

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

Eesmärgid	Maht
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 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 ohutus vees.	18
2. Ujumisviiside tehnika ja baasharjutusvara	6 tundi - teoreetiline ja praktiline	4 sportliku ujumisviisi baastehnika ja praktilised harjutused tehnika õpetamiseks	24
3. Võistlusmääruste videokoolitus	1 tund - teoreetiline	Ujumisvõistluste võistlusmäärused	25
4. Beebide ja väikelaste ujutamine	3 tundi – teoreetiline	Tunni ülesehitus, turvalisus, keskkond, meetodid ja vahendid	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 ujumise organisatsioone ning nende struktuuri ja suudab korraldada võistlusi 3. Omab teadmisi spordipedagoogikast ja oskab neid treeneritöös kasutada 4. Tunneb treeningu meetodeid	50 tundi

--	--

Teema	Maht	Sisu	Kokku
Ujumise organisatsioon ja struktuur Eestis, euroopas, maailmas. Ujumise ajalugu	4 tundi - teoreetiline	Ujumisspordi ajalugu Eestis. EUL, FINA, LEN – nende organisatsioonide töökorraldus.	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 ujumisvõistlusel 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
Esmaabi	8 tundi – teoreetiline ja praktiline	Esmaabikoolitus vabalt valitud koolitaja juures	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 ujumisspordi treeningprotsessi põhimõtteid ja oskab neid rakendada. 3. Tunneb ujumisspordi erialaspetsiifilisi jõu treeningu, toitumise ja vigastuste ennetamise meetodeid ning vahendeid ja oskab neid rakendada 4. Oskab sportlast ettevalmistada võistlusteks nii psühholoogiliselt kui pedagoogiliselt	70 tundi

Teema	Maht	Sisu	Kokku
Ujumisviiside ning startide ja pöörete tipptasemel tehnikamudelid	10 tundi teoreetiline 6 tundi praktiline	Nelja sportiliku ujumisviisi ning startide ja pöörete kõrgtasemel tehnika mudelit ja nende variatsioonid ja õpetamine ning vigade korrigeerimise meetodid. Tehnika analüüsi meetodikad.	16
Uujate üld- ja spetsiaalkehaline 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	32
Uujate toitumine	Teoreetiline 4 tundi	Uujate toitumise alused. Toitumine enne, peale ja võistluste ning treeningute ajal. Toitumine erinevatel perioodidel. Toidulisandit ja nende kasutamine	36
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.	40

Uujate treeningmetoodika	Teoreetiline 6 tundi	Uujate ettevalmistuse pikaajaline planeerimine. Treeningsükklite ülesehitus. Erienevateks distantsideks valmistumine spetsiifika.	46
Koondiste struktuur ja ettevalmistus	Teoreetiline 2 tundi	Uujate koondiste töö struktuur Eestis ja maailmas. Koondise tugistruktuurid, töö põhimõtted, koondissesse pääsemise alused, sportlaste kohustused ja õigused.	48
Kehaliste võimete arendamine vees	Teoreetiline 4 tundi	Uujatele vajalike kehaliste võimete arendamise meetodid ja harjutusvara.	52
Uujatele vajalikud psühholoogilised oskused stardiks valmistumisel	Teoreetiline 4 tundi	Stress ja sellega toimetulek. Selle tekke põhjused. Stardieelne ärevus ja sellega toimetulek.	56
Vaatluspraktika	6 tundi	3 treeningtunni vaatlemine Eesti kõrge kategooria treenerite spordigruppide treeningutel.	62
Treeningplaani koostamine	4 tundi iseseisev ettevalmistus+ 4 tundi seminar	Treenerid valmistavad ette aastase treeningplaani spordirühmale ja kannavad selle ette seminaril	70