

# VESIAEROBIKA TREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

## 3. T A S E

### EESMÄRGID

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

### TEEMAD (loengud ja praktilised tunnid)

Maht 30 tundi

- |   |       |
|---|-------|
| 1. <b>Vesiaeroobika tervisespordialana</b>  | 1L    |
| Vesiaeroobika treeningu eesmärgid ja mõju organismile   |       |
| 2. <b>Hüdromehaanika seadused ja nende rakendamine vesiaeroobika tunnis</b>   | 2L    |
| 3. <b>Vesiaeroobika võimalused ja erinevad stiilid</b>  | 2P    |
| Erinevate stiilide tutvustus ja nende sooritamise võimalused  |       |
| 4. <b>Vesiaeroobika tund, selle ülesehitus, tunni sisu ja läbiviimine</b>   | 1L+2P |
| 5. <b>Vesiaeroobika õpetamise metoodilised alused</b>   | 1L+2P |
| Kombinatsioonide õpetamise meetodid, erinevate liikumiste sidumine kombinatsiooniks.  |       |
| 6. <b>Muusika ja liikumise seostamine vesiaeroobika tunnis</b>  | 1L+1P |
| 7. <b>Venitusharjutused vesiaeroobikas</b>  | 1P    |
| 8. <b>Liigutusõpetus</b>  | 2L+1P |
| Rüht, lihastasakaal, lihastegevus erinevate harjutuste sooritamisel   |       |
| 9. <b>Vesiaeroobika tunni juhendamise metoodika</b>   | 1L+1P |
| 10. Tunni verbaalne ja visuaalne juhendamine. Praktilised harjutamistunnid  |       |
| 11. <b>Treenimise põhialused</b>  | 1L+1P |
| Tunni intensiivsus, maht jne  |       |
| 12. <b>Lihastreeningu põhialused</b>  | 1L+1P |
| Harjutuste sooritamise tehnika, õpetamise metoodika ja harjutusvara,  |       |
| 13. <b>Terminoloogia</b>  | 1L    |
| Tunnikonspekt ja selle koostamine.  |       |
| 14. <b>Vahendite kasutamine vesiaeroobika tunnis</b>  | 3P    |
| Nuudlid, hantlid, mansetid, kindad, poksikindad, kummid (gymstick), pallid, vööd, supilauad. erinevad veetakistust suurendavad vahendid |       |
| 15. <b>Päästmise ja esmaabi võtted vees</b>   | 2L+1P |
| Päästmise võtted ujula tingimustes, mannekeenil elustamise võtted.  |       |

**Kokku: 14 teooria ja 16 praktilist tundi**