

SEMINĀRS SPORTA TRENERIEM (10 st.)

2018.gada 23. novembrī

IZTURĪBAS TREIŅŠ

DARBA PROGRAMMA

Lūdzam paņemt sporta tērpu un apavus!

9.30 – 10.00	Reģistrācija		205. telpa
10.00	Semināra atklāšana	Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja Ilona Blekte	205. telpa
10.10-11.30	Izturības spēju novērtēšana	LSPA Fizisko darbaspēju pētniecības laboratorijas vadītājs pētnieks Edgars Bernāns	205. telpa
11.40-13.00	Izturība un tās veidošanās mehānismi (praktiski)	Mg. Uzturzinātnē, skriešanas un vispusīgās fiziskās sagatavošanas trenere Anita Siliņa	145. zāle
13.00-13.30	PĀRTRAUKUMS		
13.30-15.00	Uztura pamatprincipi izturības sporta veidos	Mg. Uzturzinātnē, skriešanas un vispusīgās fiziskās sagatavošanas trenere Anita Siliņa	205. telpa
15.10-16.30	Izturības attīstības fizioloģiskie pamati	Dr.med., LSPA profesore Inese Pontaga	205. telpa
16.30-18.00	Izturības biomehāniskie pamati	Dr.habil.paed., LSPA prof. Jānis Lanka	205. telpa
18.00	Semināra izvērtējums. Apliecību izsniegšana.	Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja I. Blekte	205. telpa

Kontaktinformācija:

Ilona Blekte, LSPA Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja

67799526, 27800435

ilona.blekte@lspa.lv