

**AEROOBIKA JA RÜHMATREENINGUTE TREENERITE
ERIALASE TASEMEKOOLITUSE
ÕPPEKAVA**

3. TASE

EESMÄRGID

1. On võimeline läbi viima treeningtundi, tagades selles osavõtjate ohutuse
2. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid
3. Valdab aeroobika ja rühmatreeningute spetsiifilist harjutusvara ja terminoloogiat ning oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada
4. Tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid

TEEMAD (loengud ja praktilised tunnid)
tundi

Maht 30

- | | |
|---|---------------|
| 1. Aeroobika ja rühmatreeningute eesmärgid ja mõju organismile | 1L |
| 2. Muusika ja liikumise seostamine treeningtunnis | 1L |
| 3. Treeningtundide erinevad stiilid | 1L |
| 4. Oskussõnavara ja harjutuste kirjeldamine | 2L |
| Harjutuste kirjeldamine | |
| Tunnikonspekt ja selle koostamine | |
| 5. Erinevad kehaasendid ja nende sooritamise tehnika | 1P |
| 6. Erinevate stiilide põhisammud ja nende sooritamise tehnika | 2P |
| 7. Treeningtund, selle ülesehitus ja sisu | 1P |
| Soojendusosa läbiviimine | |
| Põhisammudest liikumiskombinatsioonide moodustamine | |
| 8. Lihastreeningu põhialused | 1L+ 3P |
| Lihastegevus erinevate harjutuste sooritamisel | |
| Oma keharaskusega harjutuste sooritamise tehnika ja harjutusvara | |
| Terviseriskiga harjutused | |
| 9. Venitusharjutused lihashoolduseks | 1L+1P |
| Stretchingu põhialused | |
| Harjutusvara erinevatele lihasrühmadele | |
| 10. Õpetamise metoodilised alused | 1L+2P |
| Üldised põhimõtted | |
| Liikumiste (koreograafia) õpetamise protsess ja meetodid. | |
| 11. Treeningtunni juhendamise metoodika | 2P |
| Tunni verbaalne ja visuaalne juhendamine, käskluste ennetamine | |
| 12. Erinevad treeningtunnid | 6P |
| Ringtreening | |
| Intervalltreening | |
| Klassikaline aeroobikatund | |
| Bodytreening oma keharaskust kasutades | |
| Bodytoning erinevate vahenditega (stepipink, kettad jne) | |
| 13. Lihastreeningu harjutused erinevate vahenditega | 4P |

(hantlid, kummilindid, bodybar´id, fitnesstaldrik)

KOKKU: 8 teooria ja 22 praktilist tundi

Täiendavad tunnid:

Tunni läbiviimise praktiline harjutamine (rühmatööd)

8P