



NŪJOŠANA VESELĪBAI

2014. gada 24. – 31. maijs

Mērķauditorija: Ārstniecības personas, sporta speciālisti, medicīnas studenti un citi interesenti
Programmas vadītāja: **doc. Irēna Upeniece**, Dr. paed., nūjošanas trenere - instruktore, RSU Sporta, uztura un pedagogijas katedra

Programmas apjoms: 16 izglītības stundas
Norises laiks: plkst. 9.00 – 16.00
Norises vieta: RSU Sporta klubs, Friča Brīvzemnieka iela 24, Rīga

PROGRAMMA

1. diena (24.05.)

- ❖ Stājas un gaitas funkcionālā anatomija **T**
- ❖ Nūjošanas vēsture. Nūjošana veselībai un skaistumam. Pētījumi par nūjošanu. Nūjošana kā efektīvs līdzeklis veselības aprūpē un profilaksē. Nūjošanas ekipējums. Drošības noteikumi nūjošanas nodarbību laikā **T**
- ❖ Nūjošanas tehnika. Nūjošanas programma “10 soļi” teorijā **T**
- ❖ Līdzsvara un koordinācijas vingrojumi nūjošanas nodarbību laikā. Spēka vingrojumi ar nūju tūbām. Aplā treniņš (izturības un spēka attīstīšana) **P**

2. diena (31.05.)

- ❖ Nūjošanas didaktikas pamati. Fizisko spēju attīstīšana nūjošanas nodarbībās. Slodzes dozēšana. Vingrošana un interaktīvo metožu izmantošana apgūstot nūjošanas tehniku **P**
- ❖ Nūjošanas tehnika. Nūjošanas kursa dalībnieku tehnikas demonstrēšana (Video ierakstīšana)
- ❖ Nūjošanas tehnikas analīze (Videoierakstu analīze) **T/P**
- ❖ Tests. Nūjošanas tehnika, didaktika **P**

* T – teorija; P – praktiskā nodarbība

Dalībaursos

Dalības maksa: **EUR 85,37 / LVL 60,00**

Par dalībuursos tiek izsniegts Rīgas Stradiņa universitātes sertifikāts

Pieteikšanās: sūtot pieteikumu uz e-pastu kursi@rsu.lv. Pieteikumā jānorāda vārds, uzvārds, personas kods, programmas nosaukums, kontaktārunis, kā arī, ja nepieciešams – maksātāja rekvizīti

vai

aizpildot elektroniskās pieteikšanās formu RSU mājas lapā www.rsu.lv

Apmaksas kārtība: Par dalībuursos Jums tiks sagatavots rēķins, kuru nosūtīsim elektroniski uz Jūsu pieteikumā norādīto e-pastu. Apmaksa jāveic ar bankas, internetbankas vai Latvijas pasta pārskaitījumu uz rēķinā norādīto bankas kontu. Rēķins jāapmaksā līdz kursu sākumam
Norēķināties skaidrā naudā kursu norises vietā nebūs iespējams!