



PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES PROGRAMMA

SPORTISTU FIZISKĀ SAGATAVOŠANA

(VFS treniņš; Skriešanas, lekšanas, mešanas vingrinājumi; Iesildīšanās daudzveidība sporta nodarbībās)

MĒRĶAUDITORIJA:	dažādu sporta veidu treneri, sporta speciālisti un citi interesenti
PROGRAMMAS VADĪTĀJA:	Ilona Blekte
NORISES DATUMS:	2025. gada 14. februāris, plkst. 9.30 - 16:30
TĀLĀKIZGLĪTĪBAS STUNDAS:	8 stundas
VALODA:	Latviešu
NORISES FORMĀTS:	Tiešsaiste
NORISES VIETA:	ZOOM tiešsaistes platforma
DALĪBAS MAKSA:	40.00 EUR
PIETEIKŠANĀS * :	aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā www.rsu.lv

PROGRAMMA

LAIKS	TĒMA	LEKTORS
9:00-9:30	Dalībnieku reģistrācija	
9:30-11:00	Fiziskās sagatavošanas treniņa principi dažāda vecuma audzēkņiem	RSU LSPA doc., BJBS Rīga/Rīdzene fiziskās sagatavotības trenere Sandra Škutāne
11:10-12:40	Iesildīšanās varianti sporta treniņā.	RSU LSPA lektora p. i., fiziskās sagatavotības treneris Krišjānis Kuplis
12.40-13:20	Pārtraukums	
13:20-14:50	Ātruma attīstīšana dažāda vecuma audzēkņiem.	RSU LSPA doc., BJBS Rīga/Rīdzene fiziskās sagatavotības trenere Sandra Škutāne
15:00-16:30	Lēkšanas un mešanas vingrinājumu daudzveidība fiziskās sagatavošanas treniņā.	RSU LSPA lektora p. i., fiziskās sagatavotības treneris Krišjānis Kuplis
16:30	Programmas noslēgums	

Vispārējās fiziskās sagatavotības treniņā tiek izmantota plaša mešanas un lēkšanas vingrinājumu daudzveidība, lai uzlabotu sportistu spēku, ātrumu, koordināciju un izturību. Šie vingrinājumi ir būtiski, lai attīstītu vispārējo fizisko sagatavotību un veicinātu dažādu muskuļu grupu darbību. Daudzveidīgie mešanas un lēkšanas vingrinājumi padara treniņu procesu interesantu un dinamisku, kā arī palīdz sportistiem sasniegt labākus rezultātus dažādās sporta disciplīnās.

Vispārējās fiziskās sagatavotības treniņos tiek iekļauti dažādi mešanas un lēkšanas vingrinājumi, lai uzlabotu sportistu spēku, ātrumu, koordināciju un izturību. Šo vingrinājumu daudzveidība ir būtiska, lai attīstītu vispārējo fizisko sagatavotību un veicinātu dažādu muskuļu grupu darbību. Dažādās mešanas un lēkšanas aktivitātes padara treniņus interesantus un dinamiskus, kā arī palīdz sportistiem sasniegt labākus rezultātus dažādās sporta disciplīnās.