

Gümnaasiumi valikkursuse ainekaart

Kursuse nimetus	Tervisetreening - füüsiline ettevalmistus ja tervislik liikumine
Tundide aeg ja arv	2 kursust - sügisel ja kevadel (35 + 35 ainetundi) Sügisel: • 1 kord nädalas • 90 minutit Kevadel: • 2x nädalas 45 minutit
Õpilaste arv (max):	20
Õpetaja nimi	Kristjan Tamme (liikumisõpetaja)
Läbitavad teemad	1. Liikumine ja tervis • Regulaarse liikumise mõju füüsilisele ja vaimsele tervisele. • Füüsiline valmisolek kui osa riigikaitsest ja igapäevasest toimetulekust. • Treeningu põhimõtted ning eesmärkide seadmine. 2. Treeningu planeerimine • Treeningkoormuse kujundamine. • Aeroobse ja anaeroobse treeningu erinevused. • Pulsitsoonid ja taastumine. • Isikliku treeningpäeviku koostamine. 3. Jõu- ja lihasvastupidavuse arendamine • Keharaskusega harjutused. • Baasjõutreening. • Ringtreeningud. • Kätekõverdused, kõhulihased, kükid, lõuatõmbed ja plankharjutused. • Funktsionaalne treening. 4. Vastupidavustreening • Jooksutehnika. • Intervalltreening. • Kestvusjooks. • Tempotreeningud. • Kaitseväge kehaliste võimete kontrolltesti jooksuosa ettevalmistus.

	5. Liikumisoskused ja militaarspordi elemendid • Takistusrajad. • Orienteerumise algteadmised. • Koostöö- ja meeskonnaharjutused. • Funktsionaalne liikumine erinevates keskkondades. 6. Vigastuste ennetamine ja taastumine • Soojenduse ja lõdvestuse tähtsus. • Venitus- ja liikuvusharjutused. • Ülekoormuse tunnused. • Taastumise ning une roll sportlase arengus. 7. Lõputest ja eneseanalüüs • Kaitseväge kehaliste võimete kontrolltesti elementide sooritamine. • Isikliku arengu analüüs. • Treeningpäeviku kokkuvõte. • Edasiste treeningeesmärkide seadmine.
Meetodid	• Praktilised treeningud • Ringtreeningud • Individuaalsed ja paarisharjutused • Grupitööd ja meeskonnamängud • Arutelud ja eneseanalüüs • Treeningpäeviku koostamine • Digitaalsete treeningrakenduste kasutamine • Õppekäigud ja külalislektorid
Õpiväljundid	Kursuse lõpetanud õpilane: • mõistab regulaarse liikumise mõju tervisele ja töövõimele; • oskab planeerida eesmärgipärast treeningut; • tunneb jõu-, vastupidavus- ja liikuvustreeningu põhimõtteid; • kasutab treeningvahendeid turvaliselt ja eesmärgipäraselt; • oskab hinnata oma füüsilist võimekust ja arengut; • peab treeningpäevikut ning analüüsib oma tulemusi; • teab vigastuste ennetamise põhimõtteid; • suudab sooritada Kaitseväge kehaliste võimete kontrolltesti või parandada oluliselt oma algaset;

	väärtustab koostööd, distsipliini ja tervislikke eluviise.
Hindamise kriteeriumid	Kursus hinnatakse arvestatud / mittearvestatud. Arvestuse saamiseks peab õpilane: - osalema vähemalt 75% tundidest; - pidama nõuetekohast treeningpäevikut; - täitma praktilised ülesanded; - osalema kursuse lõputestis; - esitama kirjaliku või suulise eneseanalüüsi.
Kursuse lõpetamise nõuded	- Vähemalt 75% osavõtt tundidest - Treeningpäeviku esitamine - Lõputesti läbimine - Eneseanalüüsi koostamine - Õpetaja poolt määratud praktiliste ülesannete täitmine.
Õppevara	- Kooli spordisaal ja väliväljakud, terviserajad - Jõusaali põhivarustus - Matid, hüppenöörid, sangpommid, topispallid ja koonused - Pulsikellad või nutiseadmed (võimalusel) - Kaitseväe kehaliste võimete kontrolltesti juhendmaterjalid - Treeningpäevik (digitaalne või paberkandjal) - Liikumisõpetuse ainekava ja tervisliku liikumise õppematerjalid.