

## TRENERU UN SPORTA SKOLOTĀJU SEMINĀRS

# FIZISKĀ SAGATAVOŠANA AR SVARBUMBŪ SPORTA LĪDZEKĻIEM, SPORTA UZTURS UN PIRMĀ PALĪDZĪBA

2014. gada 12. decembrī

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija  
Rīga, Brīvības gatve 333, 250. auditorija

Laiks	Paredzētā darbība
<b>8:30-9:00</b>	<b>Reģistrācija</b>
<b>9:00–10:20</b>	<i>Praktiski metodiskā nodarbība</i> <b>Vasilijs GIŅKO</b> <b>Svarbumbu izmantošana divcīņas sporta veidu treniņu procesā – vispārējā sagatavotība un specializācija.</b> Treniņu ar svarbumbām specifika un priekšrocības. Slodzes palielināšanas noteikumi vingrinājumos ar svarbumbām. Speciālās treniņu programmas un vingrinājumu kopumi cīkstoņiem, bokseriem u.c.
<b>10:30-11:50</b>	<i>Teorētiskā nodarbība</i> <b>Viktors LĀCIS</b> <b>Sporta uzturs.</b> Sporta uztura nepieciešamība treniņu procesā. Spora uzturs dažādiem sagatavošanas posmiem. Uztura bagātinātāju kvalitātes nozīme. Syform uztura bagātinātāji.
<b>11:50-12:20</b>	<b>Pārtraukums</b>
<b>12:20-13:40</b>	<i>Praktiski metodiskā nodarbība</i> <b>Vitālijs ZAHAROVS</b> <b>Pirmā palīdzība sporta traumām gadījumos.</b> ABC atdzīvināšanas shēma pieaugušiem un bērniem. Iespējamā pirmā palīdzība mugurkaula traumām gadījumos. „Panikas lēkme” kā veicinošs faktors veselības traucējumiem pēc iegūtām traumām.
<b>13:50-15:10</b>	<i>Praktiski metodiskā nodarbība</i> <b>Vasilijs GIŅKO</b> <b>Dažādu fizisko īpašību (lokanība, koordinācija, ātrums, izturība, spēks) attīstīšana pielietojot svarbumbas – treniņu procesa organizācijas principi.</b> Dažādu fizisko īpašību attīstīšanas treniņu procesa vispārējie principi. Treniņu programmas piemēri pielietojot svarbumbas.
<b>15:10-15:30</b>	<b>Apliecību izsniegšana</b>

**Organizatori:** Semināru organizē Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas Profesionālās pilnveides centrs un Smagatlētikas, boksa un cīņas katedra sadarbībā ar Latvijas Svarbumbu celšanas asociāciju.

**Laiks un vieta:** 2014. gada 12. decembris, Rīga, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, Brīvības gatve 333, 250. auditorija.

**Dalībnieki:** Teorētiskās lekcijas un praktiskās nodarbības paredzētas dažādu sporta veidu sportistiem, treneriem, instruktoriem, tiesnešiem, sporta pedagogiem, studentiem un visiem interesentiem, kas ir saistīti ar fiziskās sagatavotības paaugstināšanu.

**Mērķis:** Papildināt semināra dalībniekus ar teorētiskām un praktiskām zināšanām fizisko īpašību attīstīšanā, pielietojot svarbumbu celšanas sporta līdzekļus. Sniegt mūsdienu treniņu procesa pilnveidošanas aktuālāko un jaunāko informāciju.

**Rezultāts:** Semināra beigās dalībnieki saņems 8 stundu LSPA Profesionālās pilnveides centra kvalifikācijas paaugstināšanas sertifikātu, kurš akceptēts biedrībā „Latvijas Sporta federāciju padome” treneru sertifikācijas procesā.

**Pieteikšanās:** semināram var pieteikties, rakstot uz e-pastu [sergejs.saulite@lspa.lv](mailto:sergejs.saulite@lspa.lv) no 2014.gada 10.novembra līdz 2014. gada 10.decembrim, norādot sekojošus datus: vārds, uzvārds; darba vieta (pārstāvētā organizācija, amats); sporta veids; telefons, e-pasts.

**Dalības maksa:** 20,- EUR. LSCA (Latvijas Svarbumbu celšanas asociācijas) biedriem 10,- EUR. LSPA docētājiem un studentiem 5,- EUR. **Obligāti veikt dalības maksu līdz 10.decembrim uz LSPA rekvizītiem.** Maksājumu var veikt semināra reģistrācijas laikā papildus apmaksājot izdevumus par pārskaitījumu. Visiem dalībniekiem 12.decembrī reģistrējoties obligāti jāuzrada dalības apmaksas kvīti vai internetbankas izdrukā, LSPA studentiem studenta apliecinošu dokumentu.

## LSPA rekvizīti:

**Saņēmējs:** Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija

**Reģ.Nr.:** 90000055243

**Adrese:** Brīvības gatve 333, Rīga, LV-1006

**Banka:** Valsts kase BIC kods: TREL LV22

**Konta nr.:** LV97TREL9150123000000

**Maksājuma mērķis:** dalības maksa LSPA seminārā 12.12.2014.

Maksājuma mērķa beigās jāieraksta: **EK kods 21499**

**Praktiskām nodarbībām ņemam līdzī piemērotu tērpu un maiņas apavus!**

## SEMINĀRA LEKTORI

### Vasilijs GIŅKO

Starptautiskās klases sporta meistars  
svarbumbu celšanā.

Vairākkārtējais Latvijas, Baltijas  
un Pasaules čempions.

Latvijas Svarbumbu celšanas asociācijas  
valdes priekšsēdētājs.

Starptautiskās svarbumbu un spēka treniņa  
akadēmijas prezidents.



### Vitālijs ZAHAROVS

Ugunsdrošības un civilās aizsardzības  
koledžas docents.

Sertificēts arodveselības un arodslimību ārsts.

Latvijas fizikālās un rehabilitācijas medicīnas  
ārstu biedrības valdes loceklis.

Futbola kluba „SPARTAKS Jūrmala” ārsts -  
konsultants.

Latvijas ugunsdzēsības sporta izlases  
komandas ārsts-konsultants.



## Viktors LĀCIS

Latvijas rekordists 400m barjerās.

Latvijas vīriešu un sieviešu basketbola izlases fiziskās  
sagatavotības treneris.



***Uz tikšanos seminārā!***