

KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND gümnaasiumiosas

Kadrina Keskkooli valikkursus

*Alus: Vabariigi Valitsuse 06.01.2011. a määrus nr 2
„Gümnaasiumi riiklik õppekava“*

Jõusaali treening noormeestele

Õppe-ja kasvatuseesmärgid

Valikursusega taotletakse, et õpilane:

- 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning liikumisoskuste osa selle saavutamises;
- 2) oskab analüüsida oma kehalist võimekust ja kasutab lihastreeningut teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks;
- 3) teab tähtsamaid skeletilihaseid, nende töötamise ja treenimise põhimõtteid; 4) oskab kasutada Kadrina SH jõusaali tehnikat.

Kursuse lühikirjeldus

Kursusel keskendub õpilane oma kehalise vormisoleku arendamisele ja mootorsete oskuste täiustamisele. Osaleb kas jõusaalitreeningutes või liidab lihastreeningu osa vastupidavustreeningule kasutades erinevaid sportimisvõimalusi (ujula, jooksureening, suusatamine vms). Omandab teadmisi lihastest, lihastreeningu meetodikast, lihashooldusest ja kasutab omandatud teadmisi praktikas.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) oskab kasutada Kadrina SH jõusaali tehnikat;
- 2) analüüsib oma kehalise töövõime ja mootorsete oskuste taset ning kavandab treeningu nende edendamiseks;
- 3) teab tähtsamaid skeletilihaseid ja nende töötamise põhimõtteid, tunneb treeningu ülesehitamise põhimõtteid;
- 4) teab, kuidas käituda ja abistada õnnetusjuhtumite, traumade jms puhul.

Õppesisu

Teadmised kehalise töövõime arendamiseks ja liikumisoskuste õppimiseks. Kehalise treeningu kavandamine (treeningplaanide koostamine): eesmärkide seadmine, vahendite ja meetodite valik. Skeletilihased: nende paiknemine, töötamise põhimõtted. Lihastreeningu alused, lihashooldus.

Kehaliste võimete arendamine. Aeroobse vastupidavuse, lihasjõu, painduvuse ja koordinatsiooni arendamine ja harjutamise meetodika. Venitusharjutused.

Liikumine ja tervis. Ohutus- ja hügieeninõuded treenimisel. Eneseanalüüs ja sobiva treeningkoormuse leidmine. Lihashooldus. Esmaabi.

Õppetegevus

Osalemine jõusaalitreeningutes. Jõuharjutuste kombineerimine teiste vastupidavustreeningu võimalustega.

Hindamine

Kursuse hinne kujuneb:

- 1) osalemisest iseseisvates treeningutes või ühistes tundides
 - „5“ 90 – 100% kursuse tundide üldarvust (32 – 35 h)
 - „4“ 75 – 90% kursuse tundide üldarvust (26 – 31 h)
 - „3“ 50 – 75% kursuse tundide üldarvust (18 – 24 h);
- 2) jõusaali harjutuskompleksi koostamisest vastavalt endale seatud eesmärkidele ja võimalustele.