

UJUMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA

I TASEME AINEPROGRAMM

Eesmärgid	Maht (tundi)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ujumistreener on võimeline läbi viima treeningutunni tagades sellest osavõtjatele ohutuse 2. Valdab ujumisele spetsiifilist harjusvara ja oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada 3. Ujumistreener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid 4. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid 	30

Teema	Õpingu vorm	Sisu
1. Ujumise ajalugu	Teoreetiline 2 t	Ujumise ajalugu, ujumisviiside arenemine, ujumine Olümpiamängudel, Maaailma ja Euroopa meistrivõistlused, Eesti ujumise ajalugu.
2. Ujumistehnika teoreetilised alused.	Teoreetiline 1 t	Vee omadused, erikaal vees, raskuskese, inerts, tõukejõud ja takistusjõud vees, tasakaal ja ujuvus.
3. Ujumisviiside tehnika alused	Teoreetiline 2 t	Tõmbe sagedus, tõmbe pikkus, käte liigutuste ja jalgade töö faasid võistlusviisides, keha asend, käte ja jalgade liigutuste vaheline koordinatsioon; antropomeetrilised parameetrid ja ujumise tehnika. Visuaalse ettekujutuse loomine ujumisviisidest – videoklipid
4. Ujumise võistlusmäärused	Teoreetiline 2 t	Ujumisviiside startide ja pöörete tehnilised reeglid.
5. Veest päästmine	Teoreetiline 2 t Praktiline 4 t	Veeõnnetuste põhjused, erinevad veekogud Eestis, ujulate ja veeparkide iseloomustus. Riiklik päästesüsteem. Uppumine, hädasolija äratundmine. Veest päästmine: vette sisenemine, hädasolijale lähenemine, hädasolija transport vees, veest välja tõstmine, transport kaldal. Elustamine.
6. Ujumise õpetamise alused, õpetamise vahendid ja harjutused	Teoreetiline 2 t Praktiline 4 t	Sissejuhatus vee keskkonda, mängud vees, ujumise õpetamise etapid (veega kohanemine, vette väljahingamine, ujuvus, libisemine, jalgade töö, tõmbed, käte ja jalgade koostöö, rütmiline hingamine, terviklik sooritus), õpetamise vahendid ja harjutused. Mängud vees, praktilised oskused tööks laste rühmaga, selgitamise, ettenäitamise ning õpetamise leppemärkide praktiliste oskuste arendamine.

7. Ujumisviiside tehnika õpetamine	Teoreetiline 3 t	Selilikrooli, rinnulikrooli, rinnulibrassi ja liblikujumise õpetamise põhiharjutusvara. Lihtpöörete ja stardihüppe õpetamine.
	Praktiline 6 t	Imitatsiooniharjutused kuival. Mõtestusülesannetega enesekontrolli tehnikaharjutused vees
8. Ujumine kooli kehalise kasvatuses tunnis	Teoreetiline 2 t	Põhikooli ja gümnaasiumi riiklik õpekava: õppesisu ja õpitulemused erinevates kooliastmetes. Baasid, õpetajad, kursuse planeerimine, finantseerimine.

Soovitav kirjandus:

1. Eesti Ujumisliit. Laste ujumisõpetus. Tallinn 1996 / ETÜ, Eesti Ujumisliit. Õpime ujuma. Tallinn 2002.
2. EUL. Võistlusmäärused 2005/ 2009. 3. Osa. (koostajad R. Haljand, T. Kleesment, I. Filin). Tallinn 2005.
3. R. Haljand, T. Tamp, R. Kaal. Sportlike ujumisviiside tehnika mudelid. Õpetamise metoodika ja kontroll. Tallinn, 1986.
4. R. Haljand, T. Tamp, T. Soosaar. Startide ja pöörete tehnika mudelid sportlikus ujumises. Tallinn, 1989.
5. G. Jagomägi. Ujumise anatomia. Greif, 2002.
6. K. Arusoo, A. Org, P. Soosaar, U. Tõnnus. Ujumine. Minevikust tänapäevani. ERK. Tallinn, 1963.
7. K. Haljaste, T. Siigur. Veelõbud. Tartu 1997.
8. Selts Eesti Vetelpääste. Laste ujuma õpetamine. Tartu 2001.
9. S. Oja. Ujumistehnika mehhaanilised alused. Tartu 1964.
10. T. Klooster, I. Paulus. Vetelpääste. Tallinn 2005.
11. www.swimming.ee (täiendkoolituse konspektid EUL-i kodulehel, lingid FINA, LEN)
12. www.swim.ee

II TASEME AINEPROGRAMM

Eesmärgid	Maht (tundi)
<ol style="list-style-type: none"> 1. On võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate tervislikku seisundit ja iga 2. Tunneb kiiruse, jõu ja vastupidavuse eriliikide ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid 3. Omab teadmisi spordipedagoogikast ja spordipsühholoogiast ning oskab neid treeneritöös kasutada 4. Tunneb treeningu meetodeid 	50

Teema	Õpingu vorm	Sisu
1. Ujumise organisatsioon ja struktuur maailmas, Euroopas, Eestis	Teoreetiline 2 t	EUL, LEN, FINA. OM, MM, MK, EM, Eesti MV, võistluste juhendid ja programmid. Ujumisdistantide võistlustaktika tendentsid Olümpiamängudel, maailma ja Euroopa meistrivõistlustel, Eesti rekordid.
2. Ujumisvõistlustel osalemine ja võistluste korraldamine.	Teoreetiline 4 t	Ujumisvõistlustel osalemine ja võistluse korraldamine, kohtunikud ja nende kohustused. Erinevad võistluste tüübid: klubivõistlus, kohalikud, üleriigilised, rahvusvahelised võistlused, avaveejumised.
3. Erinevate ujumisviiside õpetamise printsiibid ja meetodid, ujumistund	Teoreetiline 2 t	Õpetamise eesmärk ja printsiibid (teadlikkus, järkjärgulisus, aktiivsus, eakohasus, individualiseerimine, näitlikkus, mitmekülgsus, kordamine); õpetamise meetodid (selgitamine, demonstreerimine, harjutamine, võistlemine, mängimine); ujumistunni osad (sissejuhatus, põhiosa ja lõpetav osa); tunni kestvus ja tihedus; ujumisviiside tehnika õpetamise iseärasused erinevatele vanuserühmadele.
	Praktiline 4 t	Õpetamismeetodite praktiliste oskuste arendamine, tunnikonspekti koostamine.
4. Ujumisviiside tehnika õpetamise harjutusvara, õpetamise vahendid	Teoreetiline 2t	Ujumisviiside tehnika õpetamise vahendid ja harjutusvara, pöörete ja stardihüpete õpetamine, töö ujujate rühmaga, õpetamine sügavas vees ja avavees.
	Praktiline 12 t	Ujumise tehnika, pöörete ja stardihüpete õpetamise praktiliste oskuste arendamine, mängud vees, praktilised oskused tööks laste rühmaga, selgitamise, ettenäitamise ning õpetamise leppemärkide praktiliste oskuste arendamine.

5. Ujumisviiside, pöörete ja startide tehnika parandamine (täiustamine).	Teoreetiline 2 t	Erinevate ujumisviiside tehnika peamised vead; meetodid, harjutused ja vahendid ujumitehnika vigade kõrvaldamiseks; peamised vead pöörete ja stardihüpete tehnikas, meetodid ja harjutused vigade kõrvaldamiseks.
	Praktiline 8 t	Erinevate ujumisviiside tehnika hindamine, harjutuste ja meetodite valimine vigade korrigeerimiseks, vigade korrigeerimine. Sama pöörete ja stardihüpetega.
6. Vetelpääste	Teoreetiline 1 t	Veealuse sukeldumise tehnika, päästmise tehnika, uppuja ja uppuja transpordi võtted, uppuja haardest vabanemine.
	Praktiline 3 t	Praktiliste oskuste arendamine: veealune sukeldumine, päästmise tehnikad, esmaabi uppujale, uppunule.
7. Puuetega inimeste ujumise alused	Teoreetiline 2 t	Puuetega inimeste ujumise klassifikatsioon, ujumise mõju puuetega inimestele, puuetega inimeste õpetamine, vee usaldamine (kohanemine veega), ujumise õpetamise iseärasused pimedatele ja kurtidele.
	Praktiline 2 t	Ujumise õpetamine puuetega inimeste erinevatele rühmadele.
8. Treeninglaagri korraldamine	Teoreetiline 4 t	Laagri planeerimine, eesmärk, päevakava, üritused, ohutus.
9. Kutsutud lektorite loengutel/ seminaridel osalemine	Teoreetiline 2t	Ujumisalane koolitus.

Soovitav kirjandus:

1. Eesti Ujumisliit. Laste ujumisõpetus. Tallinn 1996 / ETÜ, Eesti Ujumisliit. Õpime ujuma. Tallinn 2002
2. EUL. Võistlusmäärused 2005/ 2009. 3. Osa. (koostajad R.Haljand, T.Kleesment, I.Filin). Tallinn 2005.
3. R.Haljand, T.Tamp, R.Kaal. Sportlike ujumisviiside tehnika mudelid. Õpetamise metoodika ja kontroll. Tallinn, 1986.
4. R. Haljand, T. Tamp, T. Soosaar. Startide ja pöörete tehnika mudelid sportlikus ujumises. Tallinn, 1989.
5. G. Jagomägi. Ujumise anatomia. Greif, 2002.
6. K. Haljaste, T. Siigur. Veelõbud. Tartu 1997.
7. Selts Eesti Vetelpääste. Laste ujuma õpetamine. Tartu 2001
8. T. Klooster, I. Paulus. Vetelpääste. Tallinn 2005.
9. J. Loko. Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu 2002.
10. www.swimming.ee (täiendkoolituse konspektid EUL-i kodulehel, lingid FINA, LEN)
11. www.swim.ee

III TASEME AINEPROGRAMM

Eesmärgid	Maht (tundi)
<ol style="list-style-type: none"> 1. On võimeline terviklikku treeninguprotsessi planeerima 2. Tunneb oma spordiala spetsiifilisi füsioloogilisi ja meditsiinilisi aspekte ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada 3. Tunneb oma spordiala spetsiifilisi pedagoogilisi aspekte ja valdab treeneritööks vajalikke spordipsühholoogilisi kompetentse ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada 4. Tunneb kehaliste võimete pikaajalise kompleksse arendamise metoodikat 	70

Teema	Õpingu vorm	Sisu
1. Ujumise tehnika	<p>Teoreetiline 8 t</p> <p>Praktiline 8 t</p>	<p>Ujumistehnika analüüsi metoodika. Ujumisviiside, startide, pöörete tehnika kirjeldus (faaside eesmärgid, põhilised nõuded liigutustegevusele) ja õpetamise metoodika eripärad.</p> <p>Spetsiaalsed tehnikaharjutused ujumisliigutuste õpetamiseks kuival ja vees.</p>
2. Ujumistehnika ja võistluste analüüs	<p>Teoreetiline 4 t</p> <p>Praktiline 6 t</p>	<p>Tehnika vigade videoanalüüs ja selle teostamise metoodika. Ujumistehnika täiustamise ja testimise protsessi planeerimine.</p> <p>Ujumisvõistluste analüüsi metoodika (stardi, pöörete, finišeerimise ja ujumise kiiruste, aegade, tempo ja sammu näitajate põhjal).</p>
3. Uujate valik ja orientatsioon mitmeaastase ettevalmistuse süsteemis	Teoreetiline 4 t	Üldine uujate valiku etappide ja orientatsiooni iseloomustus. Uujate esmane valik ja orientatsioon.

4. Uujate ettevalmistusprotsessi ülesehitus	Teoreetiline 8 t	Mitmeaastase ettevalmistuse üldised alused. Koormuse ja mahu dünaamika mitmeaastase ettevalmistuse protsessis. Üldised alused aastase ettevalmistuse planeerimisel (makro-, meso-, ja mikrotsüklid). Võistluseelse ettevalmistuse iseärasused. Treeningtunni programmi koostamine (ülesehitus, üldised alused). Sprinterite, keskmää distantsidele spetsialiseerunud uujate ja staaierite treeningprogrammid.
5. Uujate jõualane ettevalmistus	Teoreetiline 3 t Praktiline 2 t	Jõuvõimed ja nende arendamise meetoodika. Jõuettevalmistus kuival ja vees. Ujuja jõuvõimete testimine.
6. Kiirusvõimed	Teoreetiline 3 t	Uujate kiirusvõimete arendamise meetoodika. Ujumise kiiruslike võime kontroll.
7. Vastupidavuse arendamine	Teoreetiline 4 t	Ujumise üldise ja kiirusliku vastupidavuse arendamise meetoodika. Ujumise vastupidavusvõimete testimine. Kesk- ja kõrgmäestiku treeningu efekt uujate vastupidavusalases ettevalmistuses.
8. Painduvuse arendamine	Teoreetiline 1 t Praktiline 3 t	Ujumisalase painduvuse arendamise meetoodika, painduvuse testimine uujatel. Painduvuse tähtsus erinevates ujumisviisides, aktiivne ja passiivne painduvus.
9. Koordinatsiooni- võimete arendamine	Teoreetiline 1 t Praktiline 1 t	Koordinatsiooniharjutused uujatele. Erinevate spordialade kasutamine uujate koordinatsiooni- võimete arendamiseks Osavuse ja koordinatsioonivõimete testimine uujatel.
10. Võistlused ja uujate võistlustegevus	Teoreetiline 3 t	Võistluste erinevad aspektid ja võistlustegevuse maht. Ujuja organismi reaktsioon võistluskoormusele. Võistluseelne soojendus. Tippujuja võistlustegevuse iseärasused ja pinged. Võistlustegevuse taktika.

11. Toitumine ujujate ettevalmistuse süsteemis	Teoreetiline 2 t	Ujujate toitumise iseärasused. Toitumine erineva suunitlusega ujumiskoormuste puhul. Toitumine enne võistlust ja võistlustel.
12. Ujujate haigestumised ja traumatism	Teoreetiline 4 t	Haigestumiste eripära ja profülaktika ujujate ettevalmistuses ja võistlusperioodil.
13. Taastumine ujumises	Teoreetiline 2 t	Taastumisvahendite valik ja kasutamine ujumises.
14. Ujumistreeneri täiendkoolitus	Teoreetiline 1 t	Ujumistreeneri enesetäiendamise/ harimise võimalused, ujumisalane kirjandus, info ja meedia väljaanded internetis ja paberil.
9. Kutsutud lektorite loengutel/ seminaridel osalemine	Teoreetiline 2 t	Ujumisalane koolitus.

Soovitav kirjandus:

1. www.swimming.ee (täiendkoolituse konspektid EUL-i kodulehel, lingid FINA, LEN)
2. www.swim.ee
3. R. Haljand, T. Tamp, R. Kaal. Sportlike ujumisviiside tehnika mudelid. Õpetamise meetodika ja kontroll. Tallinn, 1986.
4. R. Haljand, T. Tamp, T. Soosaar. Startide ja pöörete tehnika mudelid sportlikus ujumises. Tallinn, 1989.
5. A. Viru. Sportlik treening. Tallinn 1988
6. EUL. Laste ujumisõpetus. Tallinn 1996 /või kordustrükk ETÜ, EUL. Õpime Ujuma. Tallinn 2002
7. V. N. Platonov. Plavanije. 2000, Kiiev
8. E. Maglischo. Swimming Even Faster. Mayfield Publishing Company 1993. ja/või täiendatud trükk
9. E. Maglischo. Swimming Fastest. Human Kinetics. 2003