dažādu diētu un uztura novirzienu interpretācijā. | Lektore, Diētas ārste **Lolita Neimane** | 306. kab. |
| **16. 30** | **Semināra izvērtējums. Apliecību izsniegšana** |  | 306. kab. |