Semināra programma

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** | **Semināra nosaukums** |
|  | **«Endokrinoloģiskās perspektīvas, glikozes vielmaiņa un efektīvs treniņš»** |
| **2.** | **Semināra norises datums, vieta un laiks**  |
|  | 30.11.2024. plkst. 10:00- 16:00 |
| **3.** | **Semināra norises vieta:** |
|  | Klātienē | Latvijas Tirdzniecības un Rūpniecības kameras telpās, Rīgā, K. Valdemāra ielā 35 |
|  | Tiešsaistē | ZOOM platformā |
| **4.** | **Apliecība** |
|  | TIP 8 | ĀRSTNIECĪBAS PERSONĀM - TIP 8, ko apstiprinājusi «Latvijas Fizioterapeitu Asociācija», iesniegts LĀPPOS TIP punktu piešķiršanai. |
|  | 9 stundas | SPORTA SPECIĀLISTIEM, TRENERIEM, SKOLOTĀJIEM - «Fitnesa Semināri» apliecinājums par dalību seminārā (8 stundas), derīga resertifikācijai LSFP. |
| **4.** | **Semināra norise:** |
|  | 10:00 - 11:40  | Teorētiskā lekcija **«Glikozes vielmaiņas hormonālie aspekti, nepārtraukta glikozes nominorēšana»**. |
|  |  | Lekciju lasa Sporta ārste-rezidente (PSKUS), NBS 3. reģionālajā nodrošinājuma centrā, Latvijas hokeja virslīgā; lektore Latvijas Universitātes ārstniecības studiju programmā un maģistra studiju programmā "Sporta zinātne" **Laila Ušacka** |
|  | Lekcijas tēmas: | * Glikoze kā substrāts miera stāvoklī un slodzes laikā;
* Glikozes vielmaiņas hormonālā regulācija mierā un slodzē;
* Nepārtraukta glikozes līmeņa monitorēšana (continious glucose monitoring), metodes pielietojums sportā;
* Metabolā fleksibilitāte, tās izmaiņas atkarībā no slodzes.
 |
|  | 11:30 - 11:40 | Jautājumi, diskusija |
|  | 11:40 - 12:00 | Pārtraukums |
|  | 12:00 - 13:30 | Teorētiskā lekcija **«Sports un fiziskās aktivitātes endokrinologa skatījumā. Viegli un grūti risināmas problēmas»**.  |
|  |  | Lekciju lasa Rīgas Stradiņa universitātes (RSU) Medicīnas fakultātes Iekšķīgo slimību katedras asociētā profesore, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas Gaiļezers Endokrinoloģijas nodaļas vadītāja, endokrinoloģe **Ilze Konrāde** |
|  | Lekcijas tēmas: | * + Slodzes ietekme uz metabolismu un kā tas kaitē veselībai;
	+ Vairogdziedzera slimības, to saistība ar cukura diabētu un ietekme uz enerģētisko metabolismu;
	+ Kā iekustināt apaļstūrīti? Vielmaiņas īpatnības cilvēkiem ar izteiktu insulīna rezistenci;
	+ Insulīna devu adaptācijas principi cilvēkiem ar 1. tipa cukura diabētu.
 |
|  | 13:30 - 13:40 | Jautājumi, diskusija |
|  | 13:40 - 14:00 | Pārtraukums |
|  | 14:00 - 15:40 | Praktiska meistarklase **«“FlowBody functional” ar un bez inventāra»** |
|  |  | Meistarklasi vada sertificēta LSFP B kategorijas fitnesa trenere, Latvijas Universitātes IZPF tālākizglītības centra speciāliste, lektore “Sporta treneris”, “Fitnesa Semināri” iestādes vadītāja **Ineta Miškuna** |
|  | Meistarklasē iekļauts: | * Vingrojumu apvienojums plūstošās kustībās ar un bez priekšmeta;
* Vingrojumi plaknēs, statiskās pozās, balsti, dinamiskās pārejas;
* Līdzsvara vingrojumi;
* Vingrojumi ar sīko inventāru: hantelēm, stieni(koka nūja) smaguma ripa.
 |
|  | 15:40 - 15:50 | Jautājumi, diskusija |
|  | 15:50 - 16:00 | Tests par lekcijās iekļautajām tēmām |
|  |  |  |
| **4.** | **Semināra mērķauditorija un plānotais dalībnieku skaits** |
|  | sporta un veselības veicināšanas speciālisti, treneri, sporta skolotāji, funkcionālie terapeiti.  |
|  | **Dalībnieku skaits:**  |
|  | Maksimālais dalībnieku skaits Tiešsaistē un klātienē - 100 dalībnieki. |
| **5.** | **Semināra organizators** |
| Pieaugušo neformālās izglītības iestāde «Fitnesa Semināri»Reģistrācijas numurs 3380802559 |
| **6.** | **Kontaktpersona (vārds, uzvārds, amats, e-pasts, telefons)** |
| Ineta MiškunaSIA «Fitnesa Semināri» valdes locekle, Pieaugušo neformālā izglītības iestādes «Fitnesa Semināri» vadītāja, fitnesa-seminari.lv projekta vadītāja, LSFP B kategorijas sertificēta aerobikas trenere, inetamiskuna@inbox.lv, 29505337. |



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /I.Miškuna / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(paraksts) (datums)