

1.	ÕPPEKAVA NIMETUS	Kergejõustikutreenerite tasemekoolitus EKR 3., EKR 4., EKR 5. tase
2.	ÕPPEASUTUSED	Tartu Ülikool (EKR.3-EKR.5 tase), Audentese Spordigümnaasium (EKR 3. tase)
3.	ÕPPEASTE	Kergejõustikutreenerite tasemeõpe
4.	SPORDIALALIIT	Eesti Kergejõustikuliit
5.	ÕPPEKEEL(-ED)	Eesti keel
6.	ÕPIVÄLJUNDITE SAAVUTAMISEKS VAJALIKUD TEISED KEELED	Soovitav inglise keele ja/või vene keele oskus Euroopa Keelemapi B2 tasemel.
7.	ÕPPETÖÖ VORM	Tsükliõpe
8.	MAHT	6 EAP – 150 tundi kontaktõpet: EKR 3.tase – 30 tundi, EKR 4.tase – 50 tundi, EKR 5.tase – 70 tundi.
9.	ANTAV KVALIFIKATSIOON	EKR 3.tase – Kergejõustiku abitreener EKR 4.tase – Kergejõustiku nooremtreener EKR 5.tase – Kergejõustiku treener
10.	LÕPETAMISEL VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	Koolitustõend
11.	LÕPUDOKUMENTE VÄLJASTAVAD ÕPPEASUTUSED	Tartu Ülikool (EKR 3.-EKR 5. tase), Audentese Spordigümnaasium (EKR 3. tase)
12.	KINNITAMINE	
13.	ÕPPEKAVA VERSIOON	
14.	PROGRAMMIJUHT	Eesti Kergejõustikuliidus on kontaktisikuks Merlyn Lipp.
15.	VASTUVÕTUTINGIMUSED	EKR 3.tase - kergejõustiku harrastamise kogemus; EKR 4. ja EKR 5.tase – keskharidus, kergejõustiku harrastamise kogemus.
16.	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).
17.	NÕUDED ÕPPEKAVA LÕPETAMISEKS	Õppekava täitmiseks peab treener läbima õppekava etteantud mahus.

EKR 3. tase	Maht: 30 tundi kontaktõpet
Eesmärgid	<ul style="list-style-type: none"> - Luua võimalused treeneri rolli mõistmiseks, treeningurühmade komplekteerimise põhimõtete, treeningutunni struktuuri ja ülesehituse algteadmiste omandamiseks. - Luua võimalused ohutusalaste teadmiste, kehaliste võimete arendamise ja nende hindamise algteadmiste omandamiseks. - Tutvustada kergejõustiku võistlusmääruseid ja terminoloogiat. - Pöörata tähelepanu kergejõustikualade õpetamise võtmeküsimustele. - Luua võimalused kergejõustiku põhiharjutusvara omandamiseks, pöörata tähelepanu vigade märkamisele ja nende parandamisele. - Luua võimalused Rahvusvahelise Kergejõustikuliitude Föderatsiooni (IAAF) eetikakoodeksi mõistmiseks.
Õpiväljundid	<p>Koolituse täies mahus läbinud treener</p> <ul style="list-style-type: none"> - teab treeningurühmade komplekteerimise põhimõtteid, - omab oskusi suhtlemiseks ja rühma juhtimiseks, - mõistab ja suudab läbi viia treeningutunde etteantud treeninguplaani järgides, - oskab treeningutunni läbiviimisel arvestada juhendatavate ealiste ja sooliste iseärasustega, - omab algteadmisi inimeste kehaliste võimete arendamisest ja nende hindamisest, - oskab ette näidata harjutusi, mis loovad eelduse kergejõustikualade õpetamiseks tulevikus, - teab ja oskab tähele panna olulisemaid momente, mis määravad tulemuslikkuse vastaval kergejõustikualal, - valdab kergejõustiku põhiharjutusvara, - tagab juhendatavate üldise ohutuse ja annab vajadusel esmaabi, - omab põhiteadmisi kergejõustiku võistlusmäärustest ja tunneb terminoloogiat, - tunneb ning järgib treeneri kutse-etikat.

