

**AEROOBIKA JA RÜHMATREENINGUTE TREENERITE  
TASEMEKOOLITUSE ERIALANE  
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, praktilis-metoodilised tunnid ja praktilised tunnid,  
maht kokku 30 tundi)**

<b>1. Aeroobika ja rühmatreeningute eesmärgid ja mõju organismile</b>	<b>1 T</b>
<b>2. Muusika ja liikumise seostamine treeningtunnis</b>	<b>1T +1P</b>
<b>3. Treeningtundide erinevad stiilid</b>	<b>1 T +2T</b>
Erinevate stiilide põhisammud ja nende sooritamise tehnika	
<b>4. Treeningtund, selle ülesehitus ja sisu</b>	<b>3T</b>
Soojendusosa läbiviimine	
Põhisammudest liikumiskombinatsioonide moodustamine	
<b>5. Lihastreeningu põhialused</b>	<b>1T + 3P</b>
Lihastasakaal	
Lihastegevus erinevate harjutuste sooritamisel	
Harjutuste sooritamise tehnika, õpetamise metoodika ja harjutusvara,	
<b>6. Venitusharjutused lihashoolduseks</b>	<b>1T +1P</b>
Stretchingu põhialused	
Harjutusvara erinevatele lihasrühmadele	
<b>7. Õpetamise metoodilised alused</b>	<b>1 T +2P</b>
Üldised põhimõtted	
Liikumiste ja nende seoste (koreograafia) õpetamise meetodid.	
<b>8. Treeningtunni juhendamise metoodika</b>	<b>1T + 2P</b>
Tunni verbaalne ja visuaalne juhendamine, käskluste ennetamine	
<b>9. Oskussõnavara ja harjutuste kirjeldamine</b>	<b>2 T</b>
Harjutuste kirjeldamine	
Tunnikonspekt ja selle koostamine	
<b>10. Erinevad treeningtunnid</b>	<b>7 P</b>
Intervalltreening	
Klassikaline aeroobikatund	
Lihastreeningule suunatud tunnid (oma keharaskust kasutades, erinevate vahenditega- hantlid, kummilindid, bodybar'id, fitnessstaldrik, stepipink, kettad	
<b>Täiendavad tunnid (soovi korral)</b>	<b>10P</b>
Praktilised harjutamistunnid	