

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 vadītājsTeorētiskā 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** | ReģistrācijaPraktiskā 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** | ReģistrācijaTeorētiskā 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 studijaKursu noslēgums un apliecību izsniegšanaMāris Vensbergs, Rīgas Interešu izglītības metodiskā centra sporta jomas apvienības vadītājs |