

Rīgas bērnu un jauniešu centrs «Auseklis» Galda teniss



Mērķis: Izglītības procesa rezultātā sagatavot veselu, fiziski, garīgi un emocionāli attīstītu personību, kas motivēta aktīvam, kustīgam dzīvesveidam un apzinās sporta vērtības nozīmi.



Programmas īstenošanas plāns:
Mērķauditorija -
bērni un jaunieši vecumā no 7 līdz 25 gadiem.



Darba metodes un formas:

- Vispusīgā fiziskā sagatavotība (VFS) – tiek attīstītas fiziskās īpašības, ņemot vērā sensetīvo periodu fizisko īpašību attīstīšanas īpatnības.
- Speciālā fiziskā sagatavotība (SFS) – spec. Vingrinājumi, ņemot vērā sporta veida apguvi.
- Tehniskā sagatavotība – pamatelementu apgūšana galda tenisā.



Darba metodes un formas:

- Sacensības – (darbības rezultatīvais rādītājs) – krosi, jauktās stafetes, tautas bumbas turnīri, sporta dienas (individuālas sacensības pilsētā).
- Sporta zināšanas – drošības tehnika, sacensību noteikumi, galda tenisa vēsture un tradīcijas, kā izmantot radošo spēju izpausmi attīstību problēmu risinājumos.



Darba metodes un formas:

- Praktiskās nodarbības – individuālais, pāru un grupu darbs, rotaļas un spēles.
- Teorētiskās nodarbības – video analīze, lekcijas un diskusijas.



Labākie sasniegumi Latvijas individuālais čempionāts galda tenisā 2024



Labākie sasniegumi Latvijas individuālais čempionāts galda tenisā 2024



Labākie sasniegumi Latvijas individuālais čempionāts galda tenisā 2024



Labākie sasniegumi
Baltijas valstu čempionāts
galda tenisā 2023



Labākie sasniegumi
Baltijas valstu
čempionāts
galda tenisā 2023



Labākie sasniegumi *Baltijas valstu čempionāts galda tenisā 2023*



Labākie sasniegumi
Baltijas valstu čempionāts
galda tenisā 2022



Labākie sasniegumi

Latvijas 2023-2024.g. sezonas jaunatnes Insports.lv
kausa izcīņas sacensības galda tenisā



Labākie sasniegumi Latvijas Republikas junioru meistarsacīkstes galda tenisā 2022



Labākie sasniegumi

Latvijas Republikas junioru meistarsacīkstes galda tenisā 2022



Labākie sasniegumi Rīgas Domes kausa izcīņas sacensības jauniešiem galda tenisā 2022



Labākie sasniegumi Rīgas pilsētas atklātais čempionāts galda tenisā 2022



Labākie sasniegumi Rīgas pilsētas atklātais čempionāts galda tenisā 2022



Labākie sasniegumi Rīgas pilsētas atklātais čempionāts galda tenisā 2022



Ziemeļvalstu čempionāts galda tenisā NETU 2024



Paldies par uzmanību!

