



## FIZISKĀS AKTIVITĀTES DABAS SPORTA ZĀLĒ

MĒRĶAUDITORIJA:	visas specialitātes ārsti, fizioterapeiti, māsas, māsu palīgi, ārstu palīgi, vecmātes un citi interesenti
PROGRAMMAS VADĪTĀJA:	<a href="#">Irēna Upeniece</a> , Dr. paed., asoc. profesore, RSU Sporta un uztura katedra, sertificēta sporta trenere
IESAISTĪTIE DOCĒTĀJI	<a href="#">Indra Vīnberga</a> , lekt. Mg. paed., RSU Sporta un uztura katedra, sertificēta sporta trenere
PROGRAMMAS APJOMS:	12 akadēmiskās stundas
NORISES DATUMS:	<b>2024. gada 12. oktobris</b>
NORISES LAIKS:	plkst. 10:00 – 18:00
NORISES VIETA:	<b>RSU, Klātiene</b>
DALĪBAS MAKSA:	<b>EUR 55,00 (t.sk. PVN)</b>

**PIETEIKŠANĀS:** aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā.

\* Pieteikumā norādītie personas dati tiks izmantoti šīs profesionālās pilnveides programmas administrēšanas, tajā skaitā, rēķina un apliecības sagatavošanas, mērķiem

### PROGRAMMA

Pirms kursa jāapgūst video un izdales materiāli, *kuri tiks nosūtīti e-pastā*

#### 12.10.2024. plkst. 10:00-18:00

- ✚ Fiziskās aktivitātes ārpus telpām, ieguvumi veselībai, ekipējums.
- ✚ Iesildīšanās vingrinājumi. Dažādi vingrinājumi ārpus telpām stājas, gaitas profilaksei un korekcijai ar un bez vingrošanas inventāra.
- ✚ Fiziskās aktivitātes ārpus telpām, izmantojot vidi: pakāpieni, kalniņi, barjeras, soli utt. Apļa treniņš izmantojot vidi un rīkus.
- ✚ Intervāla treniņi – būtība. Intervāla treniņš ārpus telpām. Dažādas intensitātes treniņš. HIIT (augstas intensitātes treniņu priekšrocības).
- ✚ Nūjošanas ekipējums. Nūju izvēle. Nūjošanas nodarbību saturs un intensitāte. Drošības ieteikumi. Pētījumi par nūjošanu veselībai.
- ✚ Īss ieskats nūjošanas tehnikas pamatu fragmentos "10 soļi".
- ✚ Nūjošanas tehnikas pamatu apguve un pilnveide. Slodzes dozēšana. Intervāla treniņš (4x4). Vingrošana un interaktīvo metožu izmantošana apgūstot nūjošanas tehniku.
- ✚ Līdzsvara un koordinācijas vingrojumi ar nūjām. Nūjošanas kursa dalībnieku koordinācijas vingrojumu izgudrošana un demonstrēšana.
- ✚ Stiepšanās un relaksācijas vingrojumi.
- ✚ Kurša dalībnieku demonstrējumi: iesildīšanās, stiepšanās un spēka vingrojumu demonstrēšana, izmantojot nūjas.