



## Lasketreenerite tasemekoolituse erialane õppekava.

### I tase Maht : 30 tundi

( sh. loengud 26 tundi ja praktika 4 tundi)

Eesmärk : Tööks algajatega (lapsed, noored, täiskasvanud) vajalike eelteadmiste andmine.

jrk nr	Loengute ja/või praktika sisu sisu	L	P
1	Laskesport maailmas ja Eestis. Rahvusvahelised laskespordi organisatsioonid ja nende tegevus.	2	
2	Sportrelvade liigitus, materjaalosa ja hooldamine. Ballistika alused, lask ja lõhkeained	2	2
3	Ohutusnõuded relvade käsitsemisel	1	
4	Eesti Vabariigi Relvaseadus ja selle rakendusaktid	2	
5	Lasketooria ning laskuri ettevalmistuse alused	2	
6	Lasketehnika alused	2	
7	Püssialad, laskeasendid	2	
8	Püstolist laskmine seisvasse märki	2	
	Õpetamise metoodika ning laskuri algettevalmistus.	2	
9	Lihtsamad abivahendid ja nende kasutamine. Planeerimise alused	2	
10	Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus. Harjutusvara	1	2
11	Psühholoogiline ettevalmistus. Treeningu lähendamine võistlusolukorrale	2	
12	ISSF võistlusmäärused	2	
13	Laskeürituste korraldamise alused.	2	
		<b>26</b>	<b>4</b>
<b>Loenguid ja praktikat kokku:</b>		<b>30</b>	



## Lasketreenerite tasemekoolituse erialane õppekava.

### II tase, püss Maht : 50 tundi

(sh. loengud 31 tundi praktika 19 tundi)

Eesmärgid : Ettevalmistusest süvendatud teadmiste ja praktiliste kogemuste andmine ning treeningtöö planeerimise, võistluste korralduse ja analüüsi oskuse kujundamine.

Jrk nr	Loengute ja/või praktika sisu	L	P
1.	Laskesport maailmas ja Eestis. Rahvusvahelised laskespordi organisatsioonid ja nende tegevus.	2	
2.	Sportrelvad, nende eriomadused ja materjaalosa. Sise- ja välisballistika	1	1
3.	Ohutusnõuded relvade käsitlemisel. Ohuolukorrad ja nende vältimine	2	
4.	Eesti Vabariigi Relvaseadus ja selle rakendusaktid.	2	
5.	Lasketeooria ning laskuri ettevalmistus. Laskeasendid, sihtimine, hingamine, lasu sooritamine	2	
6.	Lasketehnika		8
7.	Lamades laskeasend	2	
8.	Püstiasend	2	
9.	Põlvetasend ja selle iseärasused	2	
10.	Hingamine, sihtimine, lasu sooritamine, järelhoidmine	2	
11.	Õpetamise metoodika ning järjekord	2	4
12.	Soorituse psühholoogia	2	
13.	Töö ilma padrunita	2	
14.	Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus. Treeningkoormustest tulenevate negatiivsete protsesside profülaktika . Harjutusvara		2
15.	Psühholoogiline ettevalmistus. Kujutluse kasutamine. Eneseregulatsiooni tehnikad ja nende kasutamine	2	2
16.	Ettevalmistuse planeerimine. Erinevate perioodide treeningulised eesmärgid. Treeningplaani ja treeningpäevik	2	
17.	Laskeürituste korraldamine, laskuri, treeneri ning ametiisiku õigused ja kohustused. ISSF võistlusmäärused	2	
18.	Mehaanilised ning laser-optilised abivahendid treeningprotsessis Ning nende kasutamine. Laskuri tegevuse jälgimine võistlustel	2	2
		31	19
<b>Loenguid ja praktikat kokku:</b>		<b>50</b>	



# Lasketreenerite tasemekoolituse erialane õppekava

## III tase, püss Maht 70 tundi (sh. loengud 48 t. praktika 22 t.)

Eesmärgid : Põhjalike teadmiste ja kogemuste andmine. Ettevalmistuse terviklik planeerimine ja kontroll, korrektiivide tegemine vajaduse korral

Jrk nr	Loengute ja/või praktika sisu	L	P
1.	Laskesport maailmas ja Eestis. Rahvusvahelised laskespordi organisatsioonid ja nende tegevus. Olümpialiikumine	2	
2.	Sportrelvade seadistamine sportlase individuaalsete vajaduste järgi. Relvade profülaktika ja remont		4
3.	Ohutusnõuded relvade käsitlemisel	2	
4.	Eesti Vabariigi Relvaseadus ja selle rakendusaktid	4	
5.	Lasketooria. Uuemaid välismaiseid seisukohti	2	
6.	Lasketehnika.. Päästmistehnikad	4	10
7.	Laskespordiõpikute autorite rõhuasetusi :		
	A.Jurjev	2	
	W.Pullum	2	
	W.Krilling	2	
	R. Horneber j.t.	2	
8.	Õpetamise meetodid. Laskuri tegevuse modelleerimine	4	
9.	Soorituse psühholoogia	2	
	Taktikaline- ning vahetu võistluseelne ettevalmistus	4	
10.	Professionaalne suhtumine, abivahendite kasutamine	2	2
11.	M.Itkise ja A.Korhi harjutusvara	2	
12.	Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus. Teiste maade laskurite kogemusi. Harjutusvara		4
13.	Psühholoogiline ettevalmistus. Eneseregulatsiooni- ning mentaalse ettevalmistuse tehnikate täiustamine.	3	2
14.	Ettevalmistuse planeerimine. Eesmärkide seadmine. Aasta ettevalmistusplaan ja selle osad.	2	
15.	ISSF võistlusmäärused. Määrustiku põhjalik omandamine eriala raames	4	
16.	Treeneri tegevus võistluse eel , -ajal ning järel	3	
		48	22
<b>Loenguid ja praktikat kokku:</b>		<b>70</b>	



