

Purjetamistreeneri EKR 3 astme tasemekoolituse kava

Koolituse miinimum-maht 60 tundi, sellest purjetamise erialane 30 tundi
Käesolevas õppekavas pakutav maht – 42 tundi

Eesmärk: Anda treeneritele teadmisi potentsiaalsete purjetajate valikuks, noor – purjetajate purjetama õpetamiseks ning nendele purjetamisvõistluste põhialuste tutvustamiseks.

1. Purjetamise iseloomustus, ajalugu, alaliigid ja organisatsiooniline struktuur:

- a) purjetamise kui spordiala iseloomustus;
- b) purjetamise ajalugu – purjede all liikumise algus, kaubanduslik purjelaevandus, sõjanduslik purjelaevandus, vaba aja veetmine purjede all, võistlemine purjede all;
- c) purjetamise alaliigid – merematkamine, avamere võistluspurjetamine, olümpiaraja võistluspurjetamine, jääpurjetamine;
- d) purjetamise organisatsiooniline struktuur – klubid (Eestis toimivad klubid), klassiliidud (Eestis toimivad klassiliidud), rahvuslikud liidud (EJL), ülemaailmne purjetamisliit (ISAF).

Kokku: 2 tundi loenguid

2. Noorpurjetajate valik ja erialase algväljaõppe alused:

- a) noorpurjetajate kandidaatide valiku alused ja noorpurjetajale esitatavad vaimsed ja füüsilised eelistusnõuded;
- b) noorpurjetajate algväljaõppe ohutus, selle tagamise võtted ja vahendid;
- c) noorpurjetaja toitumine;
- d) esmaabi ja tervisekahjustuste vältimine;
- e) noorpurjetajate algväljaõppe ülesehitus: õpetatava olemuse selgitus, õpetatava praktiline ettenäitamine, ettenäidatu kordamine ja omandamine, tehtu analüüs;
- f) tagasiside noorpurjetajate vanematega

Kokku: 5 tundi (2,5 tundi loenguid ja 2,5 tundi praktilist väljaõpet)

3. Noorpurjetajate algväljaõppel kasutatav varustus ning selle käsitlemine:

- a) „Optimisti“ materiaalosa: kere, mast-poom, puri, rool-svert, nende otstarve ja nimetused;
- b) põhiteadmised „Optimisti“ klassimäärustest ja nende käsitlemine;
- c) „Optimisti“ taageldamine;
- d) „Optimisti“ veeskamine ja veest väljavõtmine;
- e) „Optimisti“ hooldamine ja paigutamine

Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet)

4. Tuule tekkimine, muutumine ja kasutamine:

- a) Kuidas tekib tuul ja mis teda mõjutab;
- b) Tuule liigid;
- c) Kuidas tuult kasutada.

Kokku: 3 tundi (1,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet)

5. Jõu tekkimine purjel, paadi edasiliikumine ja näiv tuul:

- a) kuidas tekivad jõud paadi purjel, sverdil ja roolil (erinevad mõjufaktorid) ning miks hakkab paat vee peal edasi liikuma;
- b) mis on näiv tuul, kuidas ta tekib, millest ta sõltub ja kuidas seada purje näiva tuule järgi;

Kokku: 2 tundi (sellest 1 tund loengut ja 1 tundi praktilist väljaõpet).

6. Paadi kursid tuule suhtes ja paadi juhtimine:

- a) neli põhikursi tuule suhtes: tihttuulekurs, pooltuulekurs, pakstaakkurs ja tagantuulekurs;
- b) rool, rooli kasutamise alused paadi kursi muutmiseks – pöörav jõud ning takistav jõud;
- c) kuidas vähendada rooli kahjulikku mõju paadi kursi muutmisel;
- d) paadiga sooritatavad põhimanöövrid: luhvamine ja paut, vallamine ja halss;
- e) paadiga sadamast väljumine ja sadamasse sisenemine.

