



Õppekava

Nimetus	Spordi üldained - Abitreener, tase 3
Eesmärk	saada teoreetilised baasteadmised abitreeneri, tase 3 kutse taotlemiseks.
Maht	52 ak. tundi: 30 ak. tundi auditoorset tööd + 22 tundi iseseisvat tööd/ 2 EAP
Toimumise algus ja lõpp	20.11.2020-28.11.2020
Toimumise ajakava	20.11.2020 10:00-17:00 21.11.2020 10:00-15:15 27.11.2020 10:00-17:00 28.11.2020 10:00-17:00
Õppe sisu Koolituse teemad:	I. BIOMEDITSIIN – TASE 3, 14 akadeemilist tundi: 1. Inimese organismi ehitus ning talitus puhkeseisundis ja kehalisel tööol (8 tundi): 1.1. Lühiülevaade inimese organismi ehitusest ja talitlusest. (2tundi) 1.2. Terviklik tegevus ja selle struktuur (2 tundi) 1.3. Inimese kohanemisvõime (2 tundi) 1.4. Olulisemad ealised iseärasused. (2 tundi) 2. Spordimeditsiin (6 tundi): 2.1. Spordimeditsiiniline terviseuuring spordis. Spordiga tegelemise vastunäidustused (2 tundi) 2.2. Sagedasemad haigused spordis (2 tundi) 2.3. Sagedasemad tugi – liikumisaparaadi haigused. Kinniste vigastuste esmaabi (2 tundi). II. PEDAGOOGIKA JA SPORDIPSÜHHOLOGIA – TASE 3, 10 akadeemilist tundi: 1. Treeneritöö pedagoogilised alused (6 tundi): 1.1. Treeningu printsiibid ja nende rakendatavus (2 tundi) • Printsiipide mõiste. Üldpedagoogilised printsiibid • Didaktika printsiibid 1.2. Sporditehnika õpetamine ja omandamine (2 tundi) 1.3. Kehalise ettevalmistuse baaskomponendid (2 tundi) 2. Treeneritöö psühholoogilised alused (4 tundi): 2.1. Motivatsioon spordis (2 tundi) 2.2. Treener kui grupi liider (2 tundi) III. ÜLDOSKUSNÕUDED – TASE 3, 6 akadeemilist tundi: 1. Sissejuhatus majandusõppesse (2 tundi) 2. Sporditurunduse alused (2 tundi) 3. Spordi organisatsiooniline alus ja struktuur, spordi reguleerimise vormid (2 tundi)

Toimumise koht	TÜ Narva kolledži auditooriumid
Sihtrühm	Huvilised, kellel ei ole kehakultuurialast haridust ja soovivad taotleda Abitreeneri (EKR tase 3) kutsekvalifikatsiooni; kehalise kasvatusõpetajad; sportlased.
Grupi suurus	20
Õppetöö vorm	Loeng, rühmatöö, arutlus, kontaktõpe
Õppekeel	Vene keel
Õppejõud	Vastava aine õppejõud ülikoolis, eriala spetsialistid: Valeri Kovaljov - biomeditsiin Boriss Bazanov - treeneritöö pedagoogilised alused Snežana Stoljarova - treeneritöö psühholoogilised alused Vladimir Všivtsev - üldoskuskõned
Abi korralduse ja tõlkega	Viktorija Tsventarnaja
Hindamine, nõuded lõpetamiseks:	Osalemine 75 % õppetöös ja iseseisvate ülesannete arvestuslik kaitsmine
Õpiväljundid	omab teoreetilisi baasteadmisi abitreeneri (tase 3) kutseeksami sooritamiseks spordi üldainete osas; on võimeline treeningutundi läbi viima, tagades sellest osavõtjatele ohutuse; tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid, oskab määrata füüsilist koormust lähtudes ealistest ja individuaalsetest iseärasustest, isiksuse omadustest, treenitavusest; oskab vigastuste puhul esmaabi osutada; tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid ning kasutab neid treeninguprotsessis; oskab motiveerida sportimiseks ja saavutusteks, analüüsida sportlase arengut; teadvustab treeneri juhtivat rolli õppeprotsessi läbiviimisel, tunneb ja kasutab oma töös üldpedagoogika ja didaktika printsiipe, tunneb majanduse ja sporditurunduse põhialuseid, tunneb spordiorganisatsioonide ja nende tegutsemise aluseid ning spordi reguleerimise vorme, arvestab neid oma tegevust planeerides.
Lõpetamisel väljastatav dokument:	TUNNISTUS
Koolituse maksumus:	260 EUR/osaleja EOK toetusega ning 190 EUR/osaleja EOK ja Narva Linnavalitsuse toetusega;

Viktorija Tsventarnaja

Tartu Ülikooli Narva Kolledži

täienduskoolituste projektijuht

tel +372 740 1904 | +372 58909636 |

Raekoja plats 2, 20307 Narva, ESTONIA | www.narva.ut.ee