

# **KEHALISE KASVATUSE AINEVALDKOND gümnaasiumiosas**

## **Väike-Maarja gümnaasiumi valikkursus**

*Alus: „Gümnaasiumi riiklik õppekava“*

## **Üldfüüsiline ettevalmistus: jõusaali ringtreening**

### **Õppe- ja kasvatusesmärgid**

#### **Valikkursusega 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 Väike-Maarja spordihoone jõusaali tehnikat.

### **Kursuse lühikirjeldus**

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

### **Õpitulemused**

#### **Kursuse lõpul õpilane:**

- 1) Oskab kasutada Väike-Maarja spordihoone 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, painduvise 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 ühistes ringtreeningu tundides  
- „A“ 80 – 100 % kursuse tundide üldarvust (28-35 h)
- 2) Jõusaali harjutuskompleksi koostamine vastavalt endale seatud eesmärkidele ja võimalustele.