



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

2023. gada 20. janvāris

“AUGSTU SASNIEGUMU SPORTS” (8 stundas)

PROGRAMMA

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

Piektdiena, 20. janvāris		
9.00 - 9.10	Reģistrēšanās, tiešsaistes pieslēgšanās Zoom platformā.	
9.10-10.40	Olimpiskā kustība cauri laikmetu griežiem	LSPA asoc. prof. Antra Gulbe
10. 40-10.50	Pārtraukums.	
10.50-12.20	Olimpiskā kustība cauri laikmetu griežiem	LSPA asoc. prof. Antra Gulbe
12.20-12.50	Pusdienu pārtraukums.	
12.50-14.20	Iztēles un fiziskās pašefektivitātes praktiskais nozīmīgums sportistu sasniegumu veicināšanai.	LSPA docente, kalnu slēpošanas trenere, Dr. paed. Katrīna Volgemute
14.20-14.30	Pārtraukums.	
14.30-16.00	Kustību organizācijas biomehānisko principu loma kustību ātruma paaugstināšanā, sporta veidos, kur rezultāts atkarīgs no maksimālā ātruma. (<i>skriešanas, lekšanas, metienu, sitienu sporta veidos</i>)	LSPA profesors, Dr.habil.paed. Jānis Lanka
16.00	Semināra noslēgums.	

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