



Apstiprinu

Prof. Jānis Žīdens  
LSPA rektors  
28.04.2012

**SEMINĀRS**  
**FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS ASPEKTI SVARCELŠANĀ**  
**2012.gada 10.maijā**

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija

<b>09.30-10.00</b>	<b>Reģistrācija.</b>	<b>250.kab.</b>
<b>10.00-11.00</b> Teorētiskā	<b>Dr.paed. Uģis CIEMATNIEKS.</b> Adaptācijas fāzes smagatlētikas sporta veidos.	<b>250.kab.</b>
<b>11.00-12.00</b> Praktiskā	<b>Dr.paed. Sergejs SAULĪTE.</b> Kāju muskulatūras spēka attīstīšanas vingrinājumi ar personīgo svaru un pāros bērniem un jauniešiem.	<b>250.kab.</b>
<b>12.00-12.30</b>	<b>Pārtraukums</b>	
<b>12.30-13.30</b> Teorētiskā	<b>Dr.paed. Leonīds ČUPRIKS.</b> Tehnisko līdzekļu klasifikācija muskuļu kustību funkciju attīstīšanai un pilnveidošanai svarcelšanā. Muskuļu funkcionālā stāvokļa noteikšanas iespējas svarcelšanā.	<b>151.kab.</b>
<b>13.30-14.30</b> Praktiskā	<b>Dr.paed. Māris LESČINSKIS.</b> Vispārējās fiziskās sagatavotības līdzekļi. Ķermeņa muskulatūras nostiprināšanas vingrinājumi jaunajiem svarcēlājiem.	<b>150.kab.</b>
<b>14.30-16.00</b> Praktiskā	<b>Eduards ANDRUŠKEVIČS. Latvijas Olimpiskās vienības treneris.</b> Svarcelšanas sporta sacensību vingrinājumu fiziskās un tehniskās sagatavotības aspekti.	<b>150.kab.</b>
<b>16.00</b>	<b>Apliecību izsniegšana.</b>	<b>150.kab.</b>

Semināru organizē Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas Smagatlētikas, boksa un cīņas katedra sadarbībā ar Latvijas Svarcelšanas klubu apvienību un Latvijas Svarcelšanas federāciju. Teorētiskās lekcijas un praktiskās nodarbības paredzētas **smagatlētikas** sporta veidu sportistiem, treneriem, instruktoriem, tiesnešiem un visiem interesentiem.

**Seminārs notiek:** 2012. gada 10.maijā Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā, Brīvības gatve 333, Rīga.

Semināra beigās dalībnieki saņems 8 stundu LSPA kvalifikācijas paaugstināšanas sertifikātu, kura akceptēta treneru sertifikācijas procesā!

**Pieteikties** semināram varat, rakstot uz e-pastu [sergejs.saulite@lspa.lv](mailto:sergejs.saulite@lspa.lv) līdz **2012.gada 7.maijam**, norādot sekojošus datus: vārds, uzvārds; organizācija; amats; telefons, e-pasts.

**Dalības maksa** – 20,- Ls. LSPA docētājiem – 5,- Ls un studentiem – 3,- Ls.

Visiem dalībniekiem 10.maijā reģistrējoties obligāti jāuzrada dalības apmaksas kvīti vai internetbankas izdruku.

LSPA rekvizīti:

**Saņēmējs:** Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija

**Reģ.Nr.:** 90000055243

**Adrese:** Brīvības gatve 333, Rīga, LV-1006

**Banka:** Valsts kase BIC kods: TREL LV22

**Konta nr.:** LV97TREL9150123000000

**Maksājuma mērķis:** dalības maksa LSPA seminārā 10.05.2012/Vārds, uzvārds, **EK kods 21499**

**Praktiskām nodarbībām ņemam līdzi piemērotu tērpu un maiņas apavus!**

*Uz tikšanos seminārā!*