

## **Aine: ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS**

### **Klass: GÜMNAASIUMI SPORDISUUND**

#### **Tundide arv nädalas: 1**

Tegevus tundides on planeeritud läbi gümnaasiumiastme (3 aasta) ja läbivad teemad on:

- põhirõhk on treeningharjumuste kujundamine ja iseseisvaks treenimiseks teadmiste andmine
- lihasjõud ja selle arendamine (maksimaalne jõud, plahvatuslik jõud, lihasvastupidavus, võimsusvastupidavus)
- kiirus ja selle arendamine (liigustusreaktsiooni kiirus, üksikliigutuse kiirus, liikumiskiirus (jooksukiirus))
- vastupidavus ja selle arendamine
- paindumus ja selle arendamine
- suusatamine

#### **Eesmärk**

Anda õpilastele ettekujutus ja sportlikud võimed ülikooli kehakultuuri sisseastumiskatsetel nõutava lävendi ületamisest. Spordisuuna kursused pakuvad võimalust süvendada õpilaste teadmisi ja oskusi ning arendada nende kehalisi võimeid. Kehaline aktiivsus on efektiivseim viis ennetada tervisehäireid, arendada/säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu.

#### **Õpitulemused**

Gümnaasiumi lõpus õpilane:

- on teadlik ülikooli kehakultuuri sisseastumiskatse normidest ja valmis neid sooritama
- on teadlik oma kehalistest võimetest
- oskab iseseisvalt treenida ja kasutada kaasaegseid treeningprogramme analüüsivaks oma treeninguid/treeningtulemusi
- hügieen, toitumine, puhkus
- on parandanud oma füüsilist vormi

#### **Õppesisu**

Kogu kursuste vältel suurenevad raskused ja korduste arvud

- kiirendused
- hüpped
- jõuharjutused jõusaalis
- vastupidavus
- „speedladder”
- harjutused topispalliga
- lume olemasolul- suusatamine