Loengud	8 tundi		
Praktilised treeningud	<u>Võimete arendamisest kergejõustikutreeningul</u> Erinevate võimete arendamise tundlikud perioodid. Võimete arendamise rusikareeglid.	2 tundi	
	<u>Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast</u> Võistlusmääruste olemus ja otstarve. Võistluste osalised ning nende õigused ja ülesanded (võistleja, treener, kohtunik, pealtvaataja). Osavõtukõlblikkus. Võistleja huvide kaitsmine. Võistluste ja võistlejate liigitus. Jooksualad. Kaugus- ja kolmikhüpe. Kõrgus- ja teivashüpe. Kuulitõuge, ketta- ja vasaraheide. Oda- ja pallivise. Mitmevõistlus. Hallivõistlused. Võistlusdokumentatsioon ja protokollides kasutatavad ametlikud lühendid. Olulised mõisted. Ohutus- ja käitumisreeglid. Võistlusbaasi kasutuseeskirjad.	2 tundi	
	<u>Kergejõustikutreeningu ülesehituse põhimõtetest. Kergejõustiku treeningurühma komplekteerimise põhimõtetest</u> Treeningtunni ülesande püstitamine, treeningu ülesehitamine ning eaja võimetekohase koormuse määramine, variatiivsus. Kergejõustiku treeningurühma komplekteerimise põhimõtetest.	2 tundi	
	<u>Rahusvahelise Kergejõustikuliidu programmist „Laste kergejõustik“</u> Programmi põhimõtted ja eesmärgid. Võistkondade moodustamise põhimõtted. Vanuseklassid. Vanuseklassidele soovitatavad alad. Treeninguvahendid. Võistkondlik punktarvestus. Võistluste korraldamine.	2 tundi	
Praktilised treeningud	22 tundi		
	<u>IAAFi programmi „Laste kergejõustik“ ettevalmistavad harjutused kergejõustikualade õpetamiseks</u> Kiir- ja tõkkejooksu teatejooks, „Vormel 1“, 8 minuti kestvusjooks, kiirenev kestvusjooks. Redelijooks, kägarhüpped, ristkeks, hüpitsaga hüplemine, kolmikhüpe piiratud alal, kaugus- ja teivashüpe täpsusele. Vahtoda ja viliseva pöörisoda vise, topispalli vise põlvitusest, täpsusvise üle takistuse, pöördega täpsusheide, lasteketta heide.	5 tundi	
	<u>„Laste kergejõustiku“ võistluse läbiviimine (rühmatöö)</u>	2 tundi	
	<u>Jooksualade algõpetus</u> Jooksu algõpetus. Jooksuharjutused. Püstilähe. Lähtejooks erinevatest stardiasenditest. Pendelteatejooks.	5 tundi	
	<u>Hüppealade algõpetus</u> Kaugus-, kolmik-, kõrgus- ja teivashüppe algõpetus. Erinevad hüppeharjutused hallis, staadionil ja maastikul.	5 tundi	
	<u>Heitealade algõpetus</u> Palliviske algõpetus. Kuulitõuke, ketta- ja vasaraheite algõpetus.	5 tundi	
	Kohustuslikud õppe- materjalid	<ul style="list-style-type: none"> o Eesti Kergejõustikuliidu võistlusmäärused http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused o IAAF Competition Rules. Chapter 4. Technical Rules http://www.iaaf.org/competitions/technical/regulations/index.html http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused o Kiirrats, K., Väät, H. 2011. IAAFi programmi „Laste kergejõustik“ rakendamine üldhariduskoolis. Eesti Kergejõustikuliit http://ekjl.ee/organisatsioon/kergejoustikutreenerid/iaafi_las 	
	Soovituslikud õppe- materjalid	<ul style="list-style-type: none"> o Gozzoli, C., Simohamed J., El-Hebil A. M. 2006. IAAF Kids´ Athletics – a Team Event for Children. International Association of Athletics Federation http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/schoolyouth#general-information Vene keeles: http://iaaf.ru/kids/ o Gozzoli, C., Simohamed J., El-Hebil A. M. 2006. Educational Cards – IAAF Kids´ Athletics. International Association of Athletics Federation http://www.iaaf.org/about-iaaf/documents/schoolyouth#general-information Vene keeles: http://iaaf.ru/kids/ o Isop, E. 1986 Mängude suurraamat. Tallinn: Tallinna Pedagoogiline instituut o Kutman, M. 2011. Mängime kergejõustikku. Eesti Kergejõustikuliit o Müller, H., Ritzdorf, G., Torop, T. 2006. Jookse! Hüppa! Heida! Tallinn: Eesti Olümpiakomitee http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=61&SESSION_OIS=dec8bc3 	

