

## **Kergejõustikutreeneri kutse taotlemise kord** **perioodiks 2013 – 2016**

*Kinnitanud Eesti Kergejõustikuliidu juhatus 27.03.2013*

*Kutsenimetused muudetud vastavaks  
Kultuuri Kutsenõukogu otsusega nr 17/20.11.2013  
kehtestatud korrale*

### **Abitreeneri (EKR 3. tase) kutse taotlemise kord:**

Eksam

#### 1. Kirjalik teadmiste eksam

Valikvastustega test, mis sisaldab 20 üldainete ja 20 kergejõustikualast küsimust.

#### 2. Praktiline näidistund (30 min)

Ühe eksaminandi poolt valitud IAAFi programmi „Laste kergejõustik“ ala õpetamine või kergejõustikuala algõpetus, milles kasutatakse demonstratsiooni, tervikmeetodit ja mängulisuse meetodit.

Praktilise näidistunni teema kooskõlastatakse komisjoniga 10 päeva enne eksamit. 2 päeva enne eksamit esitatakse komisjonile kirjalik tunnikonspekt.

#### 3. Vestlus kergejõustiku algõpetuse ja treeningu metoodikast (10 min).

### **Nooremtreeneri (EKR 4. tase) kutse taotlemise kord:**

Eksam

#### 1. Kirjalik teadmiste eksam:

valikvastustega test, mis sisaldab 20 üldainete ja 20 kergejõustikualast küsimust.

#### 2. Praktiline näidistund, võimaluse korral õpilastega (30 min):

- täiskasvanute või noorte vanuseklassi võistlussportlaste treeneril - eksaminandi poolt valitud kergejõustikuala tehnika õpetamine;
- kestvusalade treeneril - jooksutehnika õpetamine (keha asend, jalgade töö, kätetöö, kiire rütm, liigutuslik suunis), jooksja erialaste harjutuste õpetamine;
- lastetreeneril - eksaminandi poolt valitud IAAFi programmi „Laste kergejõustik“ ala õpetamine, erialaseid harjutusi ja mängu.

Eksami teemad kooskõlastatakse komisjoniga 10 päeva enne eksamit.

2 päeva enne eksamit esitatakse komisjonile kirjalik tunnikonspekt.

#### 3. Vestlus (10 min):

- täiskasvanute või noorte vanuseklassi võistlussportlaste treeneril – kergejõustiku alade õpetamise ja treeningu metoodikast.
- kestvusalade treeneril - jooksja tehnilise ja kehalise ettevalmistuse metoodikast (jooksja erialaste jõuharjutuste õpetamine, sh jooks üles- ja allamäge, liivas, lumes, lihaselastsuse arendamine; jooksja treeningumeetodid (kestus, ekstensiivne ja intensiivne intervall, kordus); treenituse ülekande põhimõtted jooksja kehalises ja tehnilises ettevalmistuses; jooksja risttreeningu (cross-training) vahendite kasutamine;

- jooksja testimine- laboritestid, staadionil või saalis läbiviidavad testid; ealised aspektid võimete ja tehnika arendamisel);
- c) lastetreeneril - kergejõustiku algõpetuse metoodikast.

Tartu Ülikooli Kehakultuuriteaduskonna bakalaureuseõppe üliõpilastel on võimalik sooritada kutseeksami praktilise osana aine „Sportliku eriala õpetamise metoodika. Kergejõustik“ lõpueksam.

### **Treeneri (EKR 5. tase) kutse taotlemise kord:**

Eksam

1. Kirjalik teadmiste eksam:

valikvastustega test, mis sisaldab 20 üldainete ja 20 kergejõustikualast küsimust.

2. Praktiline näidistund õpilastega (40 min):

- a) eksaminandi poolt valitud kergejõustikuala tehnika õpetamine;
- b) kestvusalade treeneril – jooksutehnika täiustamine.

Eksami teemad kooskõlastatakse komisjoniga 10 päeva enne eksamit. 2 päeva enne eksamit esitatakse komisjonile kirjalik tunnikonspekt.

3. Vestlus (10-15 min):

- a) kergejõustikualade õpetamise ja treeningumetoodikast;
- b) kestvusalade treeneril - vestlus jooksja tehnilise ja kehalise ettevalmistuse metoodikast (jooksja erialaste jõuharjutuste õpetamine, sh jooks üles- ja allamäge, liivas, lumes, lihaselastsuse arendamine; jooksja treeningumeetodid (kestus, ekstensiivne ja intensiivne intervall, kordus); treenituse ülekande põhimõtted jooksja kehalises ja tehnilises ettevalmistuses; jooksja risttreeningu (cross-training) vahendite kasutamine; jooksja testimine- laboritestid, staadionil või saalis läbiviidavad testid; ealised aspektid võimete ja tehnika arendamisel).

### **Vanemtreeneri (EKR 6. tase) kutse taotlemise kord:**

Seminariettekanne ja avalik praktiline näidistund (eksam):

1. Treeninguplaani avalik kaitsmine (45 min)

Esitada kirjalikult ning kaitsta

- a) ühe sportlase 4 aasta perspektiivplaan ning viimase aasta detailplaan-aruanne *või*
- b) treeningrühma põhimõtteline aastaplaan ja selle analüüs.

Kaitsmine on avalik.

Treeninguplaan esitada komisjonile 7 päeva enne eksamit.

Treeninguplaanid pannakse üles EKJL kodulehele treenerite linki.

2. Praktiline näidistund (45 min)

Avalik näidistund ühe kergejõustikuala tehnika täiustamisest.

Tunnist tehakse võimalusel videosalvestus, mis pannakse üles EKJL kodulehele treenerite linki.

Eksami teema kooskõlastatakse komisjoniga 10 päeva enne eksamit.

## **Meistertreeneri (EKR 7. tase) kutse taotlemise kord:**

Seminariettekanne: oma õpilase või õpilaste vähemalt ühe treeningaasta ettevalmistus- ja võistlusperioodi analüüs.

Analüüs esitatakse kirjalikult 7 päeva enne ettekannet ning see pannakse üles EKJL kodulehele.