



Vabavõitluse treenerite tasemekoolituse õppekava EKR 3 - EKR 5 tasemele

ÕPPEKAVA NIMETUS	Vabavõitluse treenerite tasemekoolitus Abitreener EKR 3. tase Nooremtreener EKR 4. tase Treener EKR 5. tase
ÕPPEASTE	Vabavõitlustreenerite tasemeõpe
SPORDIALALIIT	Eesti Sportliku Vabavõitluse Liit
MAHT	EKR 3.tase – 30 tundi, EKR 4.tase – 50 tundi, EKR 5.tase – 70 tundi.
VASTUVÕTUTINGIMUSED	EKR 3.tase - vabavõitluse harrastamise kogemus; EKR 4. ja EKR 5.tase – keskharidus, vabavõitluse harrastamise kogemus.
ÕPPEKAVA STRUKTUURI LÜHIKIRJELDUS	Õppekava koosneb järgnevatest moodulitest: EKR 3.tase (30 tundi kontaktõpet), EKR 4.tase (50 tundi kontaktõpet), EKR 5.tase (70 tundi kontaktõpet).
NÕUDED ÕPPEKAVA LÕPETAMISEKS	EKR 3.tase - vabavõitluse harrastamise kogemus; EKR 4. ja EKR 5.tase – keskharidus, vabavõitluse treeneritöö kogemus.

EKR 3.tase, 30 tundi kontaktõpet	EKR 4.tase, 50 tundi kontaktõpet	EKR 5.tase, 70 tundi kontaktõpet
<p>Eesmärk: treener tunneb ja järgib kutse-eeskätt ning käitub vastavalt headele suhtlemistavadele. Treener tunneb vabavõitluse võistlusreegleid, omab erialaseid baasteadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ning jõukohaseks läbiviimiseks, vajadusel oskab anda esmaabi. Oskab ette näidata ja õpetada erinevaid vabavõitluse ning üldkehalise ettevalmistuse tehnikaid.</p>	<p>Eesmärk: treener omab erialaseid teadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ning jõukohaseks läbiviimiseks. On võimeline planeerima ja ellu viima konkreetse eesmärgiga lühiajalisi treeningutsükleid arvestades sportlase vanust, võimeid ja tervislikku seisundit. Treener omab teadmisi spordipedagoogikast, tunneb sportlase kehaliste võimete arendamiseks vajalikku harjutusvara ja oskab seda sihipäraselt kasutada. Oskab ette näidata ja õpetada erinevaid vabavõitluse ja üldkehalise ettevalmistuse tehnikaid. Saab aru rahvuslikest ja rahvusvahelistest spordiorganisatsioonidest, tunneb võistlusreegleid ja punktikohtuniku tööd. Treener teab turunduse aluseid.</p>	<p>Eesmärk: treener on võimeline planeerima sportlase terviklikku treeninguprotsessi ja arvestama võitlusspordi füsioloogilisi, meditsiinilisi ja psühholoogilisi eripärasid. Treener tunneb erinevate võtete kombinatsioone, kaitseid ja võtete sooritamise ohutust ning on võimeline neid õpetama. Treener tunneb sportlase kehaliste võimete pikaajalise komplekse arendamise meetodikat ja treeningprotsessi põhiprintsiipe. Teab kuidas korraldada võistlusi ja oskab tegutseda kohtunikuna. Teab spordiklubi arendamise aluseid ja erinevaid toetuste taotlemise võimalusi jätkusuutlikuks tegutsemiseks. Treener teab raamatupidamise põhitõdesid ja oskab koostada peamisi aruandeid.</p>
<p>1. Vabavõitluse ajalugu (L 1h)</p> <p>Vabavõitluse teekond profispordist (UFC 1, 1993) amatöörspordini (IMMAF, 2012). Vabavõitluse seos Vana-Kreeka olümpiaspordi Pankraationiga; Brasiilia jiu-jitsu ja perekond Gracie'de roll vabavõitluse arengus. Vabavõitlus Eestis, Eesti Sportliku Vabavõitluse Liidu roll.</p>	<p>1. Eesti ja rahvusvaheliste spordiorganisatsioonide tutvustus (L 3h)</p> <p>Eesti spordielu korraldajad: Kultuuriministerium, Eesti Olümpiakomitee (EOK), Eesti Antidopingi ja Spordieetika SA (EADSE), kohalikud omavalitsused (KOV). Rahvusvahelised jõud: Rahvusvaheline Olümpiakomitee (ROK / IOC), rahvusvaheliste</p>	<p>1. Toetused ja nende taotlemine (L ja P 4h)</p> <p>Erinevad toetuste taotlemise võimalused spordiklubide jätkusuutlikuks tegutsemiseks: kohalikud omavalitsused - nn pearahad, Eesti Kultuurkapital (KULKA), EOK?, jt riiklikud vahendid. Sponsorluse roll spordiklubide arengus.</p>



