

Sport chanbara treenerite tasemekoolituse õppekava

III tase Maht : **30 tundi** , (sh. loengud 18 t. ja praktika 12 t.)

Eesmärk : Tööks algajatega (lapsed, noored, täiskasvanud) vajalike eelteadmiste andmine. Treener tunneb sport chanbara terminoloogiat ja on võimeline läbi viima treeninguid.

	L	P
1. Sport chanbara teooria alused, sport chanbara ajalugu maailmas ja Eestis	2	
2. Sport chanbara reeglid:	1	
2.1. tehnilised reeglid		
2.2. varustuse reeglid	1	
3. Sport chanbara treeningu ülesehitus algajatele	2	2
4. Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus	2	2
5. Sportlase ettevalmistuse alused. Võistlusseisu õpetamine, jalgade töö	2	2
6. Distsantsi olulisus ja harjutused distantsitunnetusele	2	2
7. Sport chanbara tehnika - õpetamise metoodika, paarisharjutused	2	2
8. Individuaaltunni ülesehitus	2	2
9. Ohutuse tagamine treeningutel	1	
10. Treeneri käitumine. EOK treenerite eetikakoodeks	1	

Kokku 18 12

Sport chanbara tasemekoolituse erialane õppekava

IV tase Maht : 50 tundi (sh. loengud 30 t. praktika 20 t.)

Eesmärgid : Süvendatud teadmiste ja praktiliste kogemuste andmine ning planeerimise, treeningtöö, võistluste korralduse ja analüüsioskuse kujundamine. Treener on võimeline läbi viima treeningtsükleid ja ta on valmis individuaaltööks sportlasega.

	L	P
1. Sport chanbara treeningu ülesehitus edasijõudnutele	3	3
2. Sport chanbara reeglid	2	2
3. Sport chanbara tehnika - väljaaste ja sööstrünnak	3	2
4. Sport chanbara tehnika - haarded, ülekanded, avalöögid	3	
5. Sport chanbara tehnika - positsioonid ja kaitsed	4	3
6. Sport chanbara reaktsiooni- ja koordinatsiooniharjutused	3	4
7. Taktikaline osa individuaalvõistlusel, võistkonnavõistlusel	3	2
8. Psühholoogiline ettevalmistus. Eneseregulatsiooni tehnikad ja nende kasutamine	4	
9. Ettevalmistuse planeerimine. Treeningplaan, treeningpäevik	3	2
10. Sport chanbara varustuse hooldus ja kontroll	2	2
Kokku	30	20

Sport chanbara treenerite tasemekoolituse erialane õppekava

V tase Maht **70 tundi** (sh. loengud 40 t. praktika 30 t.)

Eesmärgid : Põhjalike teadmiste ja kogemuste andmine. Treener on võimeline läbi viima pikaajalise tervikliku treeningprotsessi. Treener tunneb sport chanbara spetsiifilisi aspekte ning oskab neid kasutada treeningute planeerimisel

	L	P
1. Sport chanbara võistluste analüüs	4	2
2. Treeningu planeerimine vastavalt tasemele	2	2
3. Üldfüüsiline ettevalmistus (ÜE) ja akrobaatika	2	2
4. Individuaalsed baasharjutused	3	3
5. Baasharjutused partneriga	2	2
6. Sportlik kahevõitlus	1	1
7. Strateegia ja taktika	1	1
8. Taktikalised harjutused	2	2
9. Tehnilised harjutused kõrge tasemega	2	4
10.Sport chanbara tehnika õpetamine - keerulisemad kombinatsioonid	4	6
11.Sport chanbara harjutused ülesannete peale	2	2
12.Kohtunikutöö sport chanbaras	2	1
13.Ealiste ja sooliste omadustega arvestamine sport chanbara treeningul	2	
14.Psühholoogiline ja taktikaline ettevalmistus suurvõistlusteks	3	2
15.Hooaja võistlusplaani planeerimine	2	
16.Režiim, toitumine ja taastumisvahendid	3	
17.Arstliku kontrolli olulisus ja planeerimine	1	
18.Võistlusjärgne puhkus ja taastumine	2	
Kokku	40	30