

Orienteerumistreeneri tasemekoolituse erialane õppekava EKR 3 tase

Üldalused:

Erialase koolituse maht: 30 tundi (10 T / 20 P)
10 teoreetilist loengut ja 20 praktilist tundi

Õppe - eesmärk:

Orienteerumisspordi õpetamisel antakse EKR 3 taseme orienteerumistreenerile vajalikud elementaarsed didaktilised algteadmised ja oskused laste, noorsportlaste ning harrastussportlaste treeningtunni läbiviimiseks.

Süsteemse orienteerumistehnika ja kaardiõpetuse õpetamisoskuste andmine

Põhiteadmised erinevate orienteerumisalade liikumisviiside (jooks, suusatamine, jalgrattasõit) tehnika õpetamise alustest.

Teadmised loodushoius, looduses käitumisest ja turvalisusest orienteerumisega tegelemisel.

Teadmised orienteerumisspordi harrastamiseks vajalikest vahenditest ja nende muretsemise võimalustest, algteadmised orienteerumiskaardi valmistamiseks ja orienteerumisvõistluste korraldamiseks.

Teadmised Eesti orienteerumisspordist ja selle toimimisel alustest.

Õppesisu:

1. Orienteerumine kui ala lühiiseloostus ja korraldus Eestis. (1 T)
2. Orienteeruja varustus, selle valik, käsitlemine ja hooldus (1 T)
 - kaart, kompass, riietus, jalanõud, lisavarustus suusa- ja ratta- orienteerumisel, hügieeninõuded.
3. Orienteerumise tehnika ja selle erinevatel tasemetel õpetamine (roheline, valge ja kollane tase)
 - 3.1. Kaart/orienteerumiskaart (4 T/P)
 - Kaardi olemuse mõistmine
 - Objektide piltlik ettekujutus
 - Pildist kaardiks
 - Kaardi tingmärgid (värvid kaardil)
 - Mõõtkava
 - Õppekaardi soetamise võimalused
 - 3.2. Kaardi kasutamine, kaardiga liikumine (4 T/P)
 - Kaardi orienteerimine
 - Kaarti õiges suunas käes hoidmine ja liikumissuunale vastavalt keeramine
 - Oma asukoha määramine.
 - Kaugused, suunad, ruumitaju
 - Liikumine mõõda joonorientiire.
 - Orienteerumine juhtobjektide järgi. Liikumine objektilt objektile.
 - 3.3. Ilmakaared, kompassi kasutamine (2 T/P)
 - Ilmakaared, nende määramine
 - Ilmakaared kaardil
 - Kompassi kasutamine kaardi orienteerimiseks (kaardi ümbritseva maastikuga samasuunaliseks pööramine põhjasuuna määramise abil)
 - 3.4. Reljeef, kõrgusjooned (2 T/P)
 - Kõrgusjooned
 - Lihtsamad reljeefivormid
4. Mängulise elemendi rakendamine orienteerumise õpetamisel, (2 T/P)
 - juurdeviivad harjutused, eale ja tasemele sobiv harjutusvara ja mängud.
5. Harjumine metsaga (2 T/P)
 - Loodushoid, keskkond, käitumine looduses, turvalisus, käitumine eksimise

- ja õnnetusjuhtumite korral.
6. Orienteerumise võistlusmäärused (põhiteadmised võistlustel osalemiseks), (3 T/P)
võistleja tegevused ja käitumine enne võistlust, stardis, rajal ning pärast raja läbimist, „fair play“ orienteerumisspordis.
Osalemine orienteerumisvõistlustel, O-päevakutel.
 7. Lihtsama orienteerumisraja planeerimine, osalemine O-ürituste korraldamisel ja läbiviimisel. (3 T/P)
 8. Treeningtöö planeerimise ja juhendamise alused (2 T)
 9. Laste ja noorte õpetamise eripära (1 T)
Kehaliste võimete arendamise ealised iseärasused noortel, liigutusvilumuste omandamise ealised iseärasused noortel, noorte õpetamise eripära.
 10. Põhiteadmised erinevate orienteerumisalade liikumisviiside (jooks, suusatamine, jalgrattasõit) tehnikast ja nenede õpetamise alustest. (3 T/P)

Õpitulemused:

EKR 3 taseme treener :

Tunneb orienteerumise korraldust Eestis ja oskab leida abi ning infot organisatsioonidest, internetist ja kirjandusest.

