

Freestyle suusatamise EKR 4 treeneri tasemekoolituse erialane õppekava

Erialase koolituse maht kokku: 50h

Eesmärk:

- Anda treenerile/juhendajale süvendatud teoreetilised teadmised õppe-treeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks erinevatele vanuserühmadele tulenevalt nende võimekusest ja valmidusest ning erinevatele oskustasemetele tulenevalt võistlussportlikust eesmärgist;
- Anda treenerile/juhendajale praktilised oskused (õpetamismeetodid ja harjutusvara) tööks Freestyle suusaspordi treeningrühma/sportlastega;
- Toetada Freestyle suusatamise oskuste kujunemist, arendamist ning sõiduoskuse analüüsivõimet.

Erialase koolituse temaatika:

		Tundide maht
1.	TREENERITÖÖ JA TREENINGMETOODIKA. Treeningmetoodika Freestyle suusatamises (treeningute ja võistluste periodiseerimine). Võistlustegevuse planeerimine ja ettevalmistamine. Treeningtingimused ja vahendid.	6 L,S
2.	ERIALANE PSÜHHOLOOGILINE ETTEVALMISTUS. Motivatsioon ja selle toetamine, hirm. Võistluseelne ärevus.	4 L,S
3.	TÖÖ LASTE JA NOORTEGA	3 S
4.	ERIALANE KEHALINE ETTEVALMISTUS NOORTEGA.	3 L
5.	ERIALASE KEHALISE ETTEVALMISTUSE HARJUTUSVARA. ÜKE erinevatel treeningperioodidel. ÜKE harjutused keharaskusega. Harjutused tasakaalu parandamiseks. Treeningujärgne lihashooldus.	4 P
6.	TREENINGTINGIMUSED JA VAHENDID. Õppimiseks sobiva nõlva/pargi/obstaakli valik. Abivahendite kasutamine õppeprotsessi lihtsustamiseks.	2 P
7.	SÕIDUOSKUSTE ARENDAMINE EDASIJÕUDNUTELE: õppemetoodika- ja keskkonna kujundamine. Freestyle (haarded, rotatsioonid, hüpped, reilid, erinevad muud obstaaklid)	18 P, S
8.	ERIALANE PRAKTILINE HARJUTUSVARA. Sõidutehnikat toetavad ja arendavad harjutused.	10 P

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

Õppekava koostas: Karl Kristian Alasi