



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

2018.gada 6.decembrī

SEMINĀRU

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

Mērķauditorija: Studentu sporta jomas treneri un sportisti.

DARBA PROGRAMMA

Laiks	Norise	Lektori	Vieta
09:30 - 10:00	Reģistrēšanās semināram	-	408. kab.
10:00 - 11:30	Uztura īpatnības treniņu procesā.	Mg.paed. Uzturzinātniece un skriešanas trenere Anita Siliņa	408. kab.
11:30 - 13:00	Cigun - sportistu ikdienā. (Krievu val.)	Cigun meistars ar 36 gadu praktisko pieredzi kā terapeits - Oļegs Onopčenko	408. kab.
13:00 - 13:30	Pārtraukums, kafijas pauze, sagatavošanās praktiskajai lekcijai.	-	
13:30 - 16:30	Balansa un intervāla treniņi.*	Mg.paed. Fitnesa trenere Inga Velmere	Vingrošanas zāle (230. kab.)
16:30 - 17:00	Semināra izvērtējums. Apliecību izsniegšana	-	Vingrošanas zāle (230. kab.)

* Uz semināru dalībniekiem līdzī jāņem sporta tērps un sporta apavi, jo būs praktiskā lekcija sporta zālē.