

1.pielikums

**TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA**

**TRENIŅU NODARBĪBAS APRAKSTS**

***Funkcionālais fitnesa treniņš***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sporta veids: **Fitness** |  |  | |
| *Nodarbību vieta:* Nodarbības brīvā dabā  *Nodarbības dalībnieku skaits*: **10 (var tikt mainīts sakarā ar ierobežojumiem)**  *Nodarbības datums*: **(otrdienās- 1.grupa, ceturtdienās- 2.grupa)** | *Nodarbību mērķa grupa:* visu vecumu iedzīvotāji  *Nodarbību mērķis:* motivēt iedzīvotājus aktīvi iesaistīties dažādās fiziskajās aktivitātēs | |
| *Laiks*: 18:00- 19:00 |
|  |
| *Uzdevumi:* 1. Attīstīt – dziļo muskulatūru;  2. Pilnveidot – spēka izturību | | |
| *Metodes*: Atkārtojumu | | |
| *Nepieciešamais inventārs*: dažādu veidu un izmēru pretestības gumijas | | |
| *Treniņa mērķis:* veicināt dalībnieku veselību un fizisko aktivitāti, izmantojot dinamisku treniņu programmu ar zemu un vidēju slodzi, kurā nodarbina visu ķermeni. Uzlabot ķermeņa dziļo muskulatūru, līdzsvaru un koordināciju. | | |
| *Nodarbībā sasniedzamais rezultāts*: Attīstīt dziļo muskulatūru un koordināciju. | | |
| *Nodarbības norise:* Nodarbības notiek āra apstākļos, ievērojot 2 metru distanci. Fizisko aktivitāšu norisei tiek izmantots personīgais inventārs. Ja tiek izmantots citai personai piederošs inventārs, tad pirms inventāra nodošanas citai personai un pirms fizisko aktivitāšu norises uzsākšanas tiek veikta dezinfekcija. Trenera norādījumi notiek bez kontakta. Pārējā darbība nodarbībās notiek pamatojoties uz noteikumiem, pieejams: https://www.izm.gov.lv/images/COVID-19/sports\_araIZM.PDF | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mācību - treniņu nodarbību apraksts** | | | | |
| Pakārtotie uzdevumi | Nr. | Saturs | Ilgums | Org. Metodiskie norādījumi |
| Organizē disciplīnu  Sagatavot organismu darbam, nostabilizē elpošanu un asinsrites sistēmu.  Nostiprināt ķermeņa augšdaļu un kāju muskulatūru, uzlabot spēka izturību un koordināciju. | **1.**  **2.** | **Ievada-sagatavotāja daļa.**  Dažādi ķermeņa mobilitāti un sirds asinsrites uzlabojošu vingrinājumu izpilde.  Dažādi lokanības vingrinājumi ar spēka elementiem.  **Galvenā daļa.**  Dažādi vingrinājumi ar un bez pretestības gumijām, uzdevumu izpilde notiek ar dozētu atkārtojumu un piegājienu skaitu.  Uzdevumu izpildei tiek izmantotas dažādu veidu pretestības gumijas ar dažādām pretestībām un garumiem. | **10 min.**  5min.  5min.  **40 min.**  40 min. | Soļošana, skriešana uz vietas, iesildīšanās vingrinājumus, lokanības vingrinājumus, spēku attīstošus vingrinājumus veic lēnām.  Katrs dalībnieks darbojas savā vietā ievērojot 2m distanci. Vietu sektori izveidoti pirms treniņu nodarbības. Treneri seko līdzi un attālināti koriģē precīzu uzdevumu izpildi. |
| Atsildīšanās laikā nostabilizē elpošanu un atbrīvo muskulatūru. | **3.** | **Nobeigumu daļa**  Lokanības vingrinājumi | **10 min.**  10 min. | Atbrīvo muskuļus ar dažādu lokanības vingrinājumu palīdzību. |