



PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES KONFERENCE

NŪJOŠANA VESELĪBAI

MĒRĶAUDITORIJA:	Ārstniecības personas, sporta speciālisti, medicīnas studenti un citi interesenti
PROGRAMMAS VADĪTĀJA:	asoc. prof. Irēna Upeniece , Dr. paed., RSU Sporta un uztura katedra
IESAISTĪTĀS DOCĒTĀJAS:	<ul style="list-style-type: none">Irēna Upeniece, Dr. paed., RSU Sporta un uztura katedras aso. profesore; nūjošanas trenere - instruktoreMāra Kuļša, RSU Rehabilitācijas katedras lektore, studiju programmas "Fizioterapija" vadītājaIndra Vīnberga, RSU Sporta un uztura katedras lektore, trenere
PROGRAMMAS APJOMS:	16 akadēmiskās stundas (teorija - 8 st.; praktiskās mācības – 8 st.)
NORISES DATUMS:	2017. gada 14. – 21. oktobris
NORISES LAIKS:	plkst. 9.00 – 16.00
NORISES VIETA:	RSU Sporta klubs, Cigoriņu iela 3, Rīga
DALĪBAS MAKSA:	EUR 93,00
PIETEIKŠANĀS:	<ul style="list-style-type: none">sūtot pieteikumu uz e-pastu kursi@rsu.lv Pieteikumā jānorāda programmas nosaukums, vārds, uzvārds, personas kods, kontaktārunis, kā arī maksātāja rekvizīti, ja maksātājs ir juridiska persona vaiaizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā www.rsu.lv

PROGRAMMA

- ❖ Stājas un gaitas funkcionālā anatomija **T**
 - ❖ Īss ieskats nūjošanas vēsturē. Nūjošanas ekipējums. Nūjošanas nodarbību saturs un intensitāte. Drošības ieteikumi. Pētījumi par nūjošanu veselībai **T**
 - ❖ Īss ieskats nūjošanas tehnikas teorijā. Nūjošanas programma "10 soļi" teorijā. **T**
 - ❖ Nūju izvēle. Nūjošanas tehnikas apguve praksē. Vingrošana un interaktīvo metožu izmantošana apgūstot nūjošanas tehniku **P**
 - ❖ Līdzsvara un koordinācijas vingrojumi ar nūjām. Nūjošanas kursa dalībnieku koordinācijas vingrojumu izgudrošana un demonstrēšana **P**
 - ❖ Nūjošanas tehnika pilnveide. Fizisko spēju attīstīšana nūjošanas nodarbībās (vides izmantošana). Slodzes dozēšana. Intervālais treniņš **P**
 - ❖ Nūjošanas kursa dalībnieku tehnikas demonstrēšana (Video ierakstīšana)
 - ❖ Nūjošanas tehnikas analīze (Videoierakstu analīze) **T/P**
 - ❖ Nūjošanas kursa dalībnieku iesildīšanās stiepšanās vingrojumu un piecu spēka vingrojumu demonstrēšana, izmantojot nūjas. Kursa dalībnieku rakstiskas atbildes uz jautājumiem par ekipējumu, tehniku, intensitāti utt. **P**
- * T – teorija; P – praktiskā nodarbība

Piezīmes:

- Par dalību kursos tiks izsniegta RSU apliecība. Apliecība tiks izsniegta kursu noslēgumā – otrās dienas beigās
- Nūjas nūjošanai tiks nodrošinātas. Līdzīgi ir jāņem sporta tērps un sporta apavi