

## Lumelauaspordi treeneri tasemekoolituse erialane õppekava

### Tase EKR3

Erialase koolituse maht: 30 h

Eesmärk:

- anda treenerile/juhendajale/instruktorile teoreetilised algteadmised ning praktilised oskused tööks lumelauaspordi treeningrühmaga/klientidega
- Toetada lumelauasõidu põhioskuste kujunemist, arendamist ning suutlikkust sõiduoskuse kujunemist analüüsida.

Erialase koolituse temaatika

	Teema	Tundide maht
1.	LUMELAUASÕIDU OLEMUS JA SPORDIALA ARENG. Lumelauasõidu taust ja olemus. Lumelauasõidu erinevad stiilid. Lumelauaspordi kujunemine organiseeritud võistlusspordialaks.	1,5 L
2.	LUMELAUASÕIDU HARRASTAMISE TINGIMUSED. Varustuse valik ja hooldus. Lumelauasõiduga seotud ohutus ja turvalisus	1,5 S
3.	LUMELAUASÕIDU 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.

## Tase EKR4

Erialase koolituse maht: 50 h

Eesmärk:

- anda treenerile/juhendajale/instruktorile süvendatud teoreetilised teadmised õpetreeningtöö juhtimiseks ja korraldamiseks erinevatele 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](mailto:reedat@tlu.ee)

Kerstin Kotkas, Eesti Suusaliit, [kerstin@suusaliit.ee](mailto:kerstin@suusaliit.ee)