

Vigursuusatamise treeneri tasemekoolituse

erialane õppekava

Tase EKR3

Erialase koolituse maht: 30 h

Eesmärk:

- Anda treenerile/juhendajale/instruktorile teoreetilised algteadmised ning praktilised oskused tööks vigursuusatamise treeningrühmaga/klientidega;
- Toetada vigursuusatamise põhioskuste kujunemist, arendamist ning suutlikkust sõiduoskusekujunemist analüüsida.

Erialase koolituse temaatika

	Teema	Tundide maht
1.	VIGURSUUSATAMISE OLEMUS JA SPORDIALA ARENG. Vigursuusatamise taust ja olemus. Vigursuusatamise erinevad stiilid. Vigursuusatamise kujunemine organiseeritud võistlusspordialaks.	1.5 L
2.	VIGURSUUSATAMISE HARRASTAMISE TINGIMUSED. Varustuse valik ja hooldus. Vigursuusatamisega seotud ohutus ja turvalisus.	1,5 S
3.	VIGURSUUSATAMISE ÕPETAMINE. Õpetaja teadmised ja oskused, roll ja ülesanded. Õppimise ja õpetamise põhitõed. Õppeprotsessi ülesehitus	3 L, S
4.	PÕHIOSKUSTE ÕPETAMINE. Õpetamise mudel. Õppekeskkond ja õppevahendid. Põhioskuste õppeprotsess ja didaktika	18 P, S
5.	PRAKTILINE HARJUTUSVARA. Algõpetuse harjutusvara. EKR3 treeneri sõiduoskuste arendamise harjutusvara.	6 P

Õppetöö toimub loengute (L), seminaride (S) ja praktilise (P) õppe vormis.

Õppekava koostas:

Karl Kristian Alasi