

**2015.gada 27.februārī**

**SEMINĀRS TRENERIEM**

**"Fiziskās sagatavošanas sekmēšana dažādos sporta veidos." (8 st.)**

**DARBA PROGRAMMA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9.30 | Reģistrācija |  |  |
| 10.00 | Semināra atklāšana | LSPA Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja vadītāja Ilona Blekte | 205.telpa |
| 10.00-11.20 | Fizisko īpašību teorētiskais un praktiskais pamatojums  mūsdienu skatījumā | LSPA  viesdoc. Andris Konrads | 205.telpa |
| Praktiskā nodarbības sporta zālē, piedalās visi semināra dalībnieki!  Lūdzu, neaizmirstiet par sporta tērpu! | | | |
| 11.50-13.10 | Lēmumu pieņemšana sportā izvēles reakcijas ietekmē (vingrinājumi, spēles, rotaļas) | LSPA doc. Renārs Līcis | **129. zāle** |
| 13.40-15.00 | Fizisko īpašību attīstīšana ar vieglatlētikas vingrinājumiem (mešanas, lēkšanas) | LSPA lekt. Krišjānis Kuplis | **LSPA manēža** |
| 15.30-16.50 | Fizisko īpašību attīstīšana ar vieglatlētikas vingrinājumiem (skriešanas, lēkšanas) | LSPA lekt. Sandra Škutāne | **LSPA manēža** |
| 17.00 | Semināra izvērtējums. Apliecību izsniegšana | LSPA PP un MC  vad. I. Blekte | **205. telpa** |