



2017.gada 21. aprīlis
SEMINĀRS TRENERIEM
VISPĀRĪGĀ FIZISKĀ SAGATAVOŠANA - SPĒKA TREIŅŠ (8 st.)

Lūdzam, neaizmirst sporta tērpu!

9.30 - 10.00	Reģistrācija		205. telpa
10.00	Semināra atklāšana.	Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja Ilona Blekte	205. telpa
10.05 - 11.35	Spēka platformas izmantošana atbalsta reakcijas noteikšanai.	Dr. med., LSPA asoc. prof. Zane Pavāre	205. telpa
11.50-13.20	Spēka attīstīšana ar netradicionāliem vingrinājumiem, izmantojot sava ķermeņa svaru. Vingrinājumu kopumu var pielietot dažādos sporta veidos, strādājot ar bērniem, jauniešiem, pieaugušajiem, nav nepieciešams speciāls inventārs un telpas. Zālē semināra dalībnieki ierodas sporta tērpos un sporta apavos.	Dr. paed., LSPA vieslektore Aleksandra Čuprika	250. zāle
13.20-14.00	Pārtraukums		
14.00 -15.30	Spēka īpašību biomehāniskais raksturojums. Cilvēka spēka iespēju atkarība no iekšējiem un ārējiem faktoriem. Spēka treniņa biomehāniskie pamati.	LSPA prof. Jānis Lanka	205. zāle
15.40-17.10	Mūsdienu spēka treniņa metodes un spēka vingrinājuma tipi. Traumu cēloņi un profilakse spēka treniņā.	LSPA prof. Jānis Lanka	205. zāle
17. 10	Semināra vērtējums. Apliecību izsniegšana.	Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja I. Blekte,	205. zāle