

**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)

Maht 30 tundi

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, fitnessaldrik)	

KOKKU: 8 teooria ja 22 praktilist tundi

Täiendavad tunnid:

Tunni läbiviimise praktiline harjutamine (rühmatööd)

8P

4. T A S E

EESMÄRGID:

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

TEEMAD (loengud ja praktilised tunnid)

Maht: 50 tundi

- | | |
|--|---------------|
| 1. Edasijõudnute tundide planeerimine, ülesehitus ja läbiviimine: | 2L+ 9P |
| Klassikaline aeroobikatund | |
| Lihastreeningu erinevad tunnid | |
| Tantsulised treeningtunnid | |
| Intervalltreeningud | |
| Ringtreening | |
| Funktsionaalne treening | |
| 2. Tunni juhendamise meetodika | 1L+1P |
| 3. Koormuse reguleerimise mehhanismid - add beat | 1L+1P |
| 4. Edasijõudnute tundides kasutatavate kombinatsioonide moodustamine, õpetamine ja arendamine | 1L+2P |
| 5. Stepitreeningu tunnid | 12P |
| Kombinatsioonide moodustamine põhisammudest | |
| Lihastreening stepitreeningus | |
| Stepitreeningu erinevad tunnid | |
| 6. Lihastegevus erinevate harjutuste sooritamisel | 2L+1P |
| 7. Lihastreening oma keharaskusega edasijõudnutele | 2P |
| 8. Lihasharjutused ja -hooldus fitrulli kasutades | 3P |
| 9. Lihastreening erinevate vahenditega - harjutuste sooritamise tehnika, õpetamise meetodika ja harjutusvara: | 5P |
| Erinevad kummilindid | |
| <i>Bodybar/ kangid</i> | |
| Fitpall | |
| Stepipink jt | |
| 10. Tervislik toitumine | 3L |
| Toitumissoovitused harrastajatele (enne ja pärast treeningut jne) | |
| Vitamiinid, mineraalained ja mikroelemendid | |
| Toidulisandid | |
| 11. Psühholoogia põhiprintsiibid professionaalsetele aeroobikatreeneritele; | 4L |
| Treener kui liider ja eeskuju, treener kui klienditeenindaja; | |
| Suhtlemisoskuste edukas kasutamine (konfliktide ennetamine ja lahendamine) | |

KOKKU: 14 teooria ja 36 praktilist tundi

5. TASE

EESMÄRGID:

1. Tunneb erinevaid treeningsüsteeme ning nende metoodilisi aluseid.
2. On võimeline planeerima ja läbi viima erinevaid treeningtunde, arvestades treenitavate erinevat 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 ja rühmatreeningutega seonduvates küsimustes.

TEEMAD (loengud ja praktilised tunnid)

Maht: 70 tundi

1. Treeningute planeerimine ja läbiviimine arvestades treenitavate ettevalmistuse taset, tervislikku seisundit ja iga	2L
2. Treeningute läbiviimine erivajadusi ja terviseprobleeme arvestades Kõrge vererõhk; Diabeet; Alaselja probleemid; Vananemine; Rasedus; Ülekaalulisus;	4L
3. Koormustestid Olemus, läbiviimine ja kehalise võimekuse näitajad. Tervise ja töövõime uuringu tulemuste analüüs.	5L
4. Erinevad treeningsüsteemid - metoodilised alused, tehnika, tunni läbiviimine Jooga erinevad liigid; ShinDo; Pilatese treeningsüsteem; <i>Bosu/Core Board</i> treeningsüsteem; Spinning jt.	20P
5. Erinevad stepitreeningud edasijõudnutele	8P
6. Erinevad kõrge intensiivsusega treeningtunnid edasijõudnutele Intervalltreening (HIIT) Ringtreening jt	5P
7. Erinevate tantsustiilide kasutamine treeningtundides	6P
8. Edasijõudnute bodytreeningu tunnid Erinevaid vahendeid kasutades Oma keharaskust kasutades	8P
9. Kehatunnetusõpetus ja -treening	3P
10. Tervisliku toitumise põhimõtted Toitumishäired, nende ennetamine Toitumisega seonduvad väärarusaamad	3L
11. Psühholoogia põhiprintsiibid professionaalsetele treeneritele Kuidas leida motivatsiooni, tulla toime stressiga ja vältida läbipõlemist, konfliktide ja pingete efektiivne ennetamine, enesekehtestamine jne	6L

KOKKU: 20 teooria ja 50 praktilist tundi

SOOVITATAV KIRJANDUS:

1. Aeroobika ja rühmatreeningud. Eesti Võimlemisliit. 2018
2. Aeroobika õpik. Eesti Võimlemisliit. 2009
3. B. Anderson, E. Burke, B. Peart. Fitness-Basics. München 2000.
4. Jay. Blahnik. Full-body flexibility. Human Kinetics. 2004
5. L. Brick. Fitness aerobics. Human Kinetics. 1996
6. B. Contreras. Keharaskusega jõutreeningu anatoomia. TLÜ Kirjastus. 2015
7. F. Delavier. Jõu, ilu ja tervise anatoomia. Kirilille kirjastus. 2001
8. R. Jalak, I. Neissaar. Jõu- ja venitusharjutusi igapähele 2004; EOK Raamatukogu
9. R. Jalak, L. Rannama. Terviseriskid lihastreeningus 2004; EOK Raamatukogu
10. R. Jalak, P. Lusmägi. Liikumise ja spordi ABC. Ühendus Sport Kõigile. 2010
11. R. Jalak. Tervise treening. Tallinn 2006
12. T. Jürimäe. Põhitõdesid tervisefitnessist. As Atlex. Tartu 1996
13. L. Kaminoff, A. Mattheww. Jooga anatoomia. Kirjastus Helios. 2013
14. G. Koovit. Hea vormi ABC. Ajakirjade Kirjastus. 2006
15. Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. Аэробика. Частные методики Том II, Москва 2002
16. J. Loko. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetodika. Tartu 2004
17. J. Noormets. Abiks jõusaalis harjutajale. TPÜ Kirjastus. Tallinn 1999
18. C. Ramsay. Venitusharjutuste anatoomia. Tea Kirjastus. 2012
19. M. Roosalu. Inimese anatoomia. Kirjastus Koolibri. Tallinn 2010
20. M. Zilmer, U. Kokasaar, T. Vihalemm. Normaalne söömine. 2007
21. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий. ТОО “Коммерческие технологии”. 2001
22. Võimlemise sõnavara. Eesti Võimlemisliit. 2012