	spordialaliitude katusorganisatsioon GAISF, Maailma Dopinguvastane Agentuur (WADA), suurriigid.	
2. Võistlusreeglid (L 1h) Vabavõitluse võistlusreeglite sisu ja ülesehitus: noortereglid (U14, U16, U18), täiskasvanute reeglid (U21, 21+) ja profireeglid.	2. Võistlusmatši hindamine - punktikohtuniku töö (L ja P 3h) Võistlusmatši hindamise reeglid ja juhised. Punktikohtuniku töö praktika.	2. Võistlusmatši läbiviimine - vahekohtuniku töö (L ja P 3h) Võistlusmatši läbiviimise reeglid ja juhised. Vahekohtuniku töö praktika.
3. Kaitsevahendid ja spordiriietus trennis ning võistlustel (L 1h) Õigesti valitud kaitsevahendite ja spordiriiete roll turvaliselt treenimisel. Võistlusnõuded sportlaste kaitsevahenditele ja riietusele.		
4. Kes ja mis on treener, treeneri ülesanded, treeneri eetika, suhtlemine klientidega (L 1h) Treenerite eetikakoodeks. Eduka treeneri põhiomadused. Ootused treenerile ja suhtlemine sportlaste/harrastajatega ning lapsevanematega.	3. Spordiklubi turundustegevus (L ja P 4h) Toote arendamine, hinnastamine, jaotuskanalite ja reklaamitegevuse planeerimine, klientide värbamine ja olemasolevate klientidega suhete kinnistamine ja laiendamine.	3. Spordiklubi raamatupidamine (L ja P 4h) Raamatupidamise põhitõed ja terminoloogia. Oskus koostada peamisi raamatupidamisvaldkonna aruandeid.
5. Pedagoogika, võitlusalade treeningu mõju organismile (L 2h) Tänapäevaste õpetamise põhimõtted.	4. Pedagoogika, tehniliste oskuste õpetamine ja ÜKE (L 2h) Vabavõitluse tehniliste oskuste õpetamise ja	4. Pedagoogika ja motivatsioon (L 2h) Treeneri roll õpilase sportimise motivatsiooni kujundamisel. Erinevas vanuses treenitavate

