



Kvalifikacijos tobulinimo seminaras – mokomoji slidinėjimo stovykla 2022.11.14-16 Ignalina

Informacija

Seminaro programa:

11.14 (pirmadienis)

11:00 – 12:00 atvykimas (sporto ir poilsio centras „Ievalaukis“, <https://goo.gl/maps/9QYpS3GwpJFvgdS49>)

12:30 – 13:50 praktinis ir teorinis užsiėmimas „Pramankšta prieš treniruotę bei baziniai jėgos pratimo pratimai slidininkui“ (Kineziterapeutas *Daumantas Jurgis Petrovas*) (Ievalaukis)

14:30 – 16:30 praktinis užsiėmimas „Slidinėjimo pagrindai“ (biatlonininkas *Andrius Leškevičius*) (Lietuvos žiemos sporto centras, Sporto g. 3, Ignalina)

18:00 – 18:45 vakarienė (restoranas „Žuvėdra“, Mokyklos g. 11)

19:15 – 20:30 susirinkimas -aptarimas(Ievalaukis)

11.15 (antradienis)

Mankšta

8:00 – 9:00 pusryčiai

9:15 – 10:00 „Orientavimosi sporto slidėmis treniruočių specifika“ (Ievalaukis)

10:00 – 10:15 Kavos pertrauka

10:15 – 11:45 Slidžių ruošimo seminaras (Petras Andrašius) (Ievalaukis)

12:00 – 13:00 Pietūs (*restoranas „Žuvėdra“, Mokyklos g. 11*)

14:00 – 15:15 Pasiruošimas OS treniruotei (Vilius Aleliūnas) (Ievalaukis)

16:00 – 18:00 Praktiniai užsiėmimai su riedslidėmis (*Lietuvos žiemos sporto centras, Sporto g. 3, Ignalina*)

18:30 – 19:30 Vakariėnė (*restoranas „Žuvėdra“, Mokyklos g. 11*)

20:00 – 20:30 susirinkimas -aptarimas(Ievalaukis)

11.16 (treėiadienis)

Mankšta

8:00 – 9:00 Pusryėiai

10:00 – 10:45 Sporto psichologo paskaita „Sportininkų motyvacija“ (sporto psichologas Donatas Noreika) (Ievalaukis)

10:45 – 11:00 Kavos pertrauka

11:00 – 12:00 Sporto psichologo praktiniai užsiėmimai (sporto psichologas Donatas Noreika) (Ievalaukis)

~13:00 išvykimas

Maitinimas:

Visi seminaro dalyviai gaus pirmadienio vakarienę, antradienio pietus bei vakarienę. Paskaitų metu vyks kavos pertraukėlės.

Nakvynė:

Visi seminaro dalyviai gyvens sporto ir poilsio centre „Ivalaukis“ dviviečiuose kambariuose. Dėl kambarių paskirstymo susisiekti su seminaro vykdytoju Viliumi Aleliūnu, vilius@orienteering.lt

Inventorius:

Visi seminaro dalyviai privalo turėti sportinę aprangą tinkamą tiek užsiėmimams lauke, tiek viduje. Turėti reikiamą aprangą praktiniams užsiėmimams su riedslidėmis. Mokytojai, treneriai turintys riedslides, batus, lazdas bei šalmus – atsivežkite. Sporto specialistai neturintys reikiamo inventoriaus susisiekite vilius@orienteering.lt Rekomenduojama turėti lempą.

Reikalinga turėti nešiojamus kompiuterius su Windows operacine sistema.

Kontaktai:

Projekto „Op“ veiklos vykdytojas

Vilius Aleliūnas, +37062024554, vilius@orienteering.lt

Lietuvos moksleivių sporto asociacijos projekto „Op!“ veikla kvalifikacijos tobulinimo seminaras-mokomoji sporto stovykla bendrai finansuojama Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo mainų paramos fondas.