

AEROOBIKATREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

I taseme aineprogramm

Eesmärgid

Maht 35 tundi

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

TEEMAD

1. **Aeroobika tervisespordialana (2 tundi)**
Ajalugu ja areng kogu maailmas ning Eestis
Aeroobikatreeningu eesmärgid ja mõju organismile
2. **Aeroobika erinevad stiilid (4 tundi)**
Erinevate stiilide põhisammud ja nende sooritamise tehnika
3. **Aeroobika treeningtund, selle ülesehitus, tunni sisu ja läbiviimine (5 tundi)**
Erinevad aeroobikatunnid (tase 1):
 - Low Impact aeroobikatund
 - Body-aeroobika tund
 - Combo tund (klassikaline ja tantsuline)
4. **Aeroobika õpetamise metoodilised alused (1 tund)**
Kombinatsioonide õpetamise meetodid.
5. **Muusika ja liikumise seostamine aeroobikatunnis (2 tundi)**
6. **Stretchingu põhialused. Venitusharjutused (2 tundi)**
7. **Liigutusõpetus (2 tundi)**
Rüht, lihastasakaal, harjutuste mõju erinevatele lihasrühmadele
8. **Aeroobikatunni juhendamise metoodika (4 tundi)**
Tunni verbaalne ja visuaalne juhendamine.
Praktilised harjutamistunnid
9. **Lihastreeningu põhialused (5 tundi)**
Harjutuste sooritamise tehnika, õpetamise metoodika ja harjutusvara,
lihastreening - hantlitega,
- kummilintidega
10. **Treenimise põhialused (2 tundi)**
Intensiivsus, kestus, sagedus
11. **Terminoloogia (1 tund).**
Tunnikonspekt ja selle koostamine
12. **Mittesoovitavad ja alternatiivsed harjutused, harjutuste modelleerimine (2 tundi)**
13. **Stepaeroobika põhialused -sissejuhatus (3 tundi)**
stepaeroobika põhisammud,
steptreeningu tund, selle ülesehitus ja läbiviimine

AEROOBIKATREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

II taseme aineprogramm

Eesmärgid:

Maht: 50 tundi

1. On võimeline läbi viima edasijõudnute treeningtunde, tagades selles osavõtjatele jõukohase koormuse ja ohutuse.
2. Valdab erinevaid aeroobikastiile ja nende stiilide spetsiifilist harjutusvara ning tunneb juhendamise- ja õpetusmeetodeid.
3. Tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid
4. Omab teadmisi spordipedagoogikast ja -psühholoogiast ning oskab neid treeneritöös kasutada.

TEEMAD

1. **Edasijõudnute aeroobikatundide planeerimine, ülesehitus ja läbiviimine: (8 tundi)**
Low Impact aeroobikatund
Body-aeroobika treeningtunnid
Combo tunnid (klassikaline ja tantsuline)
Cardiobody (Fatburning)
2. **Aeroobikatunni juhendamise metoodika (4 tundi)**
Praktilised harjutamistunnid
3. **Koormuse reguleerimise mehhanismid - add beat (4 tundi)**
Pulsimõõtjate kasutamine treeningtunnis;
4. **Edasijõudnute tundides kasutatavate kombinatsioonide moodustamine, õpetamine ja arendamine osade kaupa (5 tundi)**
5. **Erinevate aeroobikastiilide tunnid (8 tundi)**
Tantsulised treeningtunnid – Latino, Funky jne.
Kick-box'i erinevad treeningud
Intervalltreening
Ringtreening
6. **Stepaeroobika (12 tundi)**
Kombinatsioonide moodustamine
Lihastreening stepitreeningus
Step-treeningu erinevad tunnid
7. **Lihastreening erinevate vahenditega (5 tundi)**
Harjutuste sooritamise tehnika, õpetamise metoodika ja harjutusvara:
Erinevad kummilindid
Bodybar
Fitbpall
8. **Psühholoogia põhiprintsiibid professionaalsetele aeroobikatreeneritele; (4 tundi)**
Treener kui liider ja eeskuju, treener kui klienditeenindaja;
Suhtlemisoskuste edukas kasutamine (konfliktide ennetamine ja lahendamine)
Kuidas toime tulla stressiga ja vältida läbipõlemist, efektiivne enesekehtestamine.

AEROOBIKATREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

III taseme aineprogramm

Eesmärgid:

Maht: 70 tundi

1. Tunneb erinevaid treeningsüsteeme ning nende metoodilisi aluseid.
2. On võimeline planeerima ja läbi viima erinevaid treeningtunde, arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja iga.
3. Tunneb erinevate kehaliste võimete füsioloogilisi aluseid ning nende arendamiseks vajalikku harjutusvara.
4. On võimeline personaalselt nõustama treenitavaid aeroobika treeningutega seonduvates küsimustes.

TEEMAD

1. **Treeningute planeerimine ja läbiviimine arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja iga (4 tundi)**
2. **Treeningute läbiviimine erivajadusi ja terviseprobleeme arvestades (5 tundi)**
Kõrge vererõhk;
Diabeet;
Alaselja probleemid;
Vananemine;
Rasedus;
Ülekaalulisus;
3. **Koormustestid tervisesportlastele (8 tundi)**
Olemus, läbiviimine ja kehalise võimekuse näitajad.
Tervise ja töövõime uuringu tulemuste analüüs.
4. **Jõusaali treeningu põhialused (10 tundi)**
Jõusaali treeningu eesmärgid, treeningmeetodid;
Jõusaali seadmed;
Praktilised harjutused.
5. **Treeningsüsteemid - metoodilised alused, tehnika, tunni läbiviimine (30 tundi)**
Spinning;
Pilatese treeningsüsteem;
Bosu treeningsüsteem;
6. **Edasijõudnute stepaeroobika tunnid (7 tundi)**
Erinevates edasijõudnute stepitundides kasutatavate kombinatsioonide moodustamine, õpetamine ja arendamine osade kaupa
7. **Tervislik toitumine - II osa (6 tundi)**
Toitumissoovitused harrastajatele (kehakaalu hoidmine, alandamine, tõstmine jne.);
Vitamiinid ja mineraalained (Fe, Mg)
Toitumishäired.

Soovitav kirjandus:

1. Liikumiselundkond 1999, Meeli Roosalu; TPÜ Kirjastus
2. Sporditeooria 1996, Jaan Loko; Kirjastus AS ATLEX
3. Terviseriskid lihastreeningus 2004; R. Jalak, L. Rannama; EOK Raamatukogu
4. Jõu- ja venitusharjutusi igapähele 2004, R. Jalak, I. Neissaar; EOK Raamatukogu
5. Teadmisi sportlase toitumisest 1997, R. Jalak, V. Ööpik, M. Mardna; EOK
6. Jõu, ilu ja tervise anatoomia 2001, F. Delavier; Kirilille Kirjastus
7. Spordimeditiin treenerile - 2004; R. Jalak, L. Annus, L. Rannama, A. Eller; EOK
8. Abiks jõusaalis harjutajale 1999, Joe Noormets; TPÜ Kirjastus
9. Jõu, ilu ja tervise anatoomia naisele 2004, F. Delavier; Kirilille Kirjastus
10. Võimlemise oskussõnad ja harjutuste kirjeldamine 1972, Kirjastus Valgus
11. Pilatese süsteem 2000, Trevor Blount, Eleanor McKenzie; Sinisukk