## Lasketreenerite tasemekoolituse erialane õppekava.

### II tase, püstol Maht : 50 tundi (sh. loengud 32 ja praktika 18 tundi )

Eesmärgid : Laskesportlase ettevalmistusest süvendatud teadmiste ja praktiliste kogemuste andmine ning planeerimise, treeningtöö, võistluste korralduse ja analüüsi oskuse kujundamine.

Jrk nr	Loengute ja/või praktika sisu	L	P
1.	Laskesport maailmas ja Eestis. Rahvusvahelised laskespordi organisatsioonid ja nende tegevus.	2	
2.	Sportrelvad , nende eriomadused ja materjalosa. Sise- ja välisballistika	2	
3.	Ohutusnõuded relvade käsitsemisel. Ohuolukorrad ja nende vältimine.	2	
4.	Eesti vabariigi relvaseadus ja selle rakendusaktid	2	
5.	Lasketeooria ja laskuri ettevalmistus. Laskeasendid, sihtimine, hingamine, lasu sooritamine	2	
6.	Lasketehnika. Laskmine seisvasse märki	2	
7.	Õhupüstoli iseärasused	2	
8.	Vabapüstol	2	
9.	Ilmuv märk	2	4
10.	Hingamine, sihtimine, järelhoidmine	2	
11.	Õpetamise meetodid ja järjekord	2	
12.	Soorituse psühholoogia	2	
13.	Laskeasendi harjutused. Sisemine laskeasend	2	2
	Töö ilma padrunita		2
14.	Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus. Treeningkoormusest tulenevate negatiivsete protsesside profülaktika		2
15.	Psühholoogiline ettevalmistus. Kujutluse kasutamine. Eneseregulatsiooni tehnikad ja nende kasutamine	2	2
16.	Ettevalmistuse planeerimine. Erinevate perioodide treeningulised eesmärgid. Treeningplaan ja treeningpäevik	2	
17.	Laskeürituste korraldamine, laskuri, treeneri ning ametiisiku õigused ja kohustused. ISSF võistlusmäärused	2	4
18.	Mehaanilised ning laser-optilised abivahendid treeningprotsessis ning nende kasutamine. Laskuri tegevuse jälgimine võistlustel		2
	Kokku	32	18
	<b>Loenguid ja praktikat kokku:</b>		<b>50</b>



## Lasketreenerite tasemekoolituse erialane õppekava

**III tase, püstol** Maht : **70 tundi** (sh. loengud 48 ja praktika 22 t.)

Eesmärgid : Põhjalike teadmiste ja kogemuste andmine. Ettevalmistuse terviklik planeerimine ja kontroll, korrektiivide tegemine vajaduse korral.

Jrk nr	Loengute ja/või praktika sisu	L	P
1.	Laskesport maailmas ja Eestis. Rahvusvahelised laskespordi organisatsioonid ja nende tegevus. Olümpialiikumine	2	
2.	Sportrelvade seadistamine sportlase individuaalsete vajaduste järgi. Relvade profülaktika ja remont		4
3.	Ohutusnõuded relvade käsitsemisel	2	
4.	Eesti Vabariigi Relvaseadus ja selle rakendusaktid	4	
5.	Lasketooria. Uuemaid välismaiseid seisukohti	2	
6.	Lasketehnika. Laskespordiõpikute autorite rõhuasetused:		
7.	A.Jurjev	2	
8.	R.Skanaker ja L.Antal	2	2
9.	L.Wainstein	2	
10.	S.Arnold ja P.Leppämäki	2	4
11.	Kiirlaskmised.	4	4
12.	Õpetamise meetodid. Laskuri tegevuse modelleerimine	2	
13.	Soorituse psühholoogia	2	
14.	Taktikaline- ning vahetu võistluseelne ettevalmistus	4	
15.	Professionaalne suhtumine	4	
16.	Abivahendite kasutamine	2	2
17.	Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus. Teiste maade laskurite kogemusi. Harjutusvara		4
18.	Psühholoogiline ettevalmistus. Eneseregulatsiooni- ning mentaalse ettevalmistuse tehnikate täiustamine. Sensualiseerimine ja visualiseerimine	4	2
19.	Ettevalmistuse planeerimine. Eesmärkide seadmine. Aasta ettevalmistusplaan ja selle osad	2	
20.	ISSF võistlusmäärused. Määrustiku põhjalik omandamine eriala piires	4	
21.	Treeneri tegevus võistluste eel, -ajal ning järel	2	
	<b>Kokku:</b>	48	22
<b>Loenguid ja praktikat kokku:</b>		<b>70</b>	