<p>Pedagoogilised printsiibid ja meetodid ning treeningu meetodid. Kahevõitlusalade mõju organismi füsioloogilisele seisundile.</p>	<p>üldkehalise treeningu sidumine ühtseks tervikuks.</p>	<p>erinevad motivatsiooniallikad.</p>
<p>6. Mis eristab vabavõitlust teistest spordialadest (L 2h)</p> <p>Erisusega kaasnevad võimalused ja ohud. Treeneri ülesanded ohtude haldamisel. Laste ja noorte ealiste ja tasemeliste erisustega arvestamine vabavõitluses. Rahvusvahelise alaliidu (IMMAF) võistlusklasside tõlgendamine Eesti MMA alaliidus.</p>	<p>5. Kehaliste võimete arendamine (L 2h)</p> <p>Kehaliste võimete arendamine erinevatel ettevalmistuse tasemetel.</p>	<p>5. Kehaliste võimete arendamine (L 2h)</p> <p>Kehaliste võimete arendamine aastatepikkuse treeningu perspektiivis.</p>
<p>7. Treeningtunni struktuur ja ülesehitus (L ja P 4h)</p> <p>Treeningtundide vormid. Treeningtunni ülesehitus: soojendus, põhiosa ja lõpetamine.</p>	<p>6. Treeningsükli struktuur ja ülesehitus (L ja P 8h)</p> <p>Aastase / hooajalise ja nädalase treeningplaani koostamine, treeningtundide tihedus, intensiivsus ja koormus. Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodide iseärasused. Harjutusvara ja koormuste suhe sõltuvalt ettevalmistuse perioodist. Võistlusteks ettevalmistuse planeerimine; psühholoogiline, kehaline, taktikaline ja moraalne ettevalmistus võistlusteks; võistlusvalmisoleku määramine; käitumisnõuded treenerile õpilase võistlustel eduka ja ebaeduka esinemise puhul.</p>	<p>6. Erinevate eesmärkidega treeningute planeerimine läbi mitme aasta/hooaja (L ja P 8h)</p> <p>Treeningkoormuste mitmeaastane planeerimine, treeningute maht ja intensiivsus. Ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodide iseärasused. Sportlase ettevalmistuse liigid: teoreetiline, kehaline, tehniline, taktikaline; koormuse, mahu ja intensiivsuse fikseerimise ja analüüsi meetodid; treeningpäeviku vajalikkus ja selle täitmine; tehnika pidev täiustamine, treeningu- ja võistluskoormuste õige planeerimine, -koormuse, mahu ja intensiivsuse teaduslik-metoodiline põhjendatus, sõltuvalt east ja sportlikust staažist.</p>

<p>8. Tehnikaõpe (kuidas õpetada) (L ja P 8h)</p> <p>Tehnikate õige sooritus ja parimad õpetamise praktikad. Tehnika õppimise käik. Tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused. Vigastuste vältimine tehnikate õpetamisel.</p>	<p>7. Tehnikaõpe (kuidas õpetada) (L ja P 8h)</p> <p>Tehnikate õige sooritus ja parimad õpetamise praktikad. Tehnika õppimise käik. Tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused. Vigastuste vältimine tehnikate õpetamisel.</p>	<p>7. Tehnikaõpe (kuidas õpetada) (L ja P 8h)</p> <p>Tehnikate õige sooritus ja parimad õpetamise praktikad. Tehnika õppimise käik. Tehnikate täiustamiseks ja spetsiifiliste liikumisvilumuste arendamiseks kasutatavad harjutused. Vigastuste vältimine tehnikate õpetamisel.</p>
<p>9. Üldkehaline ettevalmistus (L ja P 5h)</p> <p>Kehaliste võimete määratlus, üldised ja erialased kehalised võimed ning nende arendamise ja täiustamise üldised seaduspärasused, kehaliste võimete arendamise füsioloogilised seaduspärasused, kehaliste võimete arendamise optimaalsed perioodid. Harjutused keharaskustega ja akrobaatika - õpetamise õige samm-sammuline meetoodika.</p>	<p>8. Üldkehaline ettevalmistus (L ja P 8h)</p> <p>Jõu, vastupidavuse ja kiiruslike võimete arendamise seaduspärasused, erinevate lihasrühmade jõu arendamine, painduvuse ja rühi arendamine. Üldkehalised harjutused lisaraskustega - õpetamise õige samm-sammuline meetoodika.</p>	<p>8. Üldkehaline ettevalmistus (L ja P 11h)</p> <p>Erialaste jõu ja kiiruslike võimete arendamise seaduspärasused. Harjutuste õpetamise õige samm-sammuline meetoodika.</p>
<p>10. Ohutus ja traumade vältimine, esmaabi võitlusspordis, sportlase hügieen, sportimispaiga ohutus ja hügieen (L ja P 4h)</p> <p>Ohutu treenimise reeglid ja tehnikate ohutu sooritamine. Esmaabi peamiste võitlusalade vigastuste korral. Sportlase ja treeningpaiga hügieeninõuded.</p>	<p>9. Soojendus, venituse- ja lõdvestusharjutused (L ja P 6h)</p> <p>Erinevad soojendusharjutused, nende eesmärgid ja pikkus. Soojenduse seos ohutuse ja traumade vältimisega. Erinevad venituse- ja lõdvestusharjutused, põhimõtted, eesmärgid ja pikkus.</p>	<p>9. Füsioteraapia: traumadest taastumine; aktiivne vs passiivne puhkus; arstlik kontroll erinevatel ettevalmistuse etappidel (L ja P 8h)</p> <p>Erinevatest sporditraumadest taastumise füsioteraapiakavade praktikum - kavade ülesehituse loogika ja harjutused. Puhkuse roll taastumisel. Pedagoogiliste, psühholoogiliste ja meditsiinilis-bioloogiliste taastumisvahendite iseloomustus. Arstliku kontrolli sisu ja vajalikkus.</p>

