

Tase EKR4

Erialase koolituse maht: 50 h

Eesmärk:

- anda treenerile/juhendajale/instruktorile süvendatud teoreetilised teadmised õppe-treeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks erienvatele vanuserühmadele tulenevalt nende võimekusest ja valmidusest ning erinevatele oskustasemetele tulenevalt võistlussportlikus eesmärgist.
- anda treenerile/juhendajale/instruktorile praktilised oskused (õpetamis meetodid ja harjutusvara) tööks lumelauaspordi treeningrühmaga/klientidega
- Toetada lumelauasõidu oskuste kujunemist, arendamist ning sõiduoskuse analüüsi võimet.

Erialase koolituse temaatika

	Teema	Tundide maht
1.	TREENERITÖÖ JA TREENINGMETOODIKA. Treeningmetoodika lumelauaspordis (treeningute ja võistluste periodiseerimine). Võistlustegevuse planeerimine ja ettevalmistamine. Treeningtingimused ja vahendid.	6 L, S
2.	ERIALANE PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS. Motivatsioon, hirm. Võistluseelne ärevus.	4 L, S
3.	TÖÖ LASTE JA NOORTEGA	3 S
4.	ERIALANE KEHALINE ETTEVALMISTUS JA ARENG. Sportlase kehalisest ettevalmistusest. Kinesioloogia ehk liikumise ja liigutuste mehaanika.	3 L
5.	ERIALASE KEHALISE ETTEVALMISTUSE HARJUTUSVARA. ÜKE erinevatel treeningperioodidel. ÜKE harjutused keharaskusega. Harjutused tasakaalu parandamiseks Treeningujärgne lihashooldus.	4 P
6.	SÕIDUOSKUSTE ARENDAMINE EDASIJÕUDNUTELE. Õppemetoodika ja –keskkonna kujundamine. Carving. Freestyle (hüppamine, reilid, obstaaklid)	18 P, S

7.	PRAKTILINE HARJUTUSVARA. Sõidutehnika harjutused	12 P
----	--	------

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

Õppekavad koostasid:

Reeda Tuula, Tallinna Ülikool, reedat@tlu.ee

Kerstin Kotkas, Eesti Suusaliit, kerstin@suusaliit.ee