****

**2019. gada 7. martā**

**SEMINĀRS SPORTA VEIDU TRENERIEM, SPORTISTIEM, SPORTA SPECIĀLISTIEM UN INTERESENTIEM**

**DAŽĀDA VECUMA SPORTISTU FIZISKĀ SAGATAVOŠANA (VFS TRENIŅŠ; SKRIEŠANAS, LEKŠANAS, MEŠANAS VINGRINĀJUMI; IESILDĪŠANĀS VARIANTI SPORTA NODARBĪBĀS) 8st.**

**Semināra saturs:** Tiks apskatīti jautājumi par vispārējās fiziskās sagatavošanas treniņu procesu, par iesildīšanās, skriešanas, lēkšanas un mešanas vingrinājumu daudzveidības izmantošanas iespējām dažādās sporta nodarbībās bērniem un jauniešiem.

**Nodarbību forma:** metodiski-praktiskas nodarbības

**Semināru vada:** LSPA docente, BJBS Rīga/Rīdzene fiziskās sagatavotības trenere Sandra Škutāne, LSPA lektors, fiziskās sagatavotības treneris Krišjānis Kuplis.

**Pieteikšanās:** Interesentussemināram **lūdzam pieteikties līdz 2019. gada 5.martam, e- pastā:** **ilona.blekte@lspa.lv****, nosūtot pieteikuma anketu.**

**Norises vieta:** Seminārs notiks **Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas vieglatlētikas manēžā** ( Brīvības gatve 333, Rīga)**.** Semināra sākums 2019. gada 5. martā, plkst. 10.00. Semināra noslēgumā dalībnieki saņem Profesionālās pilnveides semināra beigšanas apliecību, kura tiek akceptēta treneru sertifikācijas procesā.

**Pielikumā:** semināra darba programma, pieteikuma anketa.

**Dalības maksa**: 35,00 EUR(ar pārskaitījumu uz kontu). Neierašanās gadījumā nauda netiek atmaksāta.

**LSPA rekvizīti:**
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija
Reģ. Nr. 90000055243
Brīvības gatve 333, Rīga, LV-1006
Konta nr. LV53TREL9150120000000
Banka: Valsts kase BIC kods TRELLV22
Beigās uzrādīt EK kodu 21499

Sīkāka informācija:
**Ilona Blekte, LSPA Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja
67799526, 27800435****ilona.blekte@lspa.lv**

****

**2019. gada 7. martā**

**SEMINĀRS SPORTA VEIDU TRENERIEM, SPORTISTIEM, SPORTA SPECIĀLISTIEM UN INTERESENTIEM**

**DAŽĀDA VECUMA SPORTISTU FIZISKĀ SAGATAVOŠANA (VFS TRENIŅŠ; SKRIEŠANAS, LEKŠANAS, MEŠANAS VINGRINĀJUMI; IESILDĪŠANĀS VARIANTI SPORTA NODARBĪBĀS) 8st.**

**DARBA PROGRAMMA**

**SEMINĀRĀ DALĪBA SPORTA TĒRPĀ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  9.15-10.00 | Reģistrācija |  | LSPA VIEGLATLĒTIKAS MANĒŽA |
|   10.00 | Semināra atklāšana | LSPA Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja Ilona Blekte |
|  10.05-12:30 | * Iesildīšanās varianti bērniem un jauniešiem;
* Vispārējās fiziskās sagatavošanas treniņš ar skriešanas, lēkšanas un mešanas vingrinājumiem;
* Atsildīšanās varianti bērniem un jauniešiem.
 | LSPA docente, BJBS Rīga/Rīdzene fiziskās sagatavotības trenere Sandra Škutāne |
| 12.30-13.30 Pārtraukums |
| 13.30-16.00 | - Iesildīšanās daudzveidība sporta nodarbībās bērniem un jauniešiem;- Vispārējās fiziskās sagatavotības treniņš (mešanas un lēkšanas vingrinājumu daudzveidība atbilstoši audzēkņu fiziskajai sagatavotībai. Vingrinājumu vēdera, sānu un muguras muskulatūrai izmantošana darbā ar bērniem un jauniešiem); | LSPA lektors, fiziskās sagatavotības treneris Krišjānis Kuplis |
| 16.00 | Semināra izvērtējums un apliecību izsniegšana | LSPA Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāja **Ilona Blekte** |

****

**PIETEIKUMA ANKETA**

**2019. gada 7. martā**

**SEMINĀRS SPORTA VEIDU TRENERIEM, SPORTISTIEM, SPORTA SPECIĀLISTIEM UN INTERESENTIEM**

**DAŽĀDA VECUMA SPORTISTU FIZISKĀ SAGATAVOŠANA (VFS TRENIŅŠ; SKRIEŠANAS, LEKŠANAS, MEŠANAS VINGRINĀJUMI; IESILDĪŠANĀS VARIANTI SPORTA NODARBĪBĀS) 8st.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Vārds, uzvārds** |  |
| **Personas kods** | **Uzrādīt, ja nepieciešams rēķins par dalību seminārā** |
| **Darba vieta** |  |
| **Sporta veids** |  |
| **E-pasts** |  |
| **Kontakttelefons** |  |

**Lai izrakstītu rēķinu, nepieciešams pievienot maksātaja rekvizītus**