<p>11. Võistluskaalud, toitumine, puhkus ja taastumine (L 1h)</p> <p>Võitlusspordi kaalukategooriate sisu ja mõte. Toitumise roll kehakaalu reguleerimisel. Puhkus/taastumine kui osa treeningprotsessist.</p>	<p>10. Toitumine, kehakaal (L ja P 5h)</p> <p>Toitumise põhialused, toitumise roll kehakaalu reguleerimisel. Keha energiavajaduse seos treeningkoormusega. Toitumine võistlustel. Pikaajalised toitumisstrateegiad.</p>	<p>10. Toitumine, kaalulangetamine, toidulisandid (L ja P 6h)</p> <p>Kehakaalu ohutu langetamine võistlusteks. Toidulisandite roll ja vajadus.</p>
	<p>11. Võistlussõidu/reisi korraldamine (laste ja noortega) (L 1h)</p> <p>Võistlusreisi planeerimine ja korraldamine. Kommunikatsioon laste ja lastevanematega. Head tavad ja reeglid.</p>	<p>11. Võistluste korraldamine (L 2H)</p> <p>Sportliku vabavõitluse võistluste korraldamise soovitusel ja nõuded. Võistlustele registreerumine ja turniiritabelid. Kohtuniketöö korraldamine. Meditsiiniline kontroll. Turvalised ja ausad võistlused kõigile.</p>
		<p>12. Spordipsühholoogia vabavõitluses (L ja P 6H)</p> <p>Psühholoogiliste oskuste arendamine treeneri pilgu läbi. Treeneri filosoofia ehk tööpõhimõtete koostamine. Sportlase vaimse vastupidavuse kujundamine. Eesmärkide seadmine võistluste ja treeningutega seotult. Emotsioonide reguleerimine soorituse toetamiseks. Mõtete ja tunnetega toimetulek, ebaõnnestumistega toimetulek eneseteadlikkus, tähelepanu suunamine ja hoidmine, väärtuste järgi tegutsemine, enesejuhtimine, eneseanalüüs ja –teadlikkus, arengule suunatud mõtlemine.</p>
		<p>13. Spordiklubi arendamine (L ja P 4H)</p>



Eesti Sportliku Vabavõitluse Liit

		Spordiklubi võimalikud arengu- ja kasvusuunad. Regionaalsed ja riiklikud eripärad ning praktikad. Spordiklubi kui ettevõtte.
		14. Elukestev sport (L 2h) Sportlaste elukestev arendamine. Harrastajate ja sportlaste vanuseline, tasemeline ning sooline eripära. Erinevad treeninggrupid ja meetodid.
Test: kirjalik: ohutustehnika; praktiline: tunni läbiviimine, tehnika õpetamine	Test: kirjalik: ohutustehnika; praktiline: tunni läbiviimine, tehnika õpetamine.	Test: kirjalik ja praktiline.