



**LATVIJAS AUGSTSKOLU SPORTA SAVIENĪBA SADARBĪBĀ AR  
LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJAS PADOMI UN LATVIJAS SPORTA  
PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJU ORGANIZĒ**

**2018.gada 6.decembrī**

**SEMINĀRU**

„Treneru un augstu sasniegumu studentu sporta kompetenču pilnveide”  
(8. st.)

**Mērķauditorija: Studentu sporta jomas treneri un sportisti.**

**DARBA PROGRAMMA**

| Laiks                | Norise   | Lektori  | Vieta                        |
|----------------------|--|--|------------------------------|
| <b>09:30 - 10:00</b> | Reģistrēšanās semināram  | -  | 400. kab.                    |
| <b>10:00 - 11:30</b> | <b>Uztura īpatnības treniņu procesā.</b>                         | Mg.paed. Uzturzinātniece un skriešanas trenere <b>Anita Kažemāka</b>               | 400. kab.                    |
| <b>11:30 - 13:00</b> | <b>Cigun - sportistu ikdienā.</b>                                | Cigun meistars ar 36 gadu praktisko pieredzi kā terapeits - <b>Oļegs Onopčenko</b> | 400. kab.                    |
| <b>13:00 - 13:30</b> | Pārtraukums, kafijas pauze, sagatavošanās praktiskajai lekcijai. | -  |                              |
| <b>13:30 - 16:30</b> | <b>Balansa un intervāla treniņi.*</b>                            | Mg.paed. Fitnesa trenere <b>Inga Velmere</b>                                       | Vingrošanas zāle (230. kab.) |
| <b>16:30 - 17:00</b> | Semināra izvērtējums. Apliecību izsniegšana                      | -  | Vingrošanas zāle (230. kab.) |

\* Uz semināru dalībniekiem līdzī jāņem sporta tērps un sporta apavi, jo būs praktiskā lekcija sporta zālē.