

Pedagogu profesionālās kvalifikācijas pilnveides programmas kursi

**Vispārējās fiziskās sagatavotības aspekti bērnu, jauniešu un pusaudžu vecumposmos**.

(36 stundas)

**2016. gada 24.,25. un 26. oktobrī**

Rīgas 84. vidusskolas sporta zālē, Lielvārdes 141, Rīga

**Dienu kārtība**

**Pirmdiena, 24. Oktobris.** Rīgas 84. vidusskolas sporta zālē, Lielvārdes 141, Rīga

|  |  |
| --- | --- |
| **9.30 – 9.50**  **9.50 – 10.00**  **10.00 – 12.00**  **12.00 – 13.00**  **13.00 – 19.00** | Reģistrācija  **Kursu atklāšana**  Māris Vensbergs, Rīgas Interešu izglītības metodiskā centra sporta jomas apvienības vadītājs  Teorētiskā lekcija-  **Visārējā fiziskā sagatavotība. Metodika vieglatlētikā**  Andis Austrups - Vieglatlētikas un fiziskās sagatavotības treneris.  **Pusdienu pārtraukums**  **Praktiskā nodarbība- Vieglatlētikas treniņš jauniešiem – iesildīšanās, galvenā daļa, atsildīšanās.**  Andis Austrups - Vieglatlētikas un fiziskās sagatavotības treneris. |

**Otrdiena, 25. Oktobris.** Rīgas 84. vidusskolas sporta zālē, Lielvārdes 141, Rīga

|  |  |
| --- | --- |
| **9.30 – 9.50**  **9.50 – 10.00**  **10.00 – 12.00**  **12.00 – 13.00**  **13.00 – 16.20** | Reģistrācija  Praktiskā nodarbība-  **Vispārējā fiziskā sagatavotība bērnu, jauniešu sportā**  Dmitrijs Bražņikovs - Eiropas handbola federācijas MASTER kategorijas treneris, pieredzējis handbola spēlētājs.  **Pusdienu pārtraukums**  Praktiskā nodarbība-  **Ātrumu īpašību attīstīšana bērnu, jauniešu, pusaudžu vecumposmos**  Dmitrijs Bražņikovs - Eiropas handbola federācijas MASTER kategorijas treneris, pieredzējis handbola spēlētājs. |

**Ceturtdiena, 27. Oktobris.** Rīgas 84. vidusskolas sporta zālē, Lielvārdes 141, Rīga

|  |  |
| --- | --- |
| **9.50-10.00**  **10.00 – 12.00**  **12.00 – 13.00**  **13.00 – 16.20**  **16.20 - 16.40**  **16.40 – 19.20** | Reģistrācija  Teorētiskā un praktiskā nodarbība-  **Funkcionāls treniņš. Ievadlekcija, demostrācija 1. daļa**  Armands Sukuts, Fitnesa treneris, DCH fitnesa studija.  **Pusdienu pārtraukums**  Praktiskā nodarbība-  **Funkcionāls treniņš. Ievadlekcija, demostrācija 2. daļa**  Armands Sukuts, Fitnesa treneris, DCH fitnesa studija  **Pārtraukums, neformālas diskusijas**  Praktiskā nodarbība-  **Funkcionāls treniņš. Ievadlekcija, demostrācija 3. daļa**  Armands Sukuts, Fitnesa treneris, DCH fitnesa studija  Kursu noslēgums un apliecību izsniegšana  Māris Vensbergs, Rīgas Interešu izglītības metodiskā centra sporta jomas apvienības vadītājs |