



SEMINĀRS SPORTA TRENERIEM (8st.)
2020. gada 28. februārī

DOPINGS SPORTĀ. KUSTĪBU UN VINGRINĀJUMU PAREIZA IZPILDE

DARBA PROGRAMMA

Pedalīšanās praktiskajā nodarbībā notiek sporta tērpā un sporta apavos

10.00	Semināra atklāšana	Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja Ilona BLEKTE	205. telpa
10.05 - 11.35	Atklāta saruna par antidopinga jautājumiem	Antidopinga biroja eksperts Ivans ŠAPOŠŅIKOVŠ	205. telpa
12.00 - 13.30	Mildronāta ietekme uz enerģētisko metabolismu	LSPA asociētā profesore Maija DZINTARE	
13.30 - 14.30	PĀRTRAUKUMS		
14.30 - 17.30	Kustību un vingrinājumu pareiza izpilde traumatisma mazināšanai sportā. (praktiskā nodarbība)	Rīgas Centra humanitārās vidusskolas sporta kompleksa vadītāja, sertificēta A kategorijas aerobikas trenere Inese ĻUBINSKA	145. zāle
17.30	Semināra kopsavilkums. Apliecību izsniegšana	Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja I. BLEKTE	145. zāle

Kontaktinformācija:

Ilona Blekte, LSPA Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja
67799526, 27800435 ilona.blekte@lspa.lv