

Orienteerumistreeneri tasemekoolituse erialane õppekava

I taseme õppekava

Üldalused:

Koolituse maht kokku:	60 tundi
Erialane maht:	30 tundi (10 T / 20 P)
	10 teoreetilist loengut ja 20 praktilist tundi

Õppe - eesmärk:

Orienteerumisspordi õpetamisel antakse I taseme orienteerumistreenerile vajalikud elementaarsed didaktilised algteadmised ja oskused laste, noorsportlaste ning harrastussportlaste treeningtunni läbiviimiseks antud spordialal.

Osata esemeid ja lihtsamaid alasid ülalt vaates ette kujutada ja skemaatiliselt paberile joonistada; aru saada mõõtkavast – kaart on maastiku vähendatud kujutis.

Teada, mida tähendavad erinevad värvid orienteerumiskaardil; tunda lihtsamaid tingimärke.

Osata kaarti õiges suunas käes hoida ja liikumissuunale vastavalt keerata; osata kaardil oma asukohta määrata.

Treener on võimeline treeningutundi läbi viima tagades sellest osavõtjatele ohutuse. Valdab oma spordialale spetsiifilist harjutusvara ja oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada.

Õppesisu:

1. Orienteerumine kui ala lühiiseloostus ja korraldus Eestis. (2 T)
 - spordiala iseloostus ja arengusuunad
2. Kaardi olemuse mõistmine, kaardi suunamine, harjumine metsaga. (4 T / 4 P)
 - Tutvumine erinevate plaanide, kaartide ja piltidega; koolitee kujutamine plaanil; kodukoha loodus; tutvumine kodu(kooli)ümbrusega õppekäikudel
 - Loodushoid, keskkond, käitumine looduses
 - Lapse oskus joonistada pilt (plaan) oma klassiruumist, kodu- või kooliõuest
 - Kaardi (plaani) suunamine maastikul objekti(de) järgi
3. Tutvumine tõelise orienteerumiskaardiga, kaardi värvid, tähtsamate leppemärkide selgeksõppimine, kaardi suunamine maastiku järgi. (4 T / 4 P)
 - Kaardi legend; ilmakaared ja nende määramine kaardil ja looduses; Eesti kaart: olulisemad kõrgustikud, tasandikud, madalikud, saared, poolsaared, lahed, järved, jõed ja asulad Eesti kaardil
 - Kaugused, suunad, ruumitaju; oma joonistatud kaardil objektide näitamine
 - Värvid kaardil – mets, veekogu, legendik, rajatised ning nende seosed maastikul
4. Orienteerumine juhtobjektide järgi – valikuvõimalusega ja/või valikuvõimalustega. (6 P)
 - Osavõtt lihtsama raja planeerimisel ja tegemisel

- Mängulise elemendi rakendamine orienteerumisspordi õpetamisel; juurdeviivad harjutused

5. Objektide lugemine juhtteest kõrval. (6 P)

Õpitulemused:

I taseme orienteerumistreener teab ja oskab õpetada:

Teab, et inimene muudab oma tegevusega loodust ning peab seetõttu olema vastutustundlik; teab, milline on tervist ja loodust hoidev käitumine. Treener oskab õpetada plaani ja kaarti kasutamist, tunneb plaani lihtsamaid leppemärke; oskab näidata kodukoha asukohta Eesti kaardil.

Treener teab ja oskab näidata Eesti kaardilt tähtsamaid kõrgustikke, madalikke, suuremaid saari, poolsaari, lahtesid, järvi, jõgesid.

Treener oskab kirjeldada ja tunneb koduümbruse loodust; oskab õpetada mõõtkavata plaani joonistamist (koolitee, kooliõu jne.), teab ilmakaarte määramise viise ja oskab neid kasutada; oskab kasutada ja õpetada kompassi põhiilmakaarte määramist.

Treener teab ja tunneb riietumist vastavalt olukorrale, hügieeninõuete täitmist, kuidas spordivahendeid tõsta; kanda ja paigaldada, kuidas täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õnnetusjuhtumite korral.

II taseme õppekava

Üldalused:

Koolituse maht kokku:	100 tundi
Erialane maht:	50 tundi (15 T / 35 P)
	15 teoreetilist loengut ja 35 praktilist tundi

Õppe - eesmärk:

Orienteerumisspordi õpetamisel laiendatakse II taseme orienteerumistreeneri didaktilisi põhiteadmisi ja oskusi tehnilise ettevalmistuse, treeningu planeerimise ja läbiviimise seisukohalt, lähtudes laste, noorte ja täiskasvanute võistlusspordi nõuetest.

Osata läbida lihtsat orienteerumise õpperada. Kompassi kasutamine kaardi orienteerimiseks, ilmakaared, kõrgusjooned, mõõtkava, teevalik. Aru saada kaardi orienteerimise vajadusest.

On võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate tervislikku seisundit ja iga.

Tunneb treeningu erinevaid meetodeid.

Õppesisu:

1. Orienteerumise kui ala lühiiseloostus ja korraldus Eestis ja mujal maailmas. (2 T)

- spordiajaline iseloostus ja arengusuunad
- orienteerumisjooksu võistlusmäärused

2. Orienteerumistehnika õpetamine. (3 T / 6 P)

- Kaart ja kompass
- Plaani lugemine
- Kaardil orienteerimine
- Kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine, lihtsama tee valik

3. Kaardi värvid, kaardi legend, kaardi suunamine maastiku järgi. (4 T / 5 P)

- Ilmakaared ja nende määramine kaardil ja looduses; Eesti üldkaart: olulisemad kõrgustikud, tasandikud, madalikud, saared, poolsaared, lahed, järved, jõed ja asulad Eesti kaardil.
- Kaugused, suunad, ruumitaju; oma joonistatud kaardil objektide näitamine ning nende järgi raja planeerimine ja liikumine
- Erinevad märgid ja värvid kaardil – teed (erinevad liigid, paiknemine), metsad (värvide erinevused)
- Kõrgusjooned, pinnavormid - maismaa pinnamoe suurjaotus: mandrid ja ookeanid; mäestikud, tasandikud (kiltmaad, lauskmaad, madalikud, alamikud); pinnamoe kujutamine kaardil; pinnamoodi kujundavad välistegurid; murenemine, vooluvee, tuule, põhjavee, liustike, mere ja inimtegevuse osa pinnamoe kujunemisel
- Mõõtkava, teevalik

4. Lõikamine ühelt juhtjoonelt teisele. (2 T / 6 P)

- Joonorientiiri mööda liikumine, objektide lugemine
- Kompassi kasutamine kaardi orienteerumisel - suundade määramine, asimuut, mõõtkava liigid ja erineva mõõtkavaga orienteerumiskaardid

5. Lühikese lõigu läbimine suure selge orientiirini. (3 P)

- Asukoha määramine
- Kasutades liikumisel erinevaid kiirusi

6. Lihtsate teevalikute lahendamine. (4 P)

- Joonorientiiride kasutamine

7. Üldorienteerumine pikal lõigul selge kohani. (2 P)

- liikumistee planeerimine

8. Võistleja käitumine – enne võistlust, stardis ning pärast distantsi läbimist. (2 T / 4 P)

- Enne mõtled – siis tegutsed
- Kuidas läbida rada – tegevuste järjekord
- Võistluse üldanalüüs

9. Osavõtt võistluste korraldamisest ja tutvumine võistlusreeglitega. (2 T / 5 P)

- Võistleja ja kohtuniku suhted
- Keskendumine, kohanemine
- Võistlejat mõjutavad tegurid – maastikutüüp, võistluskeskus, ilmastik
- Võistluse hindamine läbi omategevuse (stardis, rajal, kohtumisel kaasvõistlejaga jne.)

Õpitulemused:

II taseme orienteerumistreener teab ja oskab õpetada:

Õpitud spordiala võistlusmäärustikke ja oskussõnu; rahvusvahelistest suurvõistlustest, Eesti ja maailma parimatest sportlastest.

Treener oskab arendada oma ja noorte kehalisi võimeid, valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele.

Treener oskab tegelda iseseisvalt õpitud spordialaga, valida soojendusharjutusi, treenida, võistelda ja lõdvestuda.

Treener oskab läbida keskmise tasemega orienteerumise õpperada.

III taseme õppekava

Üldalused:

Koolituse maht kokku:	140 tundi
Erialane maht:	70 tundi (28 T / 42 P)
	28 teoreetilist loengut ja 42 praktilist tundi

Õppe - eesmärk:

Orienteerumisspordi õpetamisel süvendatakse III taseme orienteerumistreenerile vajalikke erialaseid teadmisi ja oskusi kogu spektris nii harrastus- kui tippspordi nõuetest lähtuvalt. Erilist tähelepanu pööratakse treeningu soolistele ja vanuseliste iseärasustele, treeningu planeerimisele ja analüüsile, erinevatele treeningsüsteemidele ja nende arengule.

Oskus kasutada kompassi suunajooksuks, liikumine reljeefivormide abil. Treener on võimeline planeerima terviklikku treeninguprotsessi.

Treener tunneb oma spordiala spetsiifilisi pedagoogilisi aspekte ja valdab treeneritööks vajalikke spordipsühholoogilisi kompetentse ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada.

Treener omandab aktiivse eluhiaku ja tervislikud eluviisid; õpib tundma ja kasutama sportliku treeningu põhimõtteid ja orienteerumisspordi harjutamismetoodikat.