	0a447b65260749285a1f7f2b2 o Thompson, P. J. L. 2009. Introduction to Coaching: International Association of Athletics Federation Vene keeles: Томпсон, П. Дж. Л. 2009. Введение в теорию тренировки. Международная Ассоциация легкоатлетических федераций http://www.iaaf-rdc.ru/ru/docs/education/training.pdf
--	--

EKR 4. tase	Maht: 50 tundi kontaktõpet	
Eesmärgid	<ul style="list-style-type: none"> - Luua võimalused treeneri rolli mõistmiseks. - Tutvustada treeneri rolli võistlusteks valmistumisel ja võistlustel. - Luua võimalused treeningrühmade komplekteerimise, treeningtunni planeerimise ning ohutus- ja esmaabialaste teadmiste, kehaliste võimete arendamise ja nende hindamise alaste teadmiste omandamiseks. - Luua võimalused kergejõustikualade tehnika ja erialaste harjutuste ning algõpetuse metoodika alaste teadmiste omandamiseks, pöörata tähelepanu liikumise ja tehnika analüüsimisele, vigade märkamisele ja nende parandamisele. - Luua võimalused harrastusjooksja treeningu planeerimise, läbiviimise ja enesekontrolli põhimõtete omandamiseks. - Luua võimalused Rahvusvahelise Kergejõustikuliitude Föderatsiooni (IAAF) eetikakoodeksi mõistmiseks. 	
Õpiväljundid	Koolituse täies mahus läbinud treener <ul style="list-style-type: none"> - oskab komplekteerida treeningurühmi, - oskab planeerida ja läbi viia kergejõustiku treeningtunde, - oskab treeningtunni läbiviimisel arvestada juhendatavate ealiste ja sooliste iseärasustega, - omab põhiteadmisi ja oskuseid kehaliste võimete arendamise metoodikast, - oskab anda kergejõustikualade algõpetust, - oskab demonstreerida kergejõustikualade tehnikat ja erialaseid harjutusi, - teab ja oskab tähele panna olulisemaid momente, suudab analüüsida liikumisi, tehnikat, - valdab kergejõustiku põhiharjutusvara, - teab harrastusjooksja treeningu planeerimise, läbiviimise ja enesekontrolli põhimõtteid, tunneb kergejõustikualast terminoloogiat, - omab teadmisi kergejõustiku võistlusmäärustest, võistlustele registreerimise korrast ja treeneri ning sportlase õigustest ning kohustustest võistlustel, - tagab juhendatavate üldise ohutuse ja annab vajadusel esmaabi - tunneb kergejõustikualast terminoloogiat, - tunneb ja järgib treeneri kutse-eetikat 	
Loengud	17 tundi	
	<u>Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul</u> Liigutuslike võimete liigid. Erinevate võimete arendamise tundlikud perioodid.	2 tundi
	<u>Lihaselastsuse ja -jõu kooskõlastatud arendamine</u> Arendamise järjekord. Jõu arendamise osatähtsuse j	2 tundi
	<u>Osavuse ja koordineerimise arendamine</u> Osavuse ja koordineerimise arendamise põhimõtetest. Tasakaalu ja rütmide arendamisest.	2 tundi
	<u>Erinevate kergejõustikualade tehnika põhialused</u> Erinevate kergejõustikualade tehnika õpetamise ühisjoontest.	2 tundi
	<u>Vastupidavuse arendamine noorteklassis</u> Vastupidavuse alus – mõõdukas mitmekülgne kestab tegevus, seostatud liigutusliku osavuse, koordineerimise ja teiste liigutuslike võimete arendamisega. Vastupidavuse treening maastikul erinevatel aastaaegadel.	2 tundi
	<u>Juhiseid harrastusjooksja iseseisvaks treeninguks ja enesekontrolliks</u> Vastava treeningu põhialuste edasiandmine iseseisvaks harjutamiseks. Treeningu planeerimine, läbiviimine ja enesekontroll.	2 tundi
	<u>Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast treenerile</u> Võistlusteks registreerimine. Võistlusjuhend ja ajakava.	2 tundi

	Võistlusbaas ja selle kasutamise eeskirjad. Ohutus- ja käitumisreeglid võistlustel. Võistlejanumber. Kogunemiskoht ja osalemiseks registreerimine. Võistlejate õigused ja kohustused. Autasustamine.	
