

Kursuse nimetus	Praktiline treening
Kursuse tüüp	Mooduli „Sport ja tervis“ kursus
Eeltingimused kursusel osalemiseks	Mooduli „Sport ja tervis“ 1. ja 2. perioodi kursused
Kursuse maht (1575 min, st 35 akadeemilist tundi)	Kontaktõpe 20 70-minutilist tundi ja õpilaste iseseisev töö (175 min)
Kursuse toimumise aeg	10. klassi 3. periood

Kursuse lühikirjeldus

Kursus „Praktiline treening“ koosneb kahest osast: jõutreeningu alused ja praktika ning tervise treening.

Jõutreening suurendab lihasjõudu, tõstab lihase vastupidavust, on parim vahend keha muutmisel, suurendab luude ja sidemete vastupidavust, parandab painduvust jne. Jõusaali treeningute eesmärk on õpilastele tutvustada, kuidas korrektselt sooritada harjutusi trenažööridel ja vabaraskustega. Sellega taotletakse, et kursuse läbinutel kujuneksid oskused ja teadmised, mida ta suudab iseseisvalt treenides rakendada.

Tervise treeningu osa hõlmab endast sportlikku ja aktiivset praktilist treeningtegevust välitingimustes, kus tutvustatakse erinevaid võimalusi kehalise aktiivsuse arendamiseks ja tervisliku eluviisi säilitamiseks.

Õppe-eesmärgid

Õpilane väärtustab õues liikumise tähtsust ning kehalise aktiivsuse mõju tervisele; teab erinevaid liikumisvõimalusi kehalise töövõime parandamiseks väljas liikudes; teab ohutus- ja hügieeninõudeid ning oskab käituda õnnetusjuhtumite ja traumade korral; oskab täita treeningpäevikut ning hinnata oma kehalist aktiivsust.

Jõutreeningu alused ja praktika osaga taotletakse, et õppija:

- Mõistab nõ. „jõusaalikultuuri“ (riietus, viisakuspõhimõtted jms).
- Oskab tehniliselt korrektselt kasutada jõusaalis olevaid trenažööre ja vabaraskuseid.
- Peab kinni hügieeni- ja sisekorrareeglitest jõusaalis.
- Teab ohutuse põhimõtteid ja oskab kaastreenijaid julgendada.
- Teab elementaarsemaid põhimõtteid treeningu läbiviimisel ja ülesehitamisel.
- Oskab toituda enne ja peale treeningut.
- Väärtustab tervislikke eluviise ja trenni tegemist tervise tugevdamisel.
- Kursuse lõppedes kasutab treeningpäevikut.

Tervise treeningu osaga taotletakse, et õppija:

- Väärtustab õues liikumise tähtsust ning kehalise aktiivsuse mõju tervisele.
- Teab erinevaid liikumisvõimalusi välitingimustes.
- Oskab hinnata oma kehalisi võimeid.
- Mõistab treeningpäeviku vajalikkust.

Kursuse sisu

Jõutreeningu alused ja praktika

- Erinevad vabaraskustega harjutused nii üla- kui ka alakehale.
- Hügieen ja sisekorrareeglid jõusaalis.
- Üla- ja alakehaharjutuste tehnika.
- Toitumine enne ja peale treeningut ning treeningu ajal.
- Treening paarilisega
- Treeningpäeviku kasutamine ja selle kasu treeningutele.

Tervise treening:

- Väljas liikumine ja kehaline aktiivsus
- Erinevad liikumisviisid ja spordialad välitingimustes
- Liikumise ja treeningu mõju organismi tervisele
- Liikumise ja treeningu eesmärgistamine, treeningplaani koostamine, treeningpäeviku täitmine
- Treeningu optimaalne koormus
- Treeningu jälgimise ja kehaliste võimete testimise võimalused
- Ohutusnõuded ja esmaabi traumade korral.

Õpitulemused

Jõutreeningu alused ja praktika osa läbimisel õppija:

- Teadvustab endale, kuidas jõusaalis riietuda, käituda ja erinevaid viisakusnorme.
- Teab, kuidas korrektselt kasutada trenažööre ja vabasid raskuseid (hantlid, kangid).
- Mõistab hügieeni olulisust.
- Teab ohutusnõudeid ja oskab kaaslast erinevate harjutuste käigus julgestada.
- Teab ja oskab kasutada elementaarsemaid põhimõtteid treeningu läbiviimisel.
- Oskab toituda ja tarbida vedelikku enne ja pärast ning treeningu ajal.
- Väärtustab ja teab jõusaali treeningu kasulikkust tervisele.

Tervise treeningu osa läbimisel õppija:

- Teab liikumise ja treeningu mõju organismile.
- Teab erinevaid välitingimustes harrastatavaid spordialasid ja liikumisvõimalusi ning kasutab neid enda kehalise aktiivsuse tõstmiseks.
- Mõistab treeningu eesmärgistamise ja treeningpäeviku täitmise vajalikkust.
- Oskab hinnata oma kehalisi võimeid ja määrata enda treeningkoormust.
- Teab ohutusnõudeid ja põhilisi esmaabi võtteid traumade korral.

Kursuse ülesehitus

Teema	Tundide arv
Jõusaali teooria ja praktika	
Jõusaali hügieeni- ja sisekorrareeglid, ohutusnõuded	1
Jõutreeningu alused	2
Üla- ja alakeha harjutused ja nende tehnika	2
Treeningu ülesehitus	2
Treeningpäeviku täitmine ning selle olulisus	2
Toitumine jõusaali treeningute puhul	1
Tervise treening	
Liikumise mõju tervisele	2
Treeningu ja liikumise võimalused välitingimustes	4
Treeningu eesmärgistamine, treeningplaani koostamine, treeningu optimaalne koormus	2
Kehaliste võimete testid ja treeningu jälgimine	2
Ohutusnõuded ja esmaabi	1

*Kontakt tundide arvu vähenemisel suureneb proportsionaalselt õpilaste iseseisva töö maht.

Tagasiside meetodid ja kriteeriumid ning kursusehinde kujunemine

Tagasisidestamine toimub Saku Gümnaasiumi õppekava 3.osas sätestatud hindamise korralduse põhimõtete alusel.

Õpitulemusi hinnatakse numbriliselt viie palli süsteemis.

Kursuse jooksul hinnatakse :

- Nõuetekohaselt täidetud treeningpäevikut nii jõusaali teooria ja praktika kui ka tervise treeningu osas
- Baasharjutuste sooritamise arvestus jõusaali teooria ja praktika osas
- Kehaliste võimete testide sooritamine tervise treeningu osas.

Kursuse jooksul toimub pidev individuaalse tagasiside andmine õpilase praktilise tegevuse kohta.

Kursuse jooksul on oluline aktiivne osalemine tunnis. Kui õpilane puudub rohkem kui 6 korral, tuleb kursuse hinde saamiseks sooritada kirjalik arvestus, mis koosneb kursuse jooksul läbitud teemade teoreetilisest analüüsist.