

**ALLVEESPOREDITREENERI TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA  
ABITREENERI EKR 3 TASEME AINEPROGRAMM**

Eesmärgid	Maht
1. Treener on võimeline korraldama ja andma treeningutunni tagades sellest osavõtjatele ohutuse 2. Valdab ujumise ja lestaujumise algõpetuse spetsiifilist harjusvara ja oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada 3. Treener tunneb lapse arengu põhiprintsiipe 4. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid 5. Tunneb ja oskab kasutada ujumise algõpetuse metoodikat	30 tundi

Koolitus (teema)	Õpinguvorm	Sisukirjeldus	Kokku
1. "Õpime Ujuma"	18 tundi - teoreetiline ja praktiline	Ujumistundide juhendaja roll, ujumiskursuste korraldamine, vee omadused, algajate ujumisõpe, turvalisus ja ohutus vees.	18
2. Ujumisviiside tehnika ja baasharjutusvara	6 tundi - teoreetiline ja praktiline	4 sportliku ujumisviisi baastehnika ja praktilised harjutused tehnika õpetamiseks	24
3. Lestaujumise võistlusmääruste videokoolitus	2 tund - teoreetiline	Lestaujumisvõistluste võistlusmäärused	26
4. Lestaujumise algõpetuse metoodika	2 tundi teoreetiline	Lestadega ujumise, toruga ujumise algõpetuse harjutusvara ja meetodid	28
5. Kokkuvõttev seminar EKR 3 taseme koolitustest	2 tundi – teoreetiline	Kokkuvõttev seminar, kordamine enne eksamit, ettevalmistus eksamiks	30

**NOOREMTREENERI EKR 4 TASEME AINEPROGRAMM**

Eesmärgid	Maht
1. On võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate tervislikku seisundit ja iga 2. Tunneb lestaujumise organisatsiooni ning nende struktuuri ja suudab korraldada lestaujumise võistlusi 3. Omab teadmisi spordipedagoogikast ja oskab neid treeneritöös kasutada 4. Tunneb lestaujumise treeningu meetodeid	50 tundi

5. Teab ja tunneb kõiki allveespordi alasid ja nende korraldamise põhitõdesid	
6. Teab ja tunneb allveespordi ajalugu Eestis ja maailmas	

Teema	Maht	Sisu	Kokku
Allveespordi organisatsioon ja struktuur Eestis, euroopas, maailmas. Allveespordi ajalugu	4 tundi – teoreetiline	EAL ja CMAS struktuur ja töökorraldus. Allveespordi ajalugu Eestis ja maailmas	4
Võistluste korraldamine. Võistluste planeerimine, juhendi koostamine, eelarve koostamine. Projekti ettekandmine ja kaitsmine	2 tundi – teoreetiline 4 tundi – praktiline	Teoreetilistes loengutes käsitletakse kõike mis puudutab võistluste korraldamist ja kohtunike tööd (mis kohtunikud on olemas, nende ülesanded, millega arvestada võistluste korraldamisel jne) Praktilises osas rühmatööna koostatakse võistluste korraldamise plaan ja juhend ning seminaril kaitsakse plaani.	10
Kohtunike töö võistlustel	5 tundi – praktiline	Osalemine allveespordi võistlusel kohtunikuna	15
Sissejuhatus lastetreeningutesse	4 tundi – teoreetiline	Ujumistunni planeerimine ja läbiviimine, organisatoorne ettevalmistamine	19
Ujumisviiside õpetamise põhialused	2 tundi – teoreetiline	Pedagoogilised ja meetoodilised alused ujumistehnika õpetamisel	21
Ujumise biomehaanika	1 tund – teoreetiline	Biomehaanilised ujumistehnika alused, liigutustegevuse seaduspärasused	22
Ujumisviisid, stardid ja pöörded	12 tundi – teoreetiline ja praktiline	Ujumisviiside, tehnika, harjutusvara, vigade parandamine, stardid ja pöörded	34
Vetelpääste	4 tundi – teoreetiline ja praktiline	Teoreetilises osas uppumissurmad, nende ennetamine ja põhjused. Praktilises osas päästmise võtted.	38
Erinevad allveespordi alad ja nende võistlusstruktuur	8 tundi – teoreetiline ja praktiline	Lestaujumine, allveeorienteerumine, sport-diving, aquatlon- spordialade iseloomustus- võistlemis strukutuur ja ajalugu	46
Puuetega inimeste ujumine	4 tundi – teoreetiline	Eripärad, võistlusklassid, meetoodika	50