	<u>Laste mitmekülgsest arendamisest</u> Laste mitmekülgsest arendamise vajadusest. Mitmekülgse arendamise erinevaid võimalusi – jalgpall, uisutamine jne.	1 tund
	<u>Laste treeningtunni planeerimisest</u> Laste treeningtunni planeerimise alustest. Paindlikkus treeningu planeerimisel. Erinevas vanuses õpilastest koosnevate treeningugruppide töö korraldamisest.	2 tundi
Praktilised treeningud	33 tundi	
	<u>Lihastõu ja -elastsuse kooskõlastatud arendamine</u> Lihastõu ja -elastsuse kooskõlastatud arendamise harjutusvarast ja treeninguvahenditest.	2 tundi
	<u>Osavuse ja koordineerimise arendamine</u> Osavust ja koordineerimise arendavaid mängu ja harjutusi.	2 tundi
	<u>Lihastõu õpetamine ja akrobaatikaharjutusi kergejõustiklastele.</u>	2 tundi
	<u>Üldkehalise ettevalmistuse harjutusvara</u>	2 tundi
	<u>Kiirjooksu tehnika õpetamine</u> Jooksutehnika õpetamine. Püstistardi õpetamine. Madalstardi õpetamine.	2 tundi
	<u>Teatejooksu õpetamine</u> Teatevahetus ringteatejooksus. Hoovõtumaa määramine. Pendelteatejooks.	2 tundi
	<u>Tõkkejooksu õpetamine</u> Tõkkejooksu tehnika õpetamine tervikmeetodil ja tervik-osa-tervik- meetodil. Tõkkejooksu rütm. Erialased harjutused.	2 tundi
	<u>Vastupidavuse treening</u> Vastupidavust arendavaid harjutusi ja mängu lastegruppidele.	2 tundi
	<u>Kaugushüppe ja kolmikhüppe õpetamine</u> Hoojooksu pikkuse määramine. Hoojooksu rütmi erinevad variandid. Harjutused hoo- ja tõukejalale. Metoodilised võtted horisontaalhüpete õpetamiseks.	3 tundi
	<u>Kõrgushüppe õpetamine</u> Ettevalmistavaid harjutusi kõrgushüppe õpetamiseks. Kaarejooks, äratõuke kaarelt. Hoojooksu rütm. Käärtehnika erinevatelt hoojooksudelt. Hoojala töö. Kõrgushüppe õpetamine tervik- ja tervik-osa-tervik-meetodil.	2 tundi
	<u>Teivashüppe õpetamine</u> Ettevalmistavaid harjutusi teivashüppe õpetamiseks: hoide, hoojooksu, rippe, hüppesemineku ja lati ületamise õpetamine.	2 tundi
	<u>Kuulitõuke õpetamine</u> Kuuli hoie. Paigalttõuge. Vahetussammtehnika.	2 tundi
	<u>Kettaheite õpetamine</u> Ketta tunnetamise harjutusi. Hooliigutused. Paigalttheide. Pöõretega heide. Heite rütm. Tasakaalustavad liigutused.	2 tundi
	<u>Palliviske õpetamine</u> Viskekool. Palli hoie. Kandeasend ja tahaviimine. Äravise. Hoo pidurdamine.	2 tundi
	<u>Odaviske õpetamine</u> Ettevalmistavaid viskeharrutusi erinevate vahenditega. Oda hoie ja kandeasend. Hoojooks. Äravise. Hoo pidurdamine.	2 tundi
	<u>Vasaraheite õpetamine</u> Vasara hoie. Harjutused rütmi ja tasakaalu arendamiseks.	2 tundi
Kohustuslikud õppe- materjalid	<ul style="list-style-type: none"> o Eesti Kergejõustikuliidu võistlusmäärused http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused o IAAF Competition Rules. Chapter 4. Technical Rules http://www.iaaf.org/competitions/technical/regulations/index.html http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused 	

	<ul style="list-style-type: none"> o Kergejõustik II. 2011. Eesti Olümpiakomitee, Eesti Kergejõustikuliit. Tallinn: Kuma http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=195&SESSION_OIS=f9b96f70863d9e7464f2369cbecfc17b o Müller, H., Ritzdorf, G., Torop, T. 2006. Jookse! Hüppa! Heida! Tallinn: Eesti Olümpiakomitee http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=61&SESSION_OIS=dec8bc30a447b65260749285a1f7f2b2 o Nurmekivi, A. 2006. Laste ja noorte jooksureening. Tartu: Uniprint
Soovituslikud õppe- materjalid	<p>Kalam, V., Torim, H. 1969. Kiiremini, kõrgemale, kaugemale: tarkusvara noorele kergejõustiklasele. Tallinn: Eesti Raamat</p> <p>Loko, J. 2002. Laste ja noorte spordiõpetus. Tartu: Tartu Ülikool</p> <p>Loko, J. 1996. Sporditeooria. Tartu</p> <p>Torop, T. 2006. Tõkkejooks. EKJL treenerikoolituse õppematerjal. Materjal veebilehelt http://www.ekjl.ee/treeneritele/koolitus/oppematerjalid.</p> <p>Unger, J. 1972. Kergejõustikualade tehnika alused. Tartu: Tartu Riiklik Ülikool</p>

EKR 5. tase	Maht: 70 tundi kontaktõpet	
Eesmärgid	<ul style="list-style-type: none"> - Anda eeldused pikaajaliste treeningukavade koostamiseks, lähtudes kehaliste võimete arendamise kaasaegsetest teooriatest ja meetodikatest. - Anda eeldused treeningukoormuste rakendamiseks ealisi, soolisi ja individuaalseid iseärasusi arvestades. - Anda kindlad teadmised juhendatavate ohutuse tagamiseks ja vajadusel ka esmaabi andmiseks. - Luua võimalused kergejõustikualade tehnika ja taktika õpetamise ning erialase treeningumetoodika omandamiseks. - Anda eeldused vajalike teadmiste ja oskuste omandamiseks sportlaste võistlusteks valmistumisel ja võistlusolukorras juhendamisel. - Anda võimalused kergejõustiku võistlusmääruste ja terminoloogia omandamiseks ning tegutsemiseks kohtunikuna kergejõustikuvõistlustel. - Luua võimalused treeneri rolli ja eetikakoodeksi mõistmiseks. 	
Õpiväljundid	<p>Koolituse täies mahus läbinud treener</p> <ul style="list-style-type: none"> - omab teadmisi ja kogemust inimeste kehaliste võimete hindamiseks ning treeningurühmade moodustamiseks, - valdab kehaliste võimete arendamise kaasaegset teooriat ja meetodikat, - omab teadmisi ja kogemusi pikaajaliste treeningukavade koostamiseks, treeningtundide planeerimiseks ja läbiviimiseks, - oskab arvestada koormuste rakendamisel juhendatavate ealisi ja soolisi iseärasusi ning tervislikku seisundit, - suudab tagada juhendatavate ohutuse ja anda vajadusel esmaabi, - valdab kergejõustiku tehnika ja taktika õpetamist ning erialase treeningu meetodikat, - valdab võistlusteks valmistumise meetodikat ning oskab sportlast võistlusolukorras juhendada, - tunneb kergejõustiku võistlusmäärusi ja terminoloogiat, ! kordas viimast rida - on võimeline tegutsema kergejõustikuvõistlustel kohtunikuna, - tunneb ja järgib treeneri kutse-eetikat. 	
Loengud	25 tundi	
	<u>Võistlussüsteemid kergejõustikus</u> Kergejõustiku võistlussüsteem maailmas, Euroopas, Eestis. Võistluskalendri ülesehituse põhimõtetest.	2 tundi
	<u>Kergejõustikuvõistluste korraldamine</u> Võistluste korraldusloa taotlemine. Võistluste kavandamine. Võistlusjuhendi ja ajakava koostamine. Nõuded võistlusbaasile ja inventarile. Kohtunike kaadri valimine ja võistluseelne instrueerimine. Ohutuse tagamine. Võistlusmääruste järgimine. Võistlusprotokollide koostamine. Võistluste läbiviimine.	2 tundi
	<u>Treenituse ülekande kergejõustiklase kehaliste võimete ja tehniliste võimete arendamisel</u> Treenituse ülekande olemus. Treenituse ülekande uuringute ajaloost. Treenituse ülekannet soodustavate harjutuste klassifikatsioon (üldarendavad harjutused, spetsiaal-ettevalmistavad harjutused, spetsiaal-arendavad harjutused, võistlusharjutused). Liigutuslike	4 tundi

	võimete treenituse ülekande iseärasused jooksu-, hüppe- ja heitealadel. Treenituse ülekanne tehnilises ettevalmistuses.	
	<u>Noorsportlase tervisekontrolli vajadustest ja võimalustest</u> Kehaline aktiivsus ja tervis. Noorsportlaste spordimeditsiinilise terviseuuringu eesmärgid ja korraldus. Terviseuuringu läbiviimise tingimused. Südame-veresoonkonna, skeleti-lihassüsteemi ja hingamiselsundkonna haigused ning sümptomid. Toitumisega seotud terviseprobleemid. Ülekoormusvigastused. Terviseriskidest noorte sporditreeningus. Forsseerimise oht anaeroobsete võimete arendamise perioodil.	2 tundi
	<u>Kergejõustiklase toitumisest</u> Noorsportlase toitumise põhialused. Loomulik söömine.	2 tundi
	<u>Kergejõustiklastel sagedamini esinevaid rühivigu</u> Kumer- ja nõgusselgsus, skolioos. Kehahoidu korrastav ja treeniv võimlemine. Kõnnireeglid ja -harjutused.	2 tundi
	<u>Kergejõustiku harrastamisel sagedamini esinevad vigastused, nende ennetamine ja esmaabi.</u>	2 tundi
	<u>Treeningumeetodid ja -vahendid kesk- ja pikamaajooksus</u> Kesk- ja pikamaajooksu põhilistest treeningumeetoditest noorte vastupidavusalade treeningus.	2 tundi
	<u>Jooksutehnika üldistest alustest</u> Jooksutehnika faasid: toe- ja lennufaas. Kontakiaeg, lennuaeg. Liigutuslikud suunised jooksutehnika õpetamisel. Jooksuasend. „Ratas“. Sportlase tunnetus ja treeneri nägemus.	2 tundi
	<u>Hüpete tehnika üldistest alustest</u> Lennuperiood, väljalennu algkiirus, väljalennu kõrgus, väljalennu nurk. Äratõuge. Õhulend. Hooliigutused. Hoojala ja tõukejala liigutuste kooskõlastamine. Maandumine. Keha raskuskeskme (KRK) liikumine. Toereaktsioon.	2 tundi
	<u>Heidete tehnika üldistest alustest</u> Väljalennu algkiirus, väljalennu nurk, raskusjõu kiirendus erinevate heidete puhul. Heitevahendi aerodünaamilised omadused. Hoovõtt ja hoovõtu kiirus. Keskkonna takistus.	2 tundi
	<u>Mitmevõistluse mitmevõistlejaks. Mitmevõistleja treeningust</u> Mitmevõistlejaks kujunemine. Võimete arendamise ja alade tehnika õpetamise järgnevus.	2 tundi
	<u>Sportliku käimise treeningu üldised alused</u> Lokomotsioon. Alaline tugiasend. Käimise tsükkel. Toereaktsiooni komponendid. KRK liikumine. Sammu pikendamine.	1 tund
Praktilised treeningud	43 tundi kontaktõpet	
	<u>Venitusharjutusi kergejõustiklastele</u>	2 tundi
	<u>Kergejõustiklastel sagedamini esinevaid rühivigu ennetavaid ja korrigeerivaid harjutusi</u>	2 tundi
	<u>Klassikalise tõstmise tehnika õpetamise alused</u> Jõuharjutused kangiga. Juurdeviivad harjutused: kükid, lamades surumine, rebimine, jõutõmme.	2 tundi
	<u>Jooksutehnika täiustamine</u> Jooksusammu kujundamine. Rütmi kujundamine. Rütmi vahetamise harjutusi. Jooksutehnika analüüsi võimalused, saadud andmete tõlgendamine ja individuaalsete juhiste andmine.	2 tundi
	<u>Madalstardi tehnika täiustamine. Kurvijooks</u> Madalstardi tehnika, stardikiirendus ja üleminek distantsijooksuks. Sammude pikkus ja sagedus kiirendusfaasis. Jooksu tehnika ja sammude pikkus ning sagedus distantsijooksul. Rütm. Madalstart kurvis. Kurvijooks staadionil ja sisehallis.	2 tundi
	<u>Kiirjooksja harjutusvara liigutuslike võimete arendamiseks</u> Üldarendavad ja erialased arendavad harjutused. Harjutused tehniliseks täiustamiseks. Harjutused erialase treenituse tõstmiseks. Abivahenditega harjutusi.	2 tundi

	<u>Tökkesprindi õpetamine</u> Lähtejooks. Sammude piknemise dünaamika. Tökkele äratõuke kaugus. Tökke taha maandumise kaugus. Sammude pikkused ja rütm tõketevahelisel distantsil. Tökkesamm. Esimeste tõkete ületamine. Tökkerütm. Käte töö. Finišeerimine.	2 tundi
	<u>300 m ja 400 m tõkkejooksu treening</u> Erineva jalaga tõkke ületamine. Erinevad tõkkerütmid. Rütmi vahetus. Rütmi säilitamine. Metoodilised võtted vigade vältimiseks ja parandamiseks.	2 tundi
	<u>Takistusjooksu õpetamine</u> Takistusjooksu õpetamise põhialused. Takistuste ületamise tehnika.	2 tundi
	<u>Pikamaajooksja jõutreening</u> Vastupidavuse ja jõu seostamine pikamaajooksja treeningus.	2 tundi
	<u>Sportlik käimine</u> Kaksiktoefaas. Käimise tsükkel. Kehaasend. KRK liikumine (vertikaalne kõikumine). Sammu pikendamise harjutused. Käte liigutused.	1 tund
	<u>Ettevalmistusperioodi treeningud välitingimustes</u> Erinevate kehaliste võimete (aerobne vastupidavus, jõuvastupidavus, lokaalne lihasjõud, lihaste elastsusomadused jm) arendamine. Treening liival, erineva reljeefiga maastikul. Pallimängud. Mängulised treeningud.	4 tundi
	<u>Liigutuslike võimete testid, kontroll, tagasivõime</u> Jooksutestid. Hüppetestid. Komplekstestid. Testid tõkkesprinteritele ja hüppajatele. Jõuomaduste taseme määramine. Testimisseadmed.	2 tundi
	<u>Kaugushüppe tehnika täiustamine</u> Hoojooksu rütm. Erinevad hüppetehnikad. Erialased harjutused tehnika erinevate faaside õpetamiseks (hoojooks, äratõuge, hooliigutused, maandumine). Erinevate abivahendite kasutamine õpetamisel.	2 tundi
	<u>Kolmikhüppe tehnika täiustamine</u> Erialased harjutused tehnika erinevate faaside õpetamiseks (hoojooks, äratõuge, hopp, samm ja hüpe, hooliigutused, tasakaalustavad liigutused, maandumine). Erinevate abivahendite kasutamine õpetamisel.	2 tundi
	<u>Kõrgushüppe tehnika täiustamine</u> Hoojooks. Äratõuked kaarjalt hoojooksult. Maandumise õpetamise eriharjutused (julgus, tehnika). Hooliigutused. Äratõuge. Käte töö. hoojooksu ja hüppe rütm.	2 tundi
	<u>Teivashüppe tehnika täiustamine</u> Teiba hoie. Hoojooks. Teiba auku asetamine. Äratõuge ja ripe. Tahakallutus, sirutus ja pööre. Lati ületamine. Maandumine. Hoojooksu ja hüppe rütm.	2 tundi
	<u>Kuulitõuke tehnika täiustamine</u> Libisev tõukeviis. Lähteasend. Tõukeviisid: pikk-lühike ja lühike-pikk. Vahetussammtehnik. Pöördega tõukeviis. Algõpetuse metoodika.	2 tundi
	<u>Kettaheite tehnika täiustamine</u> Hooliigutus. Pöördesse minek. Lõpp-pingutus. Heite rütm. Algõpetuse metoodika.	2 tundi
	<u>Vasaraheite tehnika täiustamine</u> Lähteasend. Ettevalmistevad harjutused. Eelringitused ja pöörded. Päckade liikumine. Pöörete rütm. Äraheide. Harjutusvara. Vasaraheitja erialaseid harjutusi sisetingimustes.	2 tundi
	<u>Odaviske tehnika täiustamine</u> Oda hoie. Hoojooks. Hoojooksu rütm ja faasid. Oda tahaviimine. Ristsamm. Äraviskeasend. Äraviske. Oda väljalend. Heitja pidurdamine, tasakaalustavad liigutused.	2 tundi
Kohustuslikud õppe-materjalid	Kergejõustik III 1. osa 2012. Eesti Olümpiakomitee, Eesti Kergejõustikuliit. Tallinn: Kuma http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=196 Kergejõustik III 2. osa 2012. Eesti Olümpiakomitee, Eesti Kergejõustikuliit. Tallinn: Kuma http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=196 Merila, T. 2012. Palliviske ja odaviske õpetamine. Eesti Kergejõustikuliit. Tallinn: Kuma	

Soovituslikud õppe- materjalid	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hermlin, K. 2001. Kehahoiu ABC. Tartu: Tartu Ülikooli kirjastus ○ Kalam, V., Viru, A. 1973. Kehaliste võimete testid. Tallinn: Eesti Raamat ○ Kergejõustiku treening. 1996. Koostanud Unger, J. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool ○ Kergejõustikualade õpetamine. 1993. Koostanud Aule, R. Tartu: Tartu Ülikool ○ Kergejõustikualade õpetamine. 1992. Koostanud Unger, J. Tallinn: Tallinna Pedagoogikaülikool ○ Kudu, F. 1975. Mitmevõistlus. Tallinn: Eesti Raamat ○ Lillo, E. 2012. Kümnevõistluse punktitablei ülesehituse põhialused – <i>Kümnevõistlus. Kriisk, J. Tartu. Atlex, 111</i> ○ Randaru, P. 2012. Mitmevõistlus. Eesti Kergejõustikuliit. Tallinn ○ Sokk, R. 2012. Mõtted ja soovitused noorte mitmevõistlejate treeningute ülesehitamisel – <i>Kümnevõistlus. Kriisk, J. Tartu. Atlex, 19-27</i> ○ Torim, H. 1984. Kergejõustiklaste ettevalmistusest noorteklassis. Tallinn ○ Torim, H. 2002. Kiir- ja tõkkejooksust. Tallinn ○ Torim, H. 1987. Kiirjooks – tehnikast ja ettevalmistusest noorteklassis. Tallinn ○ Zilmer, M. 2012. Ainevahetuspõhisel söömisel on oluline roll tipptulemuste saavutamise l- <i>Kümnevõistlus. Kriisk, J. Tartu. Atlex, 70-77</i> ○ Zilmer, M., Kokasaar, U. Vihalemm, T. 2004. Normaalne söömine. Tallinn: Avita ○ Weineck, J., Jalak, R. Kehalised võimed ja organism. Eesti Olümpiakomitee õppematerjal. Tallinn Sunprint Invest
-----------------------------------	---