

Ainevaldkond	Liikumisõpetus
Kursuse nimetus	Rühmatreeningute ABC
Eelduskursused	-
Lõimumine	-
Kursuse maht ja õppekorraldus	Maht 21 tundi Õppekorraldus: praktilised tunnid, loengud, iseseisev töö. Grupi suurus maksimaalselt 24 õpilast.
Õpetamise aeg	II perioodi valikainete nädal (1.–5. märts 2027)
Kursuse läbiviija(-d)	Anneli Musto , Eliise Abel , Kristiina Rauba
Kursuse eesmärgid	Kujundada harjumust regulaarselt liikuda ja tegeleda kehalise aktiivsusega; Toetada tervisliku ja aktiivse eluviisi kujunemist; Arendada õpilaste teadlikkust treeningu mõjust kehalisele ja vaimsele heaolule; Õpetada õpilasi valima enda vajadustele ja võimetele sobivaid treeninguid; Arendada koostööoskust, enesejuhtimist ja positiivset suhtumist liikumisse.
Kursuse lühikirjeldus	Kursuse eesmärgiks on anda õpilasele võimalus olla aktiivne, osaledes erinevatel rühmatreeningutel. Kursuse käigus saab osaleda rühmatreeningutes, proovides erinevaid treeninguid. Erinevates rühmatreeningutes osalemine toetab õpilaste füüsilist ja vaimset heaolu ning aitab leida endale sobiva ja meeldiva liikumisviisi.
Kursuse õpitulemused	Õpilane teab rühmatreeningute liike ja nende põhimõtteid; Teab regulaarse liikumise tähtsust tervise ja heaolu seisukohalt; Oskab valida enda võimetele ja eesmärkidele sobiva rühmatreeningu; Oskab järgida treeningul ohutus- ja käitumisreegleid; Oskab kasutada erinevaid harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks; Osaleb aktiivselt ja motiveeritult praktilistes treeningutes; Mõistab soojenduse ja venitusharjutuste olulisust; Analüüsib oma kehalist aktiivsust ja treeningukogemust.
Hindamine	Kursus on arvestatud kui õpilane osaleb aktiivselt praktilistes tundides ning sooritab ja esitab kodused iseseisvad ülesanded.
Õppematerjalid	Rühmatreeningute stiilid: https://www.eevl.ee/voimlemisalad/ruhmatreeningud Ajakiri Sport https://ajakirisport.ee Tervise Arengu Instituut: https://www.tai.ee/et Liigume https://liigume.ee Sportest: https://www.sportest.eu/et/arvuta-oma-optimaalne-treeningupulss WHO https://www.who.int Eesti Olümpiakomitee https://www.eok.ee/
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	“Võimlemise Oskussõnastik” Eesti Võimlemisliit Frederic Delavier “Jõutreeningu Anatoomia” Lapse spordiaabits. Kuidas tagada lapse heaolu ja turvalisus treeningutel? Praktilised nõuanded. Stephen Rollnick, Jonathan Fader, Jeff Breckon, Theresa B. Moyers

	"Kuidas treenida sportlasi nii, et nad oleksid motiveeritud ja saavutaksid oma parima vormi". "Pilatese anatoomia" Abby Ellsworth "Õnnelik spordilaps" Taavi Sumberg
Kursuse väljund	Väärtustab regulaarset liikumist ja tervislikke eluviise; Tunneb erinevaid rühmatreeningute võimalusi; Oskab valida endale sobiva treeningu vastavalt oma eesmärkidele ja võimetele; Oskab iseseisvalt planeerida ja sooritada kehalist aktiivsust; Järgib treeningul ohutusreegleid; Analüüsib oma kehalist aktiivsust ja treeningukogemust.