



Squashitreenerite tasemekoolituse õppekava, EKR 3.tase

Õppekava nimetus	Squashitreenerite tasemekoolitus, EKR 3.tase (abitreener)
Õppeaste	Squashitreenerite tasemeõpe
Õppekeel	Eesti keel ja soovitatavalt Inglise keel B2 tasemel
Õppetöö vorm	tsükliõpe
Maht	EKR 3.tase – 30 tundi
Antav kvalifikatsioon	EKR 3.tase – squashi abitreener
Lõpetamisel väljastatav dokument	Koolitustunnistus
Vastuvõtutingimused	EKR 3.tase – squashi harrastamise kogemus
Nõuded õppekava lõpetamiseks	Õppekava täitmiseks peab õpilane läbima õppekava etteantud mahus

EKR 3.tase	Maht 30 tundi kontaktõpet
Eesmärgid	Anda treeneritele laiapõhjaline teadmine mängijate algtasemel õpetamiseks (nii individuaalne kui gruppitreening)
Õpiväljundid	1. Teadmine ja arusaam treeneri rollist algajate mängijate arengus ning “tööriistade” kasutamise oskus; 2. Planeerida ning edasi anda treeninguid algajatele mängijatele; 3. Demonstreerima ja tutvustama põhimõtteid reketihoidele, soojendusele, servile, drive´idele, boastidele, droppidele, volledele, kuni lihtsate rallideni.
Loengud	8 tundi
	2 tundi - Võimete arendamise tundlikud perioodid. Võimete arendamise rusikareeglid. 4 tundi – Tööriistade kasutamise reeglid ja metoodika 2 tundi – Treeningu läbiviimise põhimõtted
Praktilised treeningud	10 tundi
	4 tundi – Demonstreerima ja tutvustama põhimõtteid reketihoidele, soojendusele, servile, drive´idele, boastidele, droppidele, volledele, progressiivselt lihtsate rallideni. 3 tundi – Treeningu ettevalmistus ja läbiviimise metoodika 2 tundi – Näidistrenni läbi viimine 1 tund – Tüüpiliste vigade põhjused ja lahendus
Iseseisev töö	2 tundi
	Lugeda ja iseseisvalt selgeks teha: Tutvustus Squash – Getting Started – World Squash ja squashi reeglid Rules of Squash – World Squash
Kohustuslikud õppematerjalid	- Squashi treenerite õppematerjal EOK TREENERITE KOOLITUSE ÕPPEKAVADE JA ÕPPEMATERJALIDE REGISTER - Otsing - Tutvustus Squash – Getting Started – World Squash - Reeglid Rules of Squash – World Squash
Soovituslik lugemine	Spordiseadus Spordiseadus–Riigi Teataja