



**LATVIJAS AUGSTSKOLU SPORTA SAVIENĪBA SADARBĪBĀ AR
LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJAS PADOMI UN LATVIJAS SPORTA
PEDAGOĢIJAS AKADEMIJU 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. |