**Semināru plānojums**

**Treneru profesionālajai pilnveidei**

**2012. gada februāris – aprīlis**

**Seminārs**

Treneru profesionālajai pilnveidei

Rīga, Ezermalas iela 30, „Sporta komplekss „Ķeizarmežs””

Mācības notiek klātienē, latviešu valodā. Mācību programmas apjoms 16 stundas, ilgums divas dienas (pirmdienās un otrdienās). Nodarbības praktiskās (sporta tērpos). Kursi bez maksas. Ir iespēja izvēlēties šādus laikus:

Darba laiks

2012. gada 13.,14.februārī

2012. gada 27.,28. februārī

2012. gada 19.,20.martā

2012. gada 2.,3.aprīlī

2012. gada 16.,17.aprīlī

Pirmā semināra diena (pirmdiena) lektori un tematika:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.00 - 8.30 | Reģistrācija.  Semināra atklāšana |  |
| 8.30 – 11.00 | Koordinācija un fiziskā sagatavošana dažādos sporta veidos | prof. Jānis Žīdens  lekt. Renārs Līcis |
| 11.00–13.30 | Fizisko īpašību attīstīšana dažādos sporta veidos ar basketbola vingrinājumiem, slodzes dozēšana. Funkcionālās sagatavotības kontrole | prof. Andris Rudzītis |
| 13.30–16.00 | Fizisko īpašību attīstīšana dažādos sporta veidos ar vieglatlētikas vingrinājumiem | doc. Māris Raimonds Gailis |

Otrā semināra diena (otrdiena) lektori un tematika:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8.30 – 11.00 | Vingrojumi/vingrinājumi fiziskās sagatavotības sekmēšanai dažādos sporta veidos | doc. Inese Ļubinska |
| 11.00 – 13.30 | Vispārējās fiziskās sagatavotības sekmēšana  ar smagatlētikas līdzekļiem dažādos sporta veidos | asist. Māris Lesčinskis |
| 13.30 – 16.00 | Fizisko īpašību attīstīšana dažādos sporta veidos ar vingrošanas līdzekļiem | asoc. prof. Leonīds Žilinskis |
| 16.00 – 16.30 | Atgriezeniskā saite – iegūto kompetenču izvērtēšana  Semināra noslēgums. Apliecību izsniegšana |  |

Informācijas tālrunis: 29298942- Igors Ķīsis

27800435- Ilona Blekte