Teab ja tunneb orienteerumise olemust ja tehnikat ning selle õpetamise metoodikat ja vajalike harjutusi.

Teab, oskab õpetada ja mõistab, mis on kaardi olemus, leppemärgid, mõõtkava, ilmakaared, asimuut.

Oskab õpetada plaani ja kaardi kasutamist ning kaardi abil liikumist.

Oskab kasutada kompassi ja õpetada selle kasutamise algtõdesid.

Teab, et inimene muudab oma tegevusega loodust ning peab seetõttu olema vastutustundlik; teab, milline on tervist ja loodust hoidev käitumine.

Oskab õpetada mõõtkavata plaani joonistamist (koolitee, kooliõu jne.).

Valdab orienteerumise harjutusvara ja oskab seda sihipäraselt kasutada.

Teab ja oskab treeningtööd juhendada ja on võimeline treeningtundi läbi viima, tagades sellest osavõtjatele ohutuse.

Teab ja oskab arvestada laste ja noorte õpetamise eripära.

Teab ja oskab õpetada jooksu-, suusatamise ja jalgrattasõidu tehnika põhialuseid.

Oskab valmistada lihtsamaid orienteerumisradu ja korraldada orienteerumisüritusi.

Treener teab ja tunneb orienteerumisvarustust, oskab anda sellealaseid soovitusi.

Treener teab, tunneb ja nõuab hügieeninõuete täitmist, teab ja oskab õpetada, kuidas täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda eksimise ja õnnetusjuhtumite korral.

Soovitav erialane kirjandus:

Andersson, G., Glännfors, R., Greilert, L., Hogedal, L., Tistad, A. Treening. Kasulikke nõuandeid orienteerujatele ja nende treeneritele. 2012.

Wehlin, A., Sild, S. Orienteerumine I-III tase. Õpetajate ja treenerite koolitus. 2011.

Klaar, T. Orienteerumisest iseõppijatele. 2010.

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 Orienteerumislüüdi kodulehekülg <http://www.orienteerumine.ee>

Orienteerumistreeneri tasemekoolituse erialane õppekava EKR 4 tase

Üldalused:

Erialase koolituse maht: 50 tundi (20 T / 30 P) 20 teoreetilist loengut ja 30 praktilist tundi

Õppe - eesmärk:

Orienteerumisspordi õpetamisel antakse EKR 4 taseme orienteerumistreenerile vajalikud didaktilised põhiteadmisi ja oskused treeningu planeerimiseks ja läbiviimiseks, tehniliseks ja kehaliseks ettevalmistuseks noorsportlaste ja täiskasvanud harrastussportlaste treeningute läbiviimiseks.

Orienteerumise EKR 4 taseme treener on võimeline planeerima ja ellu viima kindla eesmärgiga treeningutsükleid, arvestades treenitavate tervislikku seisundit ja iga.

Süsteemse orienteerumistehnika ja kaardiõpetuse õpetamisoskuste andmine.

Põhiteadmised erinevate orienteerumisalade liikumisviiside (jooks, suusatamine, jalgrattasõit) tehnika õpetamise alustest.

Teadmised orienteerumissportlaste tervisest, toitumisest, taastumisest.

Teadmised õpilaste turvalisuse tagamiseks

Teadmised ja oskused võistlustel osalemiseks, võistluste korraldamiseks ja radade planeerimiseks.

Teadmised Eesti ja rahvusvahelisest orienteerumisspordist ja selle toimimisalustest.

