

Rühmatreeningute treenerite erialane teooria eksam

Erialane teooria eksam toimub testi vormis, mis koosneb 20-st küsimusest. Küsimused on koostatud järgmiste teemade/valdkondade kohta:

1. Treeningtund:
 - ülesehitus: erinevad tunniosad, juhendamine, õpetamine
 - sõnavara, tunnikonspekt, harjutuste kirjeldamine
 - põhisammud ning nende löökide arv
2. Lihastegevuse füsioloogilised alused, organismi energeetilised süsteemid:
 - ATP, aeroobne ja anaeroobne energia tootmine, anaeroobne lävi, hapnikuvõlg;
3. Treeningkoormusega seonduvad mõisted:
 - pulss, puhkepulss, maksimumpulss, treeningsoonide pulsivahemikud;
4. Funktsionaalne anatoomia:
 - lihaste talitus erinevate harjutuste sooritamisel, lihastöö režiimid, lihastasakaal;
5. Venitusharjutused:
 - painduvus, venituste erinevad meetodid;

Testi küsimused on tehtud koolitustel kasutusel olnud materjalide ja õpperaamatute põhjal

Teste erinevatel kutsetasemetel on võimalik täita nii eesti kui vene keeles ning nende sooritamiseks on aega 30 minutit.