Õppesisu:

1. Eesti Orienteerumisliit – selle töö orienteerumisjooksu korralduses. (3 T)

- Eesti Orienteerumisliit kui ala juht, projektid orienteerumisjooksu arenguks
- Tegevusstrateegiad, tasakaalustatud areng

2. Kõrgusjoonte mõistmine. (2 T / 5 P)

- Reljeefi pisiobjektide mõistmine, nende järgi liikumine

3. Orienteerumine suurte reljeefivormide ja soode järgi. (4 P)

4. Harjutamismetoodika, võistlustaktika. Kaardi lugemine. (4 T / 6 P)

- Erinevad kaardilugemise oskused
- Leppemärgi põhjalik seletus
- Võistlustegevuse detailne kavandamine
- Kontrollpunktile lähenemine ja sealt väljumine

- Jooksu tehnika ja tempo vaheldumine vastavalt võistlusolukorrale
5. Rajaläbimise analüüs. (3 T)
 - Kontrollpunktis
 - Etapil (ka kaardist väljajooks)
 6. Õige liikumiskiiruse ja tehnika leidmine erinevatele maastikutüüpidele. (2 T / 4 P)
 7. Liikumine maastikul tugipunktide kaudu. (2 T / 6 P)
 8. Pikkade tehniliste (keeruliste) etappide läbimine ja analüüs. (2 T / 6 P)
 9. Täppisorienteerumine lühikesel lõigul. (4 P)
 10. Praktiline töö võistluste korraldamisel ja raja planeerimisel. (3 T / 3 P)
 - Võistlusreeglid, osavõtt võistluste korraldamisest
 - Põhiteadmised kaardi joonistamisel
 11. Orienteeruja spetsiifiline jooksuoskus – erinevad jooksuprotektid. (2 T / 4 P)
 - Jooks – teedel, radadel, tasasel pinnasel, lamedal tõusul ja langusel, järsul nõlval, järsul laskumisel, piki järsku nõlva, ebatasasel pinnasel, konarlikul pinnasel, pehmel pinnasel, tuulemurrus, kõrges rohus ja tihnikus
 - Jooksustiili ja kiiruse muutmine vastavalt maastikule
 12. Orienteeruja psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutes ja võistlustel. (2 T)
 - Psühholoogilise ettevalmistuse osast orienteeruja tegevuses
 - Konkreetsete olukordade lahendamine
 - Regulaarne psühholoogilise ettevalmistuse taseme hindamine
 12. Tehnikavigade analüüs pärast võistlust ja põhjuste selgitamine. (3 T)
 - Keskendumine puhtale tehnilisele sooritusele – START, 1 KP, Tempo jne.
 - Treeningprotsessi planeerimine lähtuvalt võistlussüsteemist ja –tulemusest
 - Tehnika elemendid – kaardi lugemise viga, kaardi mälu viga, kompassi viga, teevaliku viga, sammude lugemise viga jne.

Õpitulemused:

III taseme orienteerumistreener teab ja oskab õpetada kuidas:

Treener oskab iseseisvalt trennida meelisspordialal; organiseerida orienteerumisspordi võistlusi, olla kohtunik; analüüsida enda ja kaaslaste tegevust ning parandada oma tulemusi.

Treener teab kasutada kehalisi harjutusi psüühiliste pingete leevendamiseks.

Treener oskab õpetada, kuidas kehalised harjutused mõjuvad organismile. Iseseisva harjutamise ja sportliku treeningu põhimõtteid ja harjutamise metoodikat orienteerumises; Kehaliste koormuste planeerimist ja lihtsamaid enesekontrolli võimalusi (teste). Treener oskab õpetada orienteerumist keskmise raskusastmega maastikul.

Treener teab Eesti parimaid sportlasi orienteerumises; olulisemat orienteerumisspordi

ajaloost, rahvusvahelisest spordiliikumisest ja eestlaste esinemist tiitlivõistlustel; spordi üldtunnustatud põhimõtteid.

Eesti Orienteerumisliit

Soovitav erialane kirjandus:

Keerberg, A. ja E. Õpime orienteeruma. Abiks kehalise kasvatuse õpetajatele. Kuressaare 2001.

Raid, T. Kaardiraamat. AS Infotrükk. Tallinn 1999.

Kivistik, A., Raid, T. Orienteeruja käsiraamat. Eesti Raamat, Tallinn 1986.

Kivistik, A. Orienteerumissport 1. Koolibri, Tallinn 1997.

Kivistik, A. Orienteerumissport 2. Ülesandeid ja harjutusi. Tartu 1998.

Eesti Orienteerumisliidu kodulehekülg <http://www.orienteerumine.ee>

Ajaleht "Orienteeruja" nr 5 (24) 1997. ja nr 4 (40) 1999.