Õppesisu:

1. Orienteerumise kui ala lühiiseloostus ja korraldus Eestis ja mujal maailmas.
 - Spordiala iseloostus ja arengusuunad, Eesti Orienteerumisliit (EOL), (1T)
Rahvusvaheline Orienteerumisföderatsioon (IOF), nende tegevuse alused ja ülesanded orienteerumisspordi korralduses
2. Orienteerumise võistlusreeglid (Eesti ja rahvusvaheliste võistlustel osalemiseks) (2T)
3. Orienteerumise tehnika ja selle erinevatel tasemetel õpetamine
 - 3.1. Orienteerumiskaart, kaardilugemine (2 T / 4 P)
 - Orienteerumiskaardi eripära ja nõuded orienteerumiskaardile.
 - Mõõtkava, kaugused, suunad
 - Läbitavuse kajastamise erinevused kaardil ja mõju jooksukiirusele ning teevalikutele
 - Kõrgusjooned, pinnavormid (üles, alla, kõrgeim punkt, kungas, lohk jms), reljeefivormide praktiline kujutamine
 - Kontrollpunktide legendid, piltlegendi tutvustamine
 - Lähimbruse õppekaardi valmistamine.
 - 3.2. Orienteerumisrada (2 T / 4 P)
 - Nõuded orienteerumisrajale lähtudes oskuste tasemest.
 - Oma joonistatud orienteerumiskaardil treeningraja planeerimine ja selle praktiline teostus, vajalikud vahendid.
 - 3.3. Kaardilugemine, orienteerumisoskused (2 T / 4 P)
 - Kaardi orienteerimine ja hoie
 - Selgete joonorienteerimise (käsipuude) tundmine ja nende abil liikumine
 - Eellugemine, lihtsad teevalikud (pikk või lühike)
 - Käsipuu äärde jäävate maastikuelementide märkamine
 - Selge käsipuu suunas otseminek ja lõikamine
 - Kompassi kasutamise põhitõed.
 - Kompassi ja kaardilugemine selge käsipuu või kontrollpunkti suunas liikudes
4. Mängud ja testid erinevatele oskustasemetele (1 T / 2 P)

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 5. Orienteerumistreeningu põhimõtted | (4 T) |
| - treeningtöö planeerimise alused ja põhimõtted | |
| - treeningu läbiviimine ja juhendamine | |
| - treeningvahendid | |
| - treeningtöö analüüsi alused | |
| 6. Erinevad treeningmeetodid (kestvusmeetod, kordusmeetod, vaheldusmeetod, intervallmeetod, võistlusmeetod) vastupidavusalade treeningprotsessis. | (2 T) |
| 7. Orienteeruja (jooksu-, ratta-,suusaorienteeruja) erialaste kehaliste võimete arendamise harjutused | (2 P) |
| 8. Orienteeruja tervis, taastumine, toitumine | (2 T) |
| - päevarežiim, puhkus, uni, hügieen. | |
| - toitumine | |
| - treeningu ja taastumise tasakaal | |
| - taastumine, selleks kasutatavad erinevad vahendid | |
| - tervisliku seisundi hindamise võimalused | |
| 9. Valmistumine ja osalemine orienteerumisvõistlustel (O-päevakutel). | (2 T / 2 P) |
| - võistleja käitumine – enne võistlust, stardis, rajal ning pärast distantsti läbimist. | |
| - keskendumine, kohanemine | |
| - võistlusoorituse analüüs | |
| 10. Turvalisus, käitumine eksimise ja õnnetusjuhtumite korral. | (2 T / P) |
| 11. Orienteerumisvõistluste korraldamine | (2 T / 2 P) |
| 12. Pikamaajooksu tehnika alused | (2 T / P) |
| Ökonoomne jooksutehnika, jooksutehnika maastikul | |
| 13. Suusa- (suusaorienteerumise) tehnika alused | (2 T / P) |
| Erinevate suusatehnikate omandamine ja rakendamine, suusatehnika iseärasused suusaorienteerumisel | |
| 14. Rattasõidu tehnika alused | (2 L / P) |
| Sõiduviisid ja rattakäsitlemistehnikad, nende õpetamine ning olulisemad vead | |
| 15. Orienteerumise erialane kirjandus ja internetikeskkond | (1 T / P) |

Õpitulemused:

EKR 4 taseme orienteerumistreener teab, oskab kasutada ja õpetada:

Tunneb orienteerumise korraldust Eestis ja rahvusvahelisel tasandil, oskab leida abi ning infot organisatsioonidest, internetist ja kirjandusest;

Orienteerumisporti võistlusmäärustikku ja oskussõnu, rahvusvahelisi suurvõistlusi ja Eesti ning maailma parimaid sportlasi;

Orienteerumiskaardi olemust, - eripära, - tingmärke, kontrollpunti piltlegendeid;

Orienteerumise tehnikat ning selle õpetamise metoodikat ja vajalike harjutusi, mänge ning oskuste testimist erinevatel oskustasemetel (roheline, valge, kollane oskustase) ja vanuses õpilastele;

Teab ja oskab õpetada põhiliste orienteerumisporti liikumisviiside tehnika aluseid (jooks, suusatamine, rattasõit)

Teab ja oskab kasutada orienteerumistreeningu planeerimise, läbiviimise ja juhendamise aluseid ning põhimõtteid;

Oskab kasutada erinevaid treeningmeetodeid, erinevat harjutusvara treeningute läbiviimiseks;

Teab ja oskab õpilastele nõu anda tervise, toitumise ja taastumise valdkonnas;

Treener oskab ja on võimeline treeningtundi läbi viima tagades sellest osavõtjatele ohutuse;

Teab turvalisuse nõudeid treeningutel ja võistlustel ning oskab õpetada käitumisreegleid eksimise või õnnetusjuhtumi korral;

Orienteerumisraja planeerimise aluseid lähtudes osalejate oskus- ja vanuselisest tasemest;

Oskab valmistada lähiümbruse õppekaardi ja sellel planeerida ning praktikas teostada õpilaste oskustele vastavat õpperada;

Oskab korraldada (või olla osaline korraldamises) orienteerumisvõistlusi ja –üritusi.

Treener suudab läbida keskmise tasemega orienteerumisrada.

Soovitav erialane kirjandus:

Andersson, G., Glännfors, R., Greilert, L., Hogedal, L., Tistad, A. Treening. Kasulikke nõuandeid orienteerujatele ja nende treeneritele. 2012.

Wehlin, A., Sild, S. Orienteerumine I-III tase. Õpetajate ja treenerite koolitus. 2011.

Klaar, T. Orienteerumisest iseõppijatele. 2010.

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 Orienteerumislüüdi kodulehekülj <http://www.orienteerumine.ee>

Orienteerumistreeneri tasemekoolituse erialane õppekava

EKR 5 tase

Üldalused:

Erialase koolituse maht: 70 tundi (28 T / 42 P)

28 teoreetilist loengut ja 42 praktilist tundi

Õppe - eesmärk:

Orienteerumisspordi õpetamisel süvendatakse EKR 5 taseme orienteerumistreenerile vajalikke erialaseid teadmisi ja oskusi kogu spektris nii harrastus- kui tippspordi nõuetest lähtuvalt. Erilist tähelepanu pööratakse treeningu soolistele ja vanuselistele iseärasustele, treeningu planeerimisele ja analüüsile, erinevatele treeningsüsteemidele ja nende arengule.

Oskus kasutada kompassi suunajooksuks, liikumine reljeefvormide 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 eluhoiaku 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 reljeefvormide 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 jooksutehnikad. (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.
 - Treeninguprotsessi planeerimine lähtuvalt võistlussüsteemist ja –tulemusest

- Tehnika elemendid – kaardi lugemise viga, kaardi mälu viga, kompassi viga, teevaliku viga, sammude lugemise viga jne.

Õpitulemused:

EKR 5 taseme orienteerumistreener teab ja oskab õpetada kuidas:

Treener oskab iseseisvalt treenida 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 meetodikat 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.

Soovitav erialane kirjandus:

Andersson, G., Glännfors, R., Greilert, L., Hogedal, L., Tistad, A. Treening. Kasulikke nõuandeid orienteerujatele ja nende treeneritele. 2012.

Wehlin, A., Sild, S. Orienteerumine I-III tase. Õpetajate ja treenerite koolitus. 2011.

Klaar, T. Orienteerumisest iseõppijatele. 2010.

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 Orienteerumislidu kodulehekülg <http://www.orienteerumine.ee>

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