



LATVIJAS  
SPORTA  
PEDAGOĢIJAS  
AKADĒMIJA

LSPA SEMINĀRA  
„ĀTRSPĒKA ATTĪSTĪŠANA DAŽĀDOS SPORTA VEIDOS”  
(8 st.)  
DARBA KĀRTĪBA

2.stāvs, 216. telpa

9.30.	Reģistrācija		
10.00.	Semināra atklāšana	LSPA Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja Ilona <b>Blekte</b>	
10.00.- 11.30.	Ātrspēka attīstīšana ar lēciena vingrinājumiem	LSPA Sporta spēļu katedras vadītājs, prof. Andris <b>Rudzītis</b>	
12.00.- 13.20.	Uzturs ātrspēka sporta veidos	LSPA Anatomijas, fizioloģijas, bioķīmijas higiēnas katedras prof. Inta Māra <b>Rubana</b>	
<p><b>Praktiskajās nodarbībās sporta zālē piedalās visi semināra dalībnieki!</b> <b>Lūdzu, neaizmirstiet sporta tērpu!</b></p>			
14.00.- 15.20.	Ātrspēka attīstīšana ar smagatlētikas līdzekļiem	LSPA Smagatlētikas, boksa un cīņas katedras doc. Uģis <b>Ciematnieks</b>	Trenažieru zāle -151
15.40.- 17.00.	Ātrspēka attīstīšana ar vieglatlētikas vingrinājumiem	LSPA Vieglatlētikas katedras lektors Krišjānis <b>Kuplis</b>	Vieglatlētikas manēža
17. 10.	Semināra izvērtējums. Apliecību izsniegšana		<b>216. telpa</b>