



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



Eesti Kergejõustikuliit

Kergejõustikutreenerite tasemekoolituse õppekava EKR 3 - EKR 5 tasemele

ÕPPEKAVA NIMETUS	Kergejõustikutreenerite tasemekoolitus Abitreener EKR 3. tase Nooremtreener EKR 4. tase Treener EKR 5. tase
ÕPPEASTE	Kergejõustikutreenerite tasemeõpe
SPORDIALALIIT	Eesti Kergejõustikuliit
ÕPPEKEEL(-ED)	Eesti keel
ÕPIVÄLJUNDITE SAAVUTAMISEKS VAJALIKUD TEISED KEELED	Soovitav inglise keele ja/või vene keele oskus Euroopa Keelemapi B2 tasemel.
ÕPPETÖÖ VORM	Tsükliõpe
MAHT	6 EAP – 150 tundi kontaktõpet: EKR 3.tase – 30 tundi, EKR 4.tase – 50 tundi, EKR 5.tase – 70 tundi.
ANTAV KVALIFIKATSIOON	EKR 3.tase – Kergejõustiku abitreener EKR 4.tase – Kergejõustiku nooremtreener EKR 5.tase – Kergejõustiku treener
LÕPETAMISEL VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	Koolitustunnistus
VASTUVÕTUTINGIMUSED	EKR 3.tase - kergejõustiku harrastamise kogemus; EKR 4. ja EKR 5.tase – keskharidus, kergejõustiku harrastamise kogemus.
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).
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 ohutusvaldkonna 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	Koolituse täies mahus läbinud treener <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,

	<ul style="list-style-type: none"> - 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-eetikat. 	
Loengud	8 tundi	
Praktilised treeningud	Võimete arendamisest kergejõustikutreeningul Erinevate võimete arendamise tundlikud perioodid. Võimete arendamise rusikareeglid.	2 tundi
	Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast 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
	Kergejõustikutreeningu ülesehituse põhimõtetest. Kergejõustiku treeningurühma komplekteerimise põhimõtetest Treeningtunni ülesande püstitamine, treeningu ülesehitamine ning ea- ja võimetekohase koormuse määramine, variatiivsus. Kergejõustiku treeningurühma komplekteerimise põhimõtetest.	2 tundi
	Rahusvahelise Kergejõustikuliidu programmist „Laste kergejõustik“ Programmi põhimõtted ja eesmärgid. Võistkondade moodustamise põhimõtted. Vanuseklassid. Vanuseklassidele soovitatavad alad. Treeninguvahendid. Võistkondlik punktiarvestus. Võistluste korraldamine.	2 tundi
Praktilised treeningud	22 tundi	
	IAAFi programmi „Laste kergejõustik“ ettevalmistavad harjutused kergejõustikualade õpetamiseks 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
	„Laste kergejõustiku“ võistluse läbiviimine (rühmatöö)	2 tundi
	Jooksualade algõpetus Jooksu algõpetus. Jooksuharjutused. Püstilähe. Lähtejooks erinevatest stardiasenditest. Pendelteatejooks.	5 tundi
	Hüppealade algõpetus Kaugus-, kolmik-, kõrgus- ja teivashüppe algõpetus. Erinevad hüppeharjutused hallis, staadionil ja maastikul.	5 tundi



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



Eesti Kergejõustikuliit

	Heitealade algõpetus Palliviske algõpetus. Kuulitõuke, ketta- ja vasaraheite algõpetus.	5 tundi
Kohustuslikud õppe- materjalid	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ○ Eesti Kergejõustikuliidu võistlusmäärused http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused 	
Soovituslikud õppe- materjalid	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kiirats, K., Väärt, H. 2011. IAAFi programmi „Laste kergejõustik“ rakendamine üldhariduskoolis. Eesti Kergejõustikuliit http://ekjl.ee/organisatsioon/kergejoustikutreenerid/laste_kergejoustik ○ 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 ○ 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 ○ Isop, E. 1986 Mängude suurraamat. Tallinn: Tallinna Pedagoogiline instituut ○ Kutman, M. 2011. Mängime kergejõustikku. Eesti Kergejõustikuliit ○ Thompson, P. J. L. 2009. Introduction to Coaching: International Association of Athletics Federation 	

EKR 4. tase	Maht: 50 tundi kontaktõpet	
Eesmärgid	<ul style="list-style-type: none"> - Luua võimalused treeneri rolli mõistmiseks. - Tutustada 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	<p>Koolituse täies mahus läbinud treener</p> <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	
	Liigutuslike võimete arendamine kergejõustikutreeningul Liigutuslike võimete liigid. Erinevate võimete arendamise tundlikud perioodid.	2 tundi
	Lihaselastsuse ja -jõu kooskõlastatud arendamine Arendamise järjekord.	2 tundi
	Osavuse ja koordineerimise arendamine Osavuse ja koordineerimise arendamise põhimõtetest. Tasakaalu ja rütmide arendamisest.	2 tundi
	Erinevate kergejõustikualade tehnika põhialused Erinevate kergejõustikualade tehnika õpetamise ühisjoontest.	2 tundi
	Vastupidavuse arendamine noorteklassis Vastupidavuse alus – mõõdukas mitmekülgne kestab tegevus, seostatud liigutusliku osavuse, koordineerimise ja teiste liigutuslike võimete arendamisega. Vastupidavuse treening maastikul erinevatel aastaegadel.	2 tundi
	Juhiseid harrastusjooksja iseseisvaks treeninguks ja enesekontrolliks Vastava treeningu põhialuste edasiandmine iseseisvaks harjutamiseks. Treeningu planeerimine, läbiviimine ja enesekontroll.	2 tundi
	Võistlusmäärustest ja ohutustehnikast treenerile Võistlusteks registreerimine. Võistlusjuhend ja ajakava. Võistlusbaas ja selle kasutamise eeskirjad. Ohutus- ja käitumisreeglid võistlustel. Võistlejanumber. Kogunemiskoht ja osalemiseks registreerimine. Võistlejate õigused ja kohustused. Autasustamine.	2 tundi
	Laste mitmekülgsest arendamisest Laste mitmekülgsest arendamise vajadusest. Mitmekülgse arendamise erinevaid võimalusi – jalgpall, uisutamine jne.	1 tund
	Laste treeningtunni planeerimisest Laste treeningtunni planeerimise alustest. Paindlikkus treeningu planeerimisel. Erinevas vanuses õpilastest koosnevate treeningugruppide töö korraldamisest.	2 tundi
Praktilised treeningud	33 tundi	
	Lihaskõhvi ja -elastsuse kooskõlastatud arendamine Lihaskõhvi ja -elastsuse kooskõlastatud arendamise harjutusvarast ja treeninguvahenditest.	2 tundi
	Osavuse ja koordineerimise arendamine Osavust ja koordineerimise arendavaid mängu ja harjutusi.	2 tundi
	Lihastõhvi õpetamine ja akrobaatikaharjutusi kergejõustiklastele	2 tundi
	Üldkehalise ettevalmistuse harjutusvara	2 tundi
	Kiirjooksu tehnika õpetamine Jooksutehnika õpetamine. Püstistardi õpetamine. Madalstardi õpetamine.	2 tundi
	Teatejooksu õpetamine Teatevahetus ringteatejooksus. Hoovõtumaa määramine.	2 tundi



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



Eesti Kergejõustikuliit

	Pendelteatejooks.	
	Tõkkejooksu õpetamine Tõkkejooksu tehnika õpetamine tervikmeetodil ja tervik-osa-tervik- meetodil. Tõkkejooksu rütm. Erialased harjutused.	2 tundi
	Vastupidavuse treening Vastupidavust arendavaid harjutusi ja mängu lastegruppidele.	2 tundi
	Kaugushüppe ja kolmikhüppe õpetamine Hoojooksu pikkuse määramine. Hoojooksu rütmi erinevad variandid. Harjutused hoo- ja tõukejalale. Meetodilised võtted horisontaalhüpete õpetamiseks.	3 tundi
	Kõrgushüppe õpetamine Ettevalmistavaid harjutusi kõrgushüppe õpetamiseks. Kaarejooks, äratõuked kaarelt. Hoojooksu rütm. Käärtehnika erinevatelt hoojooksudelt. Hoojala töö. Kõrgushüppe õpetamine tervik- ja tervik-osa-tervik-meetodil.	2 tundi
	Teivashüppe õpetamine Ettevalmistavaid harjutusi teivashüppe õpetamiseks: hoide, hoojooksu, rippe, hüppesemineku ja lati ületamise õpetamine.	2 tundi
	Kuulitõuke õpetamine Kuuli hoie. Paigalttõuge. Vahetussammtehnika.	2 tundi
	Kettaheite õpetamine Ketta tunnetamise harjutusi. Hooliigutused. Paigaