

1.	ÕPPEKAVA NIMETUS EESTI JA INGLISE KEELES	Kergejõustikutreenerite tasemekoolitus I, II ja III tase <i>Athletics Coaches Qualification Courses Levels I, II, III</i>
2.	ÕPPEASUTUSED	Tartu Ülikool (I-III tase), Audentese Spordigümnaasium (I tase)
3.	ÕPPEASTE	Kergejõustikutreenerite tasemeõpe
4.	SPORDIALALIIT	Eesti Kergejõustikuliit
5.	ÕPPEKEEL(-ED)	Eesti keel
6.	ÕPIVÄLJUNDITE SAAVUTAMISEKS VAJALIKUD TEISED KEELED	Soovitav inglise keele ja/või vene keele oskus Euroopa Keelemapi B2 tasemel.
7.	ÕPPETÖO VORM	Tsükliõpe
8.	MAHT	6 EAP – 150 tundi kontaktõpet: I tase – 30 tundi, II tase – 50 tundi, III tase – 70 tundi.
9.	ANTAV KVALIFIKATSIOON	I tase – Kergejõustikutreener I nõuetele vastav. II tase – Kergejõustikutreener II nõuetele vastav. III tase – Kergejõustikutreener III nõuetele vastav.
10.	LÕPETAMISEL VÄLJASTAVAD DOKUMENDID	Koolitustõend
11.	LÕPUDOKUMENTE VÄLJASTAVAD ÕPPEASUTUSED	Tartu Ülikool (I-III tase), Audentese Spordigümnaasium (I tase)
12.	KINNITAMINE	
13.	ÕPPEKAVA VERSIOON	
14.	PROGRAMMIJUHT	Tartu Ülikoolis Harry Lemberg, Audentese Spordigümnaasiumis Valter Espe. Eesti Kergejõustikuliidus on kontaktisik Mariken Puks.
15.	VASTUVÕTUTINGIMUSED	I tase - kergejõustiku harrastamise kogemus; II tase ja III tase – keskharidus, kergejõustiku harrastamise kogemus.
16.	ÕPPEKAVA STRUKTUURI LÜHIKIRJELDUS	Õppekava koosneb järgnevatest moodulitest: I tase (30 tundi kontaktõpet), II tase (50 tundi kontaktõpet), III tase (70 tundi kontaktõpet).
17.	NÕUDED ÕPPEKAVA LÕPETAMISEKS	Õppekava täitmiseks peab treener läbima õppekava etteantud mahus.

I tase	Maht: 30 tundi kontaktõpet
Eesmärgid	<ul style="list-style-type: none"> - Luua võimalused treeneri rolli mõistmiseks, treeningurühmade komplekteerimise põhimõtete, treeningutunni struktuuri ja ülesehituse algteadmiste omandamiseks. - Luua võimalused ohutusvaldkonna teadmiste, kehaliste võimete arendamise ja nende hindamise algteadmiste omandamiseks. - Tutvustada kergejõustiku võistlusmääruseid ja terminoloogiat. - Pöörata tähelepanu kergejõustikualade õpetamise võtmeküsimustele. - Luua võimalused kergejõustiku põhiharjutusvara omandamiseks, pöörata tähelepanu vigade märkamisele ja nende parandamisele. - Luua võimalused Rahvusvahelise Kergejõustikuliitude Föderatsiooni (IAAF) eetikakoodeksi mõistmiseks.
Õpiväljundid	<p>Koolituse täies mahus läbinud treener</p> <ul style="list-style-type: none"> - teab treeningurühmade komplekteerimise põhimõtteid, - omab oskusi suhtlemiseks ja rühma juhtimiseks, - mõistab ja suudab läbi viia treeningutunde etteantud treeninguplaani järgides, - oskab treeningutunni läbiviimisel arvestada juhendatavate ealiste ja sooliste iseärasustega, - omab algteadmisi inimeste kehaliste võimete arendamisest ja nende hindamisest, - oskab ette näidata harjutusi, mis loovad eelduse kergejõustikualade õpetamiseks tulevikus, - teab ja oskab tähele panna olulisemaid momente, mis määravad tulemuslikkuse vastaval kergejõustikualal,

	<ul style="list-style-type: none"> - valdab kergejõustiku põhiharjutusvara, - tagab juhendatavate üldise ohutuse ja annab vajadusel esmaabi, - omab põhiteadmisi kergejõustiku võistlusmäärustest ja tunneb terminoloogiat, - tunneb ning järgib treeneri kutse-eetikat. 	
Loengud	8 tundi	
Praktilised treeningud	<u>Võimete arendamisest kergejõustikutreeningul</u> Erinevate võimete arendamise tundlikud perioodid. Võimete arendamise rusikareeglid.	2 tundi
	<u>Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast</u> Võistlusmääruste olemus ja otstarve. Võistluste osalised ning nende õigused ja ülesanded (võistleja, treener, kohtunik, pealtvaataja). Osavõtukõlblikkus. Võistleja huvide kaitsmine. Võistluste ja võistlejate liigitus. Jooksualad. Kaugus- ja kolmikhüpe. Kõrgus- ja teivashüpe. Kuulitõuge, ketta- ja vasaraheide. Oda- ja pallivise. Mitmevõistlus. Hallivõistlused. Võistlusdokumentatsioon ja protokollides kasutatavad ametlikud lühendid. Olulised mõisted. Ohutus- ja käitumisreeglid. Võistlusbaasi kasutuseeskirjad.	2 tundi
	<u>Kergejõustikutreeningu ülesehituse põhimõtetest. Kergejõustiku treeningurühma komplekteerimise põhimõtetest</u> Treeningtunni ülesande püstitamine, treeningu ülesehitamine ning eaja võimete kohase koormuse määramine, variatiivsus. Kergejõustiku treeningurühma komplekteerimise põhimõtetest.	2 tundi
	<u>Rahusvahelise Kergejõustikuliidu programmist „Laste kergejõustik“</u> Programmi põhimõtted ja eesmärgid. Võistkondade moodustamise põhimõtted. Vanuseklassid. Vanuseklassidele soovitatavad alad. Treeninguvahendid. Võistkondlik punktiarvestus. Võistluste korraldamine.	2 tundi
Praktilised treeningud	22 tundi	
	<u>IAAFi programmi „Laste kergejõustik“ ettevalmistavad harjutused kergejõustikualade õpetamiseks</u> Kiir- ja tõkkejooksu teatejooks, „Vormel 1“, 8 minuti kestvusjooks, kiirenev kestvusjooks. Redelijooks, kagarhüpped, ristkeks, hüpitsaga hüplemine, kolmikhüpe piiratud alal, kaugus- ja teivashüpe täpsusele. Vahtoda ja viliseva pöörisoda vise, topispalli vise põlvitusest, täpsusvise üle takistuse, pöördega täpsusheide, lasteketta heide.	5 tundi
	<u>„Laste kergejõustiku“ võistluse läbiviimine (rühmatöö)</u>	2 tundi
	<u>Jooksualade algõpetus</u> Jooksu algõpetus. Jooksuharjutused. Püstilähe. Lähtejooks erinevatest stardiasenditest. Pendelteatejooks.	5 tundi
	<u>Hüppealade algõpetus</u> Kaugus-, kolmik-, kõrgus- ja teivashüppe algõpetus. Erinevad hüppeharjutused hallis, staadionil ja maastikul.	5 tundi
	<u>Heitealade algõpetus</u> Palliviske algõpetus. Kuulitõuke, ketta- ja vasaraheite algõpetus.	5 tundi
Kohustuslikud õppe- materjalid	<ul style="list-style-type: none"> o Eesti Kergejõustikuliidu võistlusmäärused http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused o IAAF Competition Rules. Chapter 4. Technical Rules http://www.iaaf.org/competitions/technical/regulations/index.html http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused o Kiirats, K., Vää, H. 2011. IAAFi programmi „Laste kergejõustik“ rakendamine üldhariduskoolis. Eesti Kergejõustikuliit http://ekjl.ee/organisatsioon/kergejoustikutreenerid/iaafi_las 	
Soovituslikud õppe- materjalid	<ul style="list-style-type: none"> o Gozzoli, C., Simohamed J., El-Hebil A. M. 2006. IAAF Kids´ Athletics – a Team Event for Children. International Association of Athletics Federation http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/schoolyouth#general-information Vene keeles: http://iaaf.ru/kids/ o Gozzoli, C., Simohamed J., El-Hebil A. M. 2006. Educational Cards – IAAF Kids´ Athletics. International Association of Athletics Federation http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/schoolyouth#general-information Vene keeles: http://iaaf.ru/kids/ o Isop, E. 1986 Mängude suurraamat. Tallinn: Tallinna Pedagoogiline instituut 	

	<ul style="list-style-type: none"> o Kutman, M. 2011. Mängime kergejõustikku. Eesti Kergejõustikuliit o Müller, H., Ritzdorf, G., Torop, T. 2006. Jookse! Hüppa! Heida! Tallinn: Eesti Olümpiakomitee http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=61&SESSION_OIS=dec8bc30a447b65260749285a1f7f2b2 o Thompson, P. J. L. 2009. Introduction to Coaching: International Association of Athletics Federation Vene keeles: Томпсон, П. Дж. Л. 2009. Введение в теорию тренировки. Международная Ассоциация легкоатлетических федераций http://www.iaaf-rdc.ru/ru/docs/education/training.pdf
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

II tase	Maht: 50 tundi kontaktõpet	
Eesmärgid	<ul style="list-style-type: none"> - Luua võimalused treeneri rolli mõistmiseks. - Tutvustada treeneri rolli võistlusteks valmistumisel ja võistlustel. - Luua võimalused treeningrühmade komplekteerimise, treeningtunni planeerimise ning ohutus- ja esmaabialaste teadmiste, kehaliste võimete arendamise ja nende hindamise alaste teadmiste omandamiseks. - Luua võimalused kergejõustikualade tehnika ja erialaste harjutuste ning algõpetuse metoodika alaste teadmiste omandamiseks, pöörata tähelepanu liikumise ja tehnika analüüsimisele, vigade märkamisele ja nende parandamisele. - Luua võimalused harrastusjooksja treeningu planeerimise, läbiviimise ja enesekontrolli põhimõtete omandamiseks. - Luua võimalused Rahvusvahelise Kergejõustikuliitude Föderatsiooni (IAAF) eetikakoodeksi mõistmiseks. 	
Õpiväljundid	<p>Koolituse täies mahus läbinud treener</p> <ul style="list-style-type: none"> - oskab komplekteerida treeningurühmi, - oskab planeerida ja läbi viia kergejõustiku treeningtunde, - oskab treeningtunni läbiviimisel arvestada juhendatavate ealiste ja sooliste iseärasustega, - omab põhiteadmisi ja oskuseid kehaliste võimete arendamise metoodikast, - oskab anda kergejõustikualade algõpetust, - oskab demonstreerida kergejõustikualade tehnikat ja erialaseid harjutusi, - teab ja oskab tähele panna olulisemaid momente, suudab analüüsida liikumisi, tehnikat, - valdab kergejõustiku põhiharjutusvara, - teab harrastusjooksja treeningu planeerimise, läbiviimise ja enesekontrolli põhimõtteid, tunneb kergejõustikualast terminoloogiat, - omab teadmisi kergejõustiku võistlusmäärustest, võistlustele registreerimise korrast ja treeneri ning sportlase õigustest ning kohustustest võistlustel, - tagab juhendatavate üldise ohutuse ja annab vajadusel esmaabi - tunneb kergejõustikualast terminoloogiat, - tunneb ja järgib treeneri kutse-eetikat 	
Loengud	17 tundi	
	<u>Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul</u> Liigutuslike võimete liigid. Erinevate võimete arendamise tundlikud perioodid.	2 tundi
	<u>Lihaselastsuse ja -jõu kooskõlastatud arendamine</u> Arendamise järjekord. Jõu arendamise osatähtsuse j	2 tundi
	<u>Osavuse ja koordineerimise arendamine</u> Osavuse ja koordineerimise arendamise põhimõtetest. Tasakaalu ja rütmide arendamisest.	2 tundi
	<u>Erinevate kergejõustikualade tehnika põhialused</u> Erinevate kergejõustikualade tehnika õpetamise ühisjoontest.	2 tundi
	<u>Vastupidavuse arendamine noorteklassis</u> Vastupidavuse alus – mõõdukas mitmekülgne kestav tegevus, seostatud liigutusliku osavuse, koordineerimise ja teiste liigutuslike võimete arendamisega. Vastupidavuse treening maastikul erinevatel aastaaegadel.	2 tundi
	<u>Juhiseid harrastusjooksja iseseisvaks treeninguks ja enesekontrolliks</u> Vastava treeningu põhialuste edasiandmine iseseisvaks	2 tundi

	harjutamiseks. Treeningu planeerimine, läbiviimine ja enesekontroll.	
	<u>Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast treenerile</u> Võistlusteks registreerumine. Võistlusjuhend ja ajakava. Võistlusbaas ja selle kasutamise eeskirjad. Ohutus- ja käitumisreeglid võistlustel. Võistlejanumber. Kogunemiskoht ja osalemiseks registreerimine. Võistlejate õigused ja kohustused. Autasustamine.	2 tundi
	<u>Laste mitmekülgsest arendamisest</u> Laste mitmekülgsest arendamise vajadusest. Mitmekülgse arendamise erinevaid võimalusi – jalgpall, uisutamine jne.	1 tund
	<u>Laste treeningtunni planeerimisest</u> Laste treeningtunni planeerimise alustest. Paindlikkus treeningu planeerimisel. Erinevas vanuses õpilastest koosnevate treeningugruppide töö korraldamisest.	2 tundi
Praktilised treeningud	33 tundi	
	<u>Lihasiõu ja -elastsuse kooskõlastatud arendamine</u> Lihasiõu ja -elastsuse kooskõlastatud arendamise harjutusvarast ja treeninguvahenditest.	2 tundi
	<u>Osavuse ja koordineerimise arendamine</u> Osavust ja koordineerimise arendavaid mängu ja harjutusi.	2 tundi
	<u>Lihastunnetuse õpetamine ja akrobaatikaharjutusi kergejõustiklastele.</u>	2 tundi
	<u>Üldkehalise ettevalmistuse harjutusvara</u>	2 tundi
	<u>Kiirjooksu tehnika õpetamine</u> Jooksutehnika õpetamine. Püstistardi õpetamine. Madalstardi õpetamine.	2 tundi
	<u>Teatejooksu õpetamine</u> Teatevahetus ringteatejooksus. Hoovõtumaa määramine. Pendelteatejooks.	2 tundi
	<u>Tõkkejooksu õpetamine</u> Tõkkejooksu tehnika õpetamine tervikmeetodil ja tervik-osa-tervik- meetodil. Tõkkejooksu rütm. Erialased harjutused.	2 tundi
	<u>Vastupidavuse treening</u> Vastupidavust arendavaid harjutusi ja mängu lastegruppidele.	2 tundi
	<u>Kaugushüppe ja kolmikhüppe õpetamine</u> Hoojooksu pikkuse määramine. Hoojooksu rütmi erinevad variandid. Harjutused hoo- ja tõukejalale. Metoodilised võtted horisontaalhüpete õpetamiseks.	3 tundi
	<u>Kõrgushüppe õpetamine</u> Ettevalmistavaid harjutusi kõrgushüppe õpetamiseks. Kaarejooks, äratõuked kaarelt. Hoojooksu rütm. Käärtehnika erinevatelt hoojooksudelt. Hoojala töö. Kõrgushüppe õpetamine tervik- ja tervik-osa-tervik-meetodil.	2 tundi
	<u>Teivashüppe õpetamine</u> Ettevalmistavaid harjutusi teivashüppe õpetamiseks: hoide, hoojooksu, rippe, hüppesemineku ja lati ületamise õpetamine.	2 tundi
	<u>Kuulitõuke õpetamine</u> Kuuli hoie. Paigaltpõuge. Vahetussammtehnika.	2 tundi
	<u>Kettaheite õpetamine</u> Ketta tunnetamise harjutusi. Hooliigutused. Paigaltheide. Pöõretega heide. Heite rütm. Tasakaalustavad liigutused.	2 tundi
	<u>Palliviske õpetamine</u> Viskekool. Palli hoie. Kandeasend ja tahaviimine. Äravise. Hoo pidurdamine.	2 tundi
	<u>Odaviske õpetamine</u> Ettevalmistavaid viskeharjutusi erinevate vahenditega. Oda hoie ja kandeasend. Hoojooks. Äravise. Hoo pidurdamine.	2 tundi
	<u>Vasaraheite õpetamine</u> Vasara hoie. Harjutused rütmi ja tasakaalu arendamiseks.	2 tundi

Kohustuslikud õppe- materjalid	<ul style="list-style-type: none"> o Eesti Kergejõustikuliidu võistlusmäärused http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused o IAAF Competition Rules. Chapter 4. Technical Rules http://www.iaaf.org/competitions/technical/regulations/index.html http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused o Kergejõustik II. 2011. Eesti Olümpiakomitee, Eesti Kergejõustikuliit. Tallinn: Kuma http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=195&SESSION_OIS=f9b96f70863d9e7464f2369cbe9c17b o Müller, H., Ritzdorf, G., Torop, T. 2006. Jookse! Hüppa! Heida! Tallinn: Eesti Olümpiakomitee http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=61&SESSION_OIS=dec8bc30a447b65260749285a1f7f2b2 o Nurmekivi, A. 2006. Laste ja noorte jooksurening. Tartu: Uniprint
Soovituslikud õppe- materjalid	<p>Kalam, V., Torim, H. 1969. Kiiremini, kõrgemale, kaugemale: tarkusvara noorele kergejõustiklasele. Tallinn: Eesti Raamat</p> <p>Loko, J. 2002. Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu: Tartu Ülikool</p> <p>Loko, J. 1996. Sporditeooria. Tartu</p> <p>Torop, T. 2006. Tõkkejooks. EKJL treenerikoolituse õppematerjal. Materjal veebilehelt http://www.ekjl.ee/treeneritele/koolitus/oppematerjalid.</p> <p>Unger, J. 1972. Kergejõustikualade tehnika alused. Tartu: Tartu Riiklik Ülikool</p>

III tase	Maht: 70 tundi kontaktõpet	
Eesmärgid	<ul style="list-style-type: none"> - Anda eeldused pikaajaliste treeningukavade koostamiseks, lähtudes kehaliste võimete arendamise kaasaegsetest teooriatest ja meetodikatest. - Anda eeldused treeningukoormuste rakendamiseks ealisi, soolisi ja individuaalseid iseärasusi arvestades. - Anda kindlad teadmised juhendatavate ohutuse tagamiseks ja vajadusel ka esmaabi andmiseks. - Luua võimalused kergejõustikualade tehnika ja taktika õpetamise ning erialase treeningumetoodika omandamiseks. - Anda eeldused vajalike teadmiste ja oskuste omandamiseks sportlaste võistlusteks valmistumisel ja võistlusolukorras juhendamisel. - Anda võimalused kergejõustiku võistlusmääruste ja terminoloogia omandamiseks ning tegutsemiseks kohtunikuna kergejõustikuvõistlustel. - Luua võimalused treeneri rolli ja eetikakoodeksi mõistmiseks. 	
Õpiväljundid	<p>Koolituse täies mahus läbinud treener</p> <ul style="list-style-type: none"> - omab teadmisi ja kogemust inimeste kehaliste võimete hindamiseks ning treeningurühmade moodustamiseks, - valdab kehaliste võimete arendamise kaasaegset teooriat ja meetodikat, - omab teadmisi ja kogemusi pikaajaliste treeningukavade koostamiseks, treeningtundide planeerimiseks ja läbiviimiseks, - oskab arvestada koormuste rakendamisel juhendatavate ealisi ja soolisi iseärasusi ning tervislikku seisundit, - suudab tagada juhendatavate ohutuse ja anda vajadusel esmaabi, - valdab kergejõustiku tehnika ja taktika õpetamist ning erialase treeningu meetodikat, - valdab võistlusteks valmistumise meetodikat ning oskab sportlast võistlusolukorras juhendada, - tunneb kergejõustiku võistlusmäärusi ja terminoloogiat, ! kordas viimast rida on võimeline tegutsema kergejõustikuvõistlustel kohtunikuna, - tunneb ja järgib treeneri kutse-eetikat. 	
Loengud	25 tundi	
	Võistlussüsteemid kergejõustikus Kergejõustiku võistlussüsteem maailmas, Euroopas, Eestis. Võistluskalendri ülesehituse põhimõtetest.	2 tundi
	Kergejõustikuvõistluste korraldamine Võistluste korraldusloa taotlemine. Võistluste kavandamine. Võistlusjuhendi ja ajakava koostamine. Nõuded võistlusbaasile ja inventarile. Kohtunike kaadri valimine ja võistluseelne instrueerimine. Ohutuse tagamine. Võistlusmääruste järgimine. Võistlusprotokollide koostamine. Võistluste läbiviimine.	2 tundi
	Treenituse ülekanne kergejõustiklase kehaliste võimete ja tehniliste	4 tundi

	<u>võimete arendamisel</u> Treenituse ülekande olemus. Treenituse ülekande uuringute ajaloost. Treenituse ülekannet soodustavate harjutuste klassifikatsioon (üldarendavad harjutused, spetsiaal-ettevalmistavad harjutused, spetsiaal-arendavad harjutused, võistlusharjutused). Liigutuslike võimete treenituse ülekande iseärasused jooksu-, hüppe- ja heitealadel. Treenituse ülekanne tehnilises ettevalmistuses.	
	<u>Noorsportlase tervisekontrolli vajadustest ja võimalustest</u> Kehaline aktiivsus ja tervis. Noorsportlaste spordimeditsiinilise terviseuuringu eesmärgid ja korraldus. Terviseuuringu läbiviimise tingimused. Südame-veresoonkonna, skeleti-lihassüsteemi ja hingamiselundkonna haigused ning sümptomid. Toitumisega seotud terviseprobleemid. Ülekoormusvigastused. Terviseriskidest noorte sporditreeningus. Forsseerimise oht anaeroobsete võimete arendamise perioodil.	2 tundi
	<u>Kergejõustiklase toitumisest</u> Noorsportlase toitumise põhialused. Loomulik söömine.	2 tundi
	<u>Kergejõustiklastel sagedamini esinevaid rühiviigu</u> Kumer- ja nõgusselgsus, skolioos. Kehahoidu korrastav ja treeniv võimlemine. Kõnnireeglid ja -harjutused.	2 tundi
	<u>Kergejõustiku harrastamisel sagedamini ettetulevad vigastused, nende ennetamine ja esmaabi.</u>	2 tundi
	<u>Treeningumeetodid ja -vahendid kesk- ja pikamaajooksus</u> Kesk- ja pikamaajooksu põhilistest treeningumeetoditest noorte vastupidavusalade treeningus.	2 tundi
	<u>Jooksutehnika üldistest alustest</u> Jooksutehnika faasid: toe- ja lennufaas. Kontakiaeg, lennuaeg. Liigutuslikud suunised jooksutehnika õpetamisel. Jooksuasend. „Ratas“. Sportlase tunnetus ja treeneri nägemus.	2 tundi
	<u>Hüpete tehnika üldistest alustest</u> Lennuperiood, väljalennu algkiirus, väljalennu kõrgus, väljalennu nurk. Äratõuge. Õhulend. Hooliigutused. Hoojala ja tõukejala liigutuste kooskõlastamine. Maandumine. Keha raskuskeskme (KRK) liikumine. Toereaktsioon.	2 tundi
	<u>Heidete tehnika üldistest alustest</u> Väljalennu algkiirus, väljalennu nurk, raskusjõu kiirendus erinevate heidete puhul. Heitevahendi aerodünaamilised omadused. Hoovõtt ja hoovõtu kiirus. Keskkonna takistus.	2 tundi
	<u>Mitmekülgselt mitmevõistlejaks. Mitmevõistleja treeningust</u> Mitmevõistlejaks kujunemine. Võimete arendamise ja alade tehnika õpetamise järgnevus.	2 tundi
	<u>Sportliku käimise treeningu üldised alused</u> Lokomotsioon. Alaline tugiasend. Käimise tsükkel. Toereaktsiooni komponendid. KRK liikumine. Sammu pikendamine.	1 tund
Praktilised treeningud	43 tundi kontaktõpet	
	<u>Venitusharjutusi kergejõustiklastele</u>	2 tundi
	<u>Kergejõustiklastel sagedamini esinevaid rühiviigu ennetavaid ja korrigeerivaid harjutusi</u>	2 tundi
	<u>Klassikalise tõstmise tehnika õpetamise alused</u> Jõuharjutused kangiga. Juurdeviivad harjutused: kükid, lamades surumine, rebimine, jõutõmme.	2 tundi
	<u>Jooksutehnika täiustamine</u> Jooksusammu kujundamine. Rütmi kujundamine. Rütmi vahetamise harjutusi. Jooksutehnika analüüsi võimalused, saadud andmete tõlgendamine ja individuaalsete juhiste andmine.	2 tundi
	<u>Madalstardi tehnika täiustamine. Kurvijooks</u> Madalstardi tehnika, stardikiirendus ja üleminek distantsijooksuks. Sammude pikkus ja sagedus kiirendusfaasis. Jooksu tehnika ja sammude pikkus ning sagedus distantsijooksul. Rütm. Madalstart kurvis. Kurvijooks staadionil ja sisehallis.	2 tundi

	<u>Kiirjooksja harjutusvara liigutuslike võimete arendamiseks</u> Üldarendavad ja erialased arendavad harjutused. Harjutused tehniliseks täiustamiseks. Harjutused erialase treenituse tõstmiseks. Abivahenditega harjutusi.	2 tundi
	<u>Tõkkesprindi õpetamine</u> Lähtejooks. Sammude pikenemise dünaamika. Tõkkele äratõuke kaugus. Tõkke taha maandumise kaugus. Sammude pikkused ja rütm tõketevahelisel distantsil. Tõkkesamm. Esimeste tõkete ületamine. Tõkkerütm. Käte töö. Finišeerimine.	2 tundi
	<u>300 m ja 400 m tõkkejooksu treening</u> Erineva jalaga tõkke ületamine. Erinevad tõkkerütmid. Rütmi vahetus. Rütmi säilitamine. Metoodilised võtted vigade vältimiseks ja parandamiseks.	2 tundi
	<u>Takistusjooksu õpetamine</u> Takistusjooksu õpetamise põhialused. Takistuste ületamise tehnika.	2 tundi
	<u>Pikamaajooksja jõutreening</u> Vastupidavuse ja jõu seostamine pikamaajooksja treeningus.	2 tundi
	<u>Sportlik käimine</u> Kaksiktoefaas. Käimise tsükkel. Kehaasend. KRK liikumine (vertikaalne kõikumine). Sammu pikendamise harjutused. Käte liigutused.	1 tund
	<u>Ettevalmistusperioodi treeningud välistingimustes</u> Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, jõuvastupidavus, lokaalne lihasjõud, lihaste elastsusomadused jm) arendamine. Treening liival, erineva reljeefiga maastikul. Pallimängud. Mängulised treeningud.	4 tundi
	<u>Liigutuslike võimete testid, kontroll, tagasiside</u> Jooksutestid. Hüppetestid. Komplekstestid. Testid tõkkesprinteritele ja hüppajatele. Jõuomaduste taseme määramine. Testimisseadmed.	2 tundi
	<u>Kaugushüppe tehnika täiustamine</u> Hoojooksu rütm. Erinevad hüppetehnikad. Erialased harjutused tehnika erinevate faaside õpetamiseks (hoojooks, äratõuge, hooliigutused, maandumine). Erinevate abivahendite kasutamine õpetamisel.	2 tundi
	<u>Kolmikhüppe tehnika täiustamine</u> Erialased harjutused tehnika erinevate faaside õpetamiseks (hoojooks, äratõuge, hopp, samm ja hüpe, hooliigutused, tasakaalustavad liigutused, maandumine). Erinevate abivahendite kasutamine õpetamisel.	2 tundi
	<u>Kõrgushüppe tehnika täiustamine</u> Hoojooks. Äratõuked kaarjalt hoojooksult. Maandumise õpetamise eriharjutused (julgus, tehnika). Hooliigutused. Äratõuge. Käte töö. hoojooksu ja hüppe rütm.	2 tundi
	<u>Teivashüppe tehnika täiustamine</u> Teiba hoie. Hoojooks. Teiba auku asetamine. Äratõuge ja ripe. Tahakallutus, sirutus ja pööre. Lati ületamine. Maandumine. Hoojooksu ja hüppe rütm.	2 tundi
	<u>Kuulitõuke tehnika täiustamine</u> Libisev tõukeviis. Lähteasend. Tõukeviisid: pikk-lühike ja lühike-pikk. Vahetussammtehnika. Pöördega tõukeviis. Algõpetuse metoodika.	2 tundi
	<u>Kettaheite tehnika täiustamine</u> Hooliigutus. Pöördesse minek. Lõpp-pingutus. Heite rütm. Algõpetuse metoodika.	2 tundi
	<u>Vasaraheite tehnika täiustamine</u> Lähteasend. Ettevalmistevad harjutused. Eelringitused ja pöörded. Päckade liikumine. Pöörete rütm. Äraheide. Harjutusvara. Vasaraheitja erialaseid harjutusi sisetingimustes.	2 tundi
	<u>Odaviske tehnika täiustamine</u> Oda hoie. Hoojooks. Hoojooksu rütm ja faasid. Oda tahaviimine. Ristsamm. Äraviskeasend. Äraviske. Oda väljalend. Heitja pidurdamine, tasakaalustavad liigutused.	2 tundi
Kohustuslikud õppe- materjalid	Kergejõustik III 1. osa 2012. Eesti Olümpiakomitee, Eesti Kergejõustikuliit. Tallinn: Kuma http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=196	

	<p>Kergejõustik III 2. osa 2012. Eesti Olümpiakomitee, Eesti Kergejõustikuliit. Tallinn: Kuma http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=196 Merila, T. 2012. Palliviske ja odaviske õpetamine. Eesti Kergejõustikuliit. Tallinn: Kuma</p>
<p>Soovituslikud õppe- materjalid</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hermlin, K. 2001. Kehahoiu ABC. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus ○ Kalam, V., Viru, A. 1973. Kehaliste võimete testid. Tallinn: Eesti Raamat ○ Kergejõustiku treening. 1996. Koostanud Unger, J. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool ○ Kergejõustikualade õpetamine. 1993. Koostanud Aule, R. Tartu: Tartu Ülikool ○ Kergejõustikualade õpetamine. 1992. Koostanud Unger, J. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool ○ Kudu, F. 1975. Mitmevõistlus. Tallinn: Eesti Raamat ○ Lillo, E. 2012. Kümnevõistluse punktitablei ülesehituse põhialused – <i>Kümnevõistlus. Kriisk, J. Tartu: Atlex, 111</i> ○ Randaru, P. 2012. Mitmevõistlus. Eesti Kergejõustikuliit. Tallinn ○ Sokk, R. 2012. Mõtted ja soovitused noorte mitmevõistlejate treeningute ülesehitamisel – <i>Kümnevõistlus. Kriisk, J. Tartu: Atlex, 19-27</i> ○ Torim, H. 1984. Kergejõustiklaste ettevalmistusest noorteklassis. Tallinn ○ Torim, H. 2002. Kiir- ja tõkkejooksust. Tallinn ○ Torim, H. 1987. Kiirjooks – tehnikast ja ettevalmistusest noorteklassis. Tallinn ○ Zilmer, M. 2012. Ainevahetuspõhisel söömisel on oluline roll tiptulemuste saavutamise I – <i>Kümnevõistlus. Kriisk, J. Tartu: Atlex, 70-77</i> ○ Zilmer, M., Kokasaar, U. Vihalemm, T. 2004. Normaalne söömine. Tallinn: Avita ○ Weineck, J., Jalak, R. Kehalised võimed ja organism. Eesti Olümpiakomitee õppematerjal. Tallinn Sunprint Invest