KOKKU

50

### TREENERI EKR 5 TASEME AINEPROGRAMM

Eesmärgid	Maht
1. On võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga pikaajalisi treeningutsükleid, arvestades treenitavate tervislikku seisundit ja iga 2. Tunneb ujumis- ja allveespordi treeningprotsessi põhimõtteid ja oskab neid rakendada. 3. Tunneb ujumis ja allveespordi erialaspetsiifilisi jõu treeningu, toitumise ja vigastuste ennetamise meetodeid ning vahendeid ja oskab neid rakendada 4. Oskab sportlast ettevalmistada võistlusteks nii psühholoogiliselt kui pedagoogiliselt 5. Tunneb ja teab lestade ehitamise ja töö põhimõtteid	70 tundi

Teema	Maht	Sisu	Kokku
Uujate üld- ja spetsiaalkeheline ettevalmistus	8 tundi teoreetiline 8 tundi praktiline	Uujate jõualane ettevalmistus saalis ja vees. Harjutusvara ja meetodid jõusaalis, oma keharaskusega ja erinevate vahenditega:  1) Täiskasvanute sportlastele 2) Noortele sportlastele 3) Lastele	16
Uujate erialaste vigastuste ennetamine ja ravi	2 tundi teoreetiline 2 tundi praktiline	Harjutusvara ja meetodid ning nende kasutamine uujatel kõige sagedamate vigastuste ennetamiseks ja raviks.	20
Uujate toitumine	Teoreetiline 4 tundi	Uujate toitumise alused. Toitumine enne, peale ja võistluste ning treeningute ajal. Toitumine erinevatel perioodidel. Toidulisandit ja nende kasutamine	24

Uujate treeningmetoodika	Teoreetiline 6 tundi	Uujate ettevalmistuse pikaajaline planeerimine. Treeningsükli ülesehitus. Erienevateks distantsideks valmistumine spetsiifika.	30
Kehaliste võimete arendamine vees	Teoreetiline 4 tundi	Uujatele vajalike kehaliste võimete arendamise meetodid ja harjutusvara.	34
Uujatele vajalikud psühholoogilised oskused stardiks valmistumisel	Teoreetiline 4 tundi	Stress ja sellega toimetulek. Selle tekke põhjused. Stardieelne ärevus ja sellega toimetulek.	38
Lestaujumise ning staride ja pöörete tehnikamudelid	4 tundi teoreetiline 2 tundi praktiline	Lestaujumise: SF, AP ja Bi-fin ujumise tehnika ja pöörete tehnika mudelit ja nende variatsioonid ja õpetamine ning vigade korrigeerimise meetodid. Tehnika analüüsi meetodikad.	44
Lestaujumise treeningute metoodika.	6 Teoreetiline	Laste, noorte ja täiskasvanute lestaujumise treeningute põhimõtted. Sprinterite ja pikamaauujate ettevalmistuse erinevused. Treeningu perioodilisus ja ettevalmistumine startideks.	50
Vee all (apnoe) ja akvalangi ujumise alused	4 tundi teoreetiline	Teab ballooni ehituse ja kasutamise põhimõtteid. Teab sukeldumise ohte ja oskab käituda vastavalt. Teab balloonide kasutamise ja täitmise ohutusnõudeid ja oskab neid täita. Teab apnoe olemust ja ohtu.	54
Vaatluspraktika	6 tundi	3 treeningtunni vaatlemine Eesti kõrge kategooria treenerite spordigruppide treeningutel.	60
Treeningplaani koostamine	4 tundi iseseisev ettevalmistus+ 4 tundi seminar	Treenerid valmistavad ette aastase treeningplaani spordirühmale ja kannavad selle ette seminaril	68
Lestade valiku ja ehituse põhimõtted	2 tundi	Lestade konstruktisoon ja põhitüübid ning nende töö iseärasused	70