Kokku: 5 tundi (2 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet)

7. Voolu ja lainete tekkimine, muutumine ning kasutamine:

- a) kuidas tekib vool ja mis teda mõjutab;
- b) voolu liigid;
- c) voolu kasutamine;
- d) kuidas tekivad lained ja mis neid mõjutab;
- e) lainete liigid;
- f) lainete kasutamine.

Kokku: 3 tundi (1,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet)

8. Noorpurjetaja ettevalmistus praktilisteks harjutusteks:

- a) noorpurjetaja riietuse valik erialasteks veeharjutusteks;
- b) noorpurjetaja kaitsmine alajahtumise ja ülekuumenemise eest harjutamise ajal;
- c) noorpurjetaja silmade kaitsmine ultravioletkiirguse ja veelt tagasi- peegelduva kiirguse eest;
- d) noorpurjetaja kaitsmine liigse veekaotuse eest harjutamise ajal

Kokku: 2 tundi (1 tund loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet)

9. Noorpurjetaja paadikäsitsemise väljaõppe korraldamine:

- a) paadikäsitsemise väljaõppe harjutuskorra ülesehituse alused;
- b) paadi taageldamine ja harjutuseks ettevalmistamine;
- c) paadi kontroll enne veele minekut,
- d) veele mineku korraldamine;
- e) raja mahapanek ja harjutused veel;
- f) kaldale tulek;
- g) paatide mahataageldamine ja varustuse paigaldamine;
- h) tehtu analüüs ja ülestähendamine.

Kokku: 4 tundi (1,5 tundi loenguid ja 2,5 tundi praktilist väljaõpet)

10. Paadi ümberminek ja püstiajamine:

- a) miks paat läheb ümber?
- b) mida ei tohi teha pärast ümberminekut?
- c) kuidas paat püsti saada (paadi püstiajamise võtted);
- d) mootorpaadi kasutamise alused algajate purjetajate väljaõppel
- e) kuidas abistada mootorpaadilt ümberlâinud paati? (paadi püstiajamise võtted kõrvalise abi kasutamisel)
- f) ümberlâinud paadi pukseerimine

Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet)

11. Tee andmise põhireeglid (lâhtudes PSVM-st) :

- a) purjetamise vöistlusmäärused (PSVM) paatide teeöiguse korraldajana;

- b) tee andmise alused;
- c) tee andmine rajal purjetamisel;
- d) tee andmine märkide juures;
- e) tee andmine takistuste juures.

Kokku 3 tundi (1 tund loengut ja 2 tundi praktilist väljaõpet)

12. Esimene võistlus:

- a) purjetamisvõistluste liigid: laevastikuvõistlus, meeskonnavõistlus, matšvõistlus, avamerevõistlus;
- b) võistlusrajad: kolmnurkrada, vorst, trapetsrada (sisemine ja välimine ring)
- c) võistluseks ettevalmistumine;
- d) start;
- e) loovimine;
- f) pooltuuleots,
- g) taganttuuleots;
- h) finiš;
- i) treeneri osa võistlusel;
- j) võistluse analüüs ja tulemuste salvestamine

Kokku: 5 tund (2 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet)

Purjetamistreeneri EKR 4 astme tasemekoolituse kava

Koolituse miinimum-maht 100 tundi, sellest purjetamise erialane 50 tundi
Käesolevas õppekavas pakutav maht – 59 tundi

Eesmärk: Anda treeneritele teadmisi noorpurjetajate võistluspurjetamise alase algõppe kavandamiseks, läbiviimiseks ja tehtud töö tulemuslikkuse hindamiseks.

1. Algaja võistluspurjetaja võistlustulemusi määravad tegurid ja nende osatähtsuse analüüs:

- a) võistlusvarustuse ettevalmistus, k.a aero- ja hüdrodünaamika alaste algteadmiste selgitamine;
- b) paadi häälestamine kiirusele;
- c) paadi käsitlemise õppimine;
- d) tuule ja vee kasutamine, k.a meteoroloogia ja hüdroloogia alaste algteadmiste selgitamine;
- e) purjetamisvõistluste strateegia ja taktika, k.a võistlusmääruste põhialuste selgitamine;
- f) psühholoogilised probleemid purjetamisvõistlustel ja nende lahendamine;
- g) võistlustulemust määravate tegurite osatähtsuse analüüs ning nende arvesse võtmine treeningu kavandamisel.

Kokku: 4 tundi loenguid.

2. Algaja võistluspurjetaja erialase treeningu kavandamise põhialused:

- a) võistluspurjetaja erialase väljaõppe jagunemine etappideks ja tsükliteks;
- b) erialase väljaõppe etappide ja tsüklite määratlemine ning nende seos eel- seisvate võistlustega;
- c) erialase väljaõppe etappide ning tsüklite sisu ja selle tuginemine üld -füüsilisele ettevalmistusele;
- d) erialase ettevalmistuse etappide ning tsüklite kavandamine;
- e) erialase ettevalmistuse etappide ja tsüklite elluviimine;
- f) erialase ettevalmistuse etappide ja tsüklite analüüs ja nende tulemuslikkus ning treenitavate erialase kehalise võimekuse arengu hindamine.

Kokku: 4 tundi loenguid

3. Algaja võistluspurjetaja võistlusvarustuse ettevalmistus:

- a) purjetamises vajalike aero- ja hüdrodünaamika alaste seoste väljakuju -nemine ning nende kasutamine võistlusvarustuse ettevalmistamisel;
- b) klassimäärused ja nendes esitatud kasutamine võistlusvarustuse ettevalmistamisel;
- c) kere ja uimede kontroll ja ettevalmistamine;
- d) taglase kontroll ja ettevalmistamine;
- e) purjede kontroll ja ettevalmistamine;
- f) võistlusvarustuse regulaarne igapäevane hooldamine;
- g) võistlusvarustuse kahjustused ja parandamine.
- h) Võistlusvarustuse ettevalmistamise ja hooldamise registreerimine ja salvestamine.

Kokku: 6 tundi (3 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet).

4. Algaja võistluspurjetaja väljaõppe tervise ohutuse tagamine:

- a) isikliku päästevahendi valiku põhimõtted;

- b) isikliku päästevahendi kasutamise õpetamine;
- c) õige riietuse ning prillide valik ja kasutamine;
- d) esmaabi ja tervisekahjustused (nende ärahoidmine);
- e) algaja võistluspurjetaja toitumisalane nõustamine ning toitumise ja joomise korraldamine treeningute ja võistluste käigus;
- f) treeningu ohutuse tagamise põhimõtted ja nende praktiline elluviimine
- g) mootorpaadi käsitsemine treeningute ohutuse tagamisel.

Kokku: 3 tundi (1,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet).

5. Algaja võistluspurjetaja paadi häälestamine kiirusele:

- a) paadi põhilised aero- ja hüdrodünaamilised parameetrid ning nende mõju paadi kiirusele;
- b) võimalused paadi aero- ja hüdrodünaamiliste parameetrite muutmiseks paadi häälestamisel;
- c) paadi häälestamine erinevatel kurssidel;
- d) paadi häälestuse praktilised võtted ja harjutused ning selle juures kasutatavad tehnilised abivahendid;
- e) paadi häälestuse tulemuste salvestamine ning analüüs.

Kokku: 8 tundi (3 tundi loenguid ja 5 tundi praktilist väljaõpet).

6. Algaja võistluspurjetaja paadi käsitlemise omandamine:

- a) paadi põhilised aero- ja hüdrodünaamilised omadused ning nende kasutamine paadi käsitlemisel;
- b) paadi käsitlemine erinevatel kurssidel ning manöövritel;
- c) paadi käsitlemise eriharjutused;
- d) paadi käsitlemise harjutuste kavandamine ja läbiviimine veetreeningul ning selle juures kasutatavad tehnilised abivahendid;
- e) paadi käsitlemise harjutuste tulemuste salvestamine ja analüüs

Kokku: 8 tundi (sellest 2 tundi loenguid ja 6 tundi praktilist väljaõpet).

7. Algajale võistluspurjetajale tuule ja vee kasutamise õpetamine:

- a) meteoroloogia põhialused – tuule väljakujunemine, ilmastikusüsteemi tuul ja briis ning neid mõjutavad tegurid;
- b) hüdroloogia põhialused – voolu ja lainete väljakujunemine ning neid mõjutavad tegurid;
- c) tuule suuna ning kiiruse muutumise põhjused, nende hindamine ja kasutamine võistlustel;
- d) voolu ja laine parameetrite muutumise põhjused, nende hindamine ja kasutamine võistlustel;
- e) tuule ja vee parameetrite määramise ning praktilise kasutamise harjutusi;
- f) tuule ja vee kasutamise tulemuste hindamine ning salvestamine.

Kokku: 6 tundi (3 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet).

8. Purjetamisvõistluste strateegia ning taktika õpetamine algajale võistluspurjetajale:

- a) purjespordi võistlusmääruste põhipunktide õpetamine algajale võistluspurjetajale;
- b) millele tuginevad strateegia ja taktika purjetamisvõistlustel;
- c) lähteandmete kogumine võistluse strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade koostamiseks;
- d) võistluste strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade koostamise praktilised harjutused;
- e) koostatud strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade mõjususe hindamine ning

tulemuste salvestamine.

Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilisi harjutusi).

9. Purjetamisvõistluste psühholoogilised probleemid ja nendest ülesaamine:

- a) psühholoogia osa purjetamisvõistlustel ning sagedamini ettetulevad psühholoogilised probleemid;
- b) soovitusi kaldal ja võistluste eel psühholoogilise pinge leevendamiseks ning purjetamistehnika paremaks omandamiseks ;
- c) kasutatavate harjutuste mõjususe hindamine, tagasisideinfo salvestamine ja analüüs

Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

10. Treeningvõistluste kavandamine ja läbiviimine:

- a) treeningvõistluste eesmärkide püstitamine ja plaanimine;
- b) treeningvõistluste ülesannete väljatöötamine ja õpilastele selgitamine;
- c) treeningvõistluste raja valik, raja veele panek, võistluse läbiviimine ja ohutuse tagamine;
- d) treeningvõistluse analüüs ja tulemuste salvestamine;

Kokku: 3 tundi (1 tund loengut ja 2 tundi praktilist väljaõpet)..

11. Võistlustest osavõtu korraldamine:

- a) võistlustest osavõtu plaanimine;
- b) võistlusteks ülesandmine;
- c) varustuse pakkimine ja võistlustele mineku korraldamine;
- d) majutamine ja varustuse ettevalmistamine;
- e) võistlussõitude eelne juhendamine
- f) võistlussõitude järgne analüüs
- g) võistlusjärgne varustuse pakkimine ja kojusõidu korraldamine
- h) võistluse kokkuvõte, õpilaste teavitamine ja tulemuste salvestamine

Kokku: 3 tundi (1 tund loengut ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

12. Algaja võistluspurjetaja ajakasutuse ja enesejälgimise õpetamine:

- a) algaja võistluspurjetaja ajaressursi kasutamise plaanimise õpetamine;
- b) algaja võistluspurjetaja nõustamine isikliku ajaressursi kasutamise kava koostamisel;
- c) algaja võistluspurjetaja treeningpäeviku ülesehitus ja sisu;
- d) treeningpäeviku kasutamisharjumuste õpetamine algajale võistlus – purjetajale,

Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

13. Tagasiside arsti ja vanematega:

- a) algaja võistluspurjetaja tervisliku seisundi hindamise võimalused, tulemuste salvestamine ja kasutamine töö edasiseks suunamiseks;
- b) kontaktid algaja võistluspurjetaja vanematega ja sealt saadud andmete kasutamine töö suunamiseks ning õpilase mõjutamiseks.

Kokku: 2 tundi (1 tund loengut ja 1 tund praktilist väljaõpet).

Purjetamistreeneri EKR 5 astme tasemekoolituse kava

Koolituse miinimum-maht 140 tundi, sellest purjetamise erialane 70 tundi
Käesolevas õppekavas pakutav maht – 88 tundi

Eesmärk: Anda treeneritele teadmisi edasijõudnud noorpurjetajate võistlus-purjetamise alase õppe kavandamiseks, läbiviimiseks ja tehtud töö tulemuslikkuse hindamiseks.

1. Edasijõudnud võistluspurjetaja treeningtegevuse pikemaajaline plaanimine:

- a) võistluspurjetamise pikemaajalise plaanimise alused;
- b) lühemaajaliste ja pikemaajaliste treeningkavade omavaheline sidumine;
- c) treeningkavade täitmise jooksul tuvastatud trendid;
- d) treeningtulemuste analüüs ja kavade korrigeerimine

Kokku: 4 tundi (3 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).

2. Edasijõudnud võistluspurjetajate võimalikke treeningviise võrdlev analüüs:

- a) Eestis kasutatavad võistluspurjetajate treeningviisid;
- b) Skandinaaviamaades kasutatavad treeningviisid;
- c) Lääne-Euroopas kasutatavad treeningviisid;
- d) Põhja-Ameerikas kasutatavad treeningviisid
- e) treeninguviise võrdlev analüüs ja paremate võtete meil kasutusele võtmise võimalustest.

Kokku: 4 tundi (3 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).

3. Purjede toimimise aerodünaamilised alused:

- a) näiv tuul, ta komponendid ja teda mõjutavad tegurid;
- b) jõu tekkimine purjel;
- c) summaarne aerodünaamiline jõud ja ta komponendid;
- d) summaarne aerodünaamiline takistus ja ta komponendid;
- e) purjede koostöö;
- f) purjede töö iseärasusi taganttuules;
- g) purjede aerodünaamilise efektiivsuse kontrollimise võtted.

Kokku: 3 tundi (2 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).

4. Purjede valmistamine, kasutamine ja hooldamine:

- a) purje profiil, seda mõjutavad tegurid ja optimaalse profiili valik;
- b) purje profiili saamiseks kasutatavad võtted;
- c) purje kuju muutmise võimalused ja purje praktilise häälestamise võtted;
- d) purje kuju vaatlemise, hindamise ja mõõtmise võimalused ning võtted;
- e) purje eluiga mõjutavad tegurid;
- f) purje praktiline hooldamine;
- g) koostöö purjemeistriga

Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

5. Paadi kere ja veealuste profiilide toimimise hüdrodünaamilised alused:

- a) hüdrodünaamilise jõu tekkimine paadi veealuse osa profiilidel;
- b) paadi hüdrodünaamiline takistus, selle komponendid ja neid mõjutavad tegurid;
- c) paadi tasakaalustamise võtted;
- d) paadi juhtimise hüdrodünaamilised alused ja võtted.

Kokku: 3 tundi (2 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).

6. Edasijõudnud võistluspurjetaja treeningute ohutus:

- a) isikliku päästevahendi valik;
- b) isikliku päästevahendi kasutamine;
- c) õige treening- ja võistlusriietuse ning kaitsevahendite (prillid, kallutuspüksid) valik ja kasutamine;
- d) keha alajahtumise ning ülekuumenemise eest kaitsmine;
- e) esmaabi, üldised ja purjetamisspetsiifilised vigastused (nende ärahoidmine)
- f) võistluspurjetaja toitumine pikematel treeningutel ning võistlustel
- g) treeningu ja treeningvõistluste ohutuse tagamine.

Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

7. Paadi juhtimine:

- a) ühemehe paadi juhtimine:
 - loovimisel nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
 - pooltuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
 - täistuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
 - manöövril paudil, halsil, märgi võtmisel.
- b) kahemehe paadi juhtimine:
 - loovimisel nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
 - pooltuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
 - täistuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
 - manöövril paudil, halsil, märgi võtmisel.
- c) paadi juhtimise õpetamise võtted ning harjutused;
- d) tehniliste vahendite kasutamine paadi juhtimise õpetamisel;
- e) paadi juhtimise õpetamise tulemuste kontroll ning salvestamine

Kokku: 5 tundi (3 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

8. Paadi häälestamine:

- a) paadi häälestamine erinevatel kurssidel;
- b) paadi häälestuse praktilised võtted ja harjutused;
- c) tehniliste vahendite kasutamine paadi häälestamisel;
- d) paadi häälestuse tulemuste kontroll ning salvestamine;

Kokku: 5 tundi (2 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet).

9. Tuul:

- a) tuule tekkimise alused ja teda mõjutavad tegurid;
- b) tuule liigid;
- c) kalda, pilvede ja takistuste mõju tuulele;
- d) tuule mõõtmine ja hindamine;
- e) tuule kasutamine;
- f) tuule kasutamise tulemuste kontroll ning salvestamine.

Kokku: 5 tundi (3,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet).

10. Vesi:

- a) voolu ja lainete tekkimise alused ja nende parameetreid mõjutavad tegurid;
- b) voolu ja lainete liigid;
- c) voolu ja lainete mõju paadile;
- d) voolu ja lainete parameetrite mõõtmine;
- e) voolu ja lainete kasutamine
- f) voolu ja lainete kasutamise tulemuste kontroll ja salvestamine.

Kokku: 5 tundi (3,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet).

11. Võistlusmäärused:

- a) purjespordi võistlusmääruste väljakujunemine ja ülesehitus;
- b) võistlusmääruste põhireeglid;
- c) protestimist ja apelleerimist puudutavad reeglid;
- d) võistluste korraldamist puudutavad reeglid
- e) võistlusmääruste kasutamise ning õpetamise võtted.

Kokku: 5 tundi (3 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

12. Purjetamisvõistluste strateegia:

- a) purjetamisvõistluste strateegia, selle olemus, alaliigid ja iseloomustus;
- b) purjetamisvõistluste strateegia valikut mõjutavad tegurid ja võistluse strateegilise plaani koostamine;
- c) purjetamisvõistluse strateegilise plaani elluviimine ja võistlusstrateegia ning taktika vahelised seosed;
- d) purjetamisvõistluse strateegia kasutamise kontroll ja tulemuste salvestamine.

Kokku: 3 tundi (2 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).

13. Purjetamisvõistluste taktika:

- a) purjetamisvõistluse taktika olemus, alaliigid ja iseloomustus;
- b) purjetamisvõistluse taktika valikut mõjutavad tegurid;
- c) purjetamisvõistluse taktika võtted erinevatel kurssidel;
- d) purjetamisvõistluse taktika õpetamise võtted;
- e) tehniliste vahendite kasutamine purjetamise taktika õpetamisel
- f) purjetamise taktika kasutamise kontroll ja tulemuste salvestamine.

Kokku: 5 tundi (2 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet).

14. Mootorpaadi kasutamine edasijõudnud purjetajate väljaõpetamisel:

- a) mootorpaadi juhtimine ja manöövrivõimed mootorpaadiga erinevatel kurssidel ja erinevates tuuleoludes;
- b) ümberlâinud paatide abistamine mootorpaadiga erinevates tuule- ja laineoludes;
- c) hâtasattunud purjetajate abistamine erinevates tuule- ja laineoludes;
- e) paatide pukseerimine erinevates tuule- ja laineoludes.

Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet)

15. Edasijõudnud võistluspurjetaja psühholoogilised probleemid:

- a) psühholoogia osa edasijõudnud võistluspurjetaja ettevalmistuses ja võistlustulemustes;
- b) koostöö psühholoogiga edasijõudnud võistluspurjetaja motivatsiooni, vaimse stabiilsuse ja talle sobivate harjutuste kindlaksmääramiseks;
- a) kasutatavate harjutuste mõjususe hindamine ning tagasiside salvestamine ja analüüs

Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet)

16. Treeningvõistluste kavandamine ja läbiviimine:

- a) treeningvõistluste eesmärkide plaanimine lähtudes treeningprotsessi faasist ja eelseisvatest võistlustest;
- b) treeningvõistluste ülesannete väljatöötamine ja õpilastele selgitamine;
- c) treeningvõistluste raja valik, raja veele panek, võistluse läbiviimine ja ohutuse tagamine;
- d) treeningvõistluse analüüs ja tulemuste salvestamine;

Kokku: 3 tundi (1 tund loengut ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

17. **Treeninglaagrite kavandamine ja korraldamine:**
- a) treeninglaagri eesmärkide plaanimine, lähtudes treeningprotsessi faasist ja eelseisvatest ülesannetest;
 - b) treeninglaagri organisatsiooniliste probleemide (majutus, logistika jm.) plaanimine;
 - c) treeninglaagri finantskatte plaanimine;
 - d) treeninglaagri läbiviimine;
 - e) treeninglaagri tulemuste analüüs ja soovitude väljatoomine.
- Kokku: 3 tundi** (1,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet).
18. **Edasijõudnud võistluspurjetajate suurematest võistlustest osavõtu korraldamine:**
- a) ISAF ja EJM võistluste süsteemid;
 - b) võistluste valik ja osavõtutingimuste väljaselgitamine;
 - c) võistlustest osavõtu finantskatte plaanimine;
 - d) võistlustest osavõtuks vajalike majutuse, transpordi j.m. ülesannete lahendamine;
 - e) võistlejate võistluste- ja võistlussõitude-eelne juhendamine;
 - f) võistlussõitude järgne analüüs
 - g) võistluse kokkuvõte, õpilaste teavitamine ja tulemuste salvestamine.
- Kokku: 3 tundi** (1,5 tund loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet).
19. **Edasijõudnud võistluspurjetaja enesekontrolli plaanimine:**
- a) ajakasutuse jaotamine õppimise (töö), treeningute ja vaba aja vahel;
 - b) edasijõudnud võistluspurjetaja iseseisev treeningkavade plaanimine ja treeningülesannete koostamine;
 - c) edasijõudnud võistluspurjetaja treening- ja võistlustulemuste iseseisev analüüs ning analüüsi tulemuste salvestamine (treeningpäevik);
- Kokku: 3 tundi** (2 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).
20. **Koostöö meedia ja sponsoritega:**
- a) suhtlemine meediaga purjetamise propageerimiseks ja avalikkuse toetuse kujundamiseks;
 - b) purjetamisest huvitatud äri- ja avaliku elu inimestega kontaktide loomine ja nende kaasamine purjetamisüritustesse ja purjetajate toetamisse;
 - c) pidev suhtlemine potentsiaalsete sponsoritega ja nende kaasamine purjetamise toetamisse.
- Kokku: 2 tundi loenguid.**
21. **Tagasiside arsti ja vanematega:**
- a) edasijõudnud võistluspurjetaja tervisliku seisundi süvauurimise võimalused ning nende kasutamine treeningtööl;
 - b) õpilaste tervisliku seisundi uurimise tulemuste analüüs, nende seostamine treeningtegevusega ja salvestamine;
 - c) kontaktid edasijõudnud võistluspurjetaja vanematega ja vanemate kaasamine õpilase treeningtegevuse suunamisse.
- Kokku: 2 tundi** (1 tund loengut ja 1 tund praktilist väljaõpet).
22. **Pidev enesetäiendamine:**
- a) töö allikatega: raamatud, ajakirjad, kolleegid kodu- ja välismaalt;
 - b) olulisemate infoallikate läbivaatamine ja isikliku andmebaasi koostamine;
 - c) infoallikatest leitud materjalide oma töösse kaasamine;
 - d) oma töötulemuste analüüs ja üldistamine ning esitamine seminaridel, ajakirjades

j.m.

Kokku: 3 tundi (2 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).