



**Biedrības „Latvijas sporta deju federācija”
izglītības iestāde „LSDF izglītības centrs”**

Reģ.Nr. P - 3360800803

Adrese: Brīvības iela 86/4, Rīga, LV-1001

e-pasts: lsdf@ml.lv

APSTIPRINĀTS
LSDF prezidija sēdē
Rīgā, 2021. gada 12. maijā

Latvijas sporta deju federācijas „LSDF izglītības centrs”

Tiesnešiem, treneriem un deju speciālistiem piedāvā profesionālās pilnveides semināru:

12. maijā plkst.9.00-10.20; 10.30-11.50 attālinātā režīmā

“Brīvo figūru un kompozīciju izmantošana C klases dejojājiem LA dejās ”

Programmā: Pāreja no pamatfigūrām pie brīvajām figūrām Latīņamerikas dejās un kompozīciju veidošana pāriem, kas uzsāk dejojot atvērto klašu grupās.

Lektore: sporta deju treneris, LSDF un WDSF sporta deju sacensību tiesnesis Agita Mironova

12. maijā plkst.12.00-13.20; 13.40-15.00 attālinātā režīmā

Tēma: “Atgriešanās sportā”

Programmā: Sportista veselības stāvokļa un trenētības objektīva novērtēšana, veselības riski un vispārējā fiziskā sagatavotība pēc ilgstoša slodzes pārtraukuma, arī pēc Covid-19 pārslimošanas. Funkcionālie testi sportistiem pirms atsākt regulāru fizisko aktivitāti pēc mājāsdes. Sportistu novērtēšana treniņu apstākļos.

Lektore: sporta medicīnas, sporta traumatoloģijas un rehabilitācijas centra “Sporta laboratorija” vadītāja, sporta ārste Sandra Rozenštoka

Pieteikšanās, lai saņemtu pieslēgšanā saiti: **11. maijā: ilze.dc@inbox.lv**

28. jūnijā plkst.9.00-10.20; 10.30-11.50 attālinātā režīmā

“Pārslodze organismā”

Programmā: Vispārēja pārslodze, tās atpazīšana. Lokālas pārslodzes radītās traumas. Treniņu slodžu korekcija un ārstēšana.

Lektore: sporta medicīnas, sporta traumatoloģijas un rehabilitācijas centra “Sporta laboratorija” vadītāja, sporta ārste Sandra Rozenštoka

28. jūnijā plkst. 12.30-13.50; 16.00-17.20 attālinātā režīmā

“Brīvo figūru un kompozīciju izmantošana C klases dejojājiem ST dejās ”

Programmā: Pāreja no pamatfigūrām pie brīvajām figūrām standartdejās un kompozīciju veidošana pāriem, kas uzsāk dejojot atvērto klašu grupās.

plkst. 17.30-18.50 attālinātā režīmā

“Brīvo figūru un kompozīciju izmantošana Hobby klases dejojājiem ST dejās ”

Programmā: Pamatfigūru apguve un ievads līnijfigūrās un brīvo figūru izmantošana Hobby klases dejojāju apmācībā.

Lektors: sporta deju treneris, LSDF un WDSF sporta deju sacensību tiesnesis Egils Šmagris

Pieteikšanās, lai saņemtu pieslēgšanā saiti: **27. maijā: ilze.dc@inbox.lv**

LSDF izglītības centra vadītāja

Ilze Zāgere