



Latvijas Republikas sporta speciālistu, treneru, sportistu un sporta pedagogu
profesionālās kompetences pilnveides seminārs

2023. gada 17. februāris

“Anatomija un kustību izpildes pamatprincipi precīzi dozētas un augstas intensitātes slodzes sporta treniņā”

(8 stundas)

DARBA PROGRAMMA

Norises vieta: **Zoom** platforma (saiti norādītajā e-pastā saņemsiet dienu pirms semināra)

Piektdiena, 17. februāris		
9.00 - 9.10	Reģistrēšanās, pieslēgšanās Zoom platformai.	
9.10 - 10.40	Slodzes intensitātes kritēriji aerobajā treniņā un spēka treniņā, to izmantošanas iespējas cilvēkiem ar dažādu fizisko sagatavotību. Jaunākās tehnoloģijas slodzes intensitātes kontrolei un aerobo darbību novērtēšanai.	Rīgas Stradiņa universitātes Sporta un uztura katedras asociētais profesors Voldemārs Arnis
10.40 - 10.50	Pārtraukums.	
10.50 - 12.20	Jaunākie pētījumi par augstas intensitātes intervālu treniņiem, to nozīmi un pielietojumu veselības un sacensību sportā.	RSU Sporta un uztura katedras asoc. prof. Voldemārs Arnis
12.20-12.50	Pusdienu pārtraukums.	
12.50 - 14.20	Kustību izpilde uz dažādām balansu virsmām. Kustības, izmantojot dažāda veida un elastības gumijas.	Latvijas Universitātes Anatomijas un histoloģijas katedras vadītāja, profesore Gundega Knipše LSPA viesdocente Inese Ļubinska
14.20 - 14.30	Pārtraukums.	
14.30-16.00	Stiepšanās kustības un kustības dažādām muskuļu grupām bez priekšmetiem.	LU anatomijas un histoloģijas katedras vadītāja, prof. Gundega Knipše LSPA viesdoc. Inese Ļubinska
16.00	Semināra noslēgums.	

Una Gūtmane
una.gutmane@lspa.lv
Ilona Blekte
ilona.blekte@lspa.lv