

## Šiuolaikiški sveikatos stiprinimo ir fizinių ypatybių ugdymo būdai

24 val.

Vieta: Sporto g. 6, Kaunas, LSU Karjeros ir kompetencijų plėtotės centras (CR 111 auditorija)

### PROGRAMA

#### Birželio 20 d. (trečiadienis)

	<b>Tema</b>	<b>Val. sk.</b>	<b>Lektorius</b>
8.00–8.15	<b>Registracija</b>		
8.15–10.15	Fizinis krūvis pareigūnų fizinio parengimo pratybose	2	Prof. A. Stasiulis
10.30–12.30	Nuovargio, pervargimo požymių atpažinimas fizinio parengimo pratybose	2	Prof. A. Stasiulis
12.30–13.30	<b>Pietų pertrauka</b>		
13.30–15.30	Šiuolaikiški ir efektyvūs fizinių ypatybių ugdymas: <i>greitis</i>	2	Doc. dr. J. Stanislovaitienė
15.45–17.45	Sveikatingumo treniruotės ir jų metodologija. Fizinio aktyvumo ir sveikos gyvensenos ypatumai dirbantiems pamaininį darbą	2	Dr. K. Visagurskienė

#### Birželio 21 d. (ketvirtadienis)

<b>Laikas</b>	<b>Tema</b>	<b>Val. sk.</b>	<b>Lektorius</b>
8.00–10.00	Mitybos ypatumai dirbantiems sėdimą ir pamaininį darbą	2	Doc. dr. D. Vizbaraitė
10.00–11.15	Mitybos įtaka antsvoriui mažinti	2	Doc. dr. D. Vizbaraitė
11.30–13.00	Fizinio aktyvumo įtaka antsvoriui mažinti ir sėdimumo darbo ypatumai	2	Doc. dr. V. Česnaitienė
13.00–14.00	<b>Pietų pertrauka</b>		
14.00–16.00	Šiuolaikiški ir efektyvūs fizinių ypatybių ugdymas: <i>jėga</i>	2	Doc. dr. N. Masiulis

#### Birželio 22 d. (penktadienis)

<b>Laikas</b>	<b>Tema</b>	<b>Val. sk.</b>	<b>Lektorius</b>
8.00–10.00	Šiuolaikiški ir efektyvūs fizinių ypatybių ugdymas: <i>ištvermė</i>	2	Doc. dr. P. Mockus
10.15–12.15	Asmenybė ir fizinė bei psichikos sveikata	2	A. Gaižauskienė
12.15–13.15	<b>Pietų pertrauka</b>		
13.15–15.15	Veiksmingos pramankštos ir atvėsimo aktualijos fizinio pasirengimo metu (teorija)	2	Doc. dr. J. Stanislovaitienė
15.30–17.30	Veiksmingos pramankštos ir atvėsimo aktualijos fizinio pasirengimo metu (praktika salėje). Reikalinga sportinė apranga	2	Doc. dr. J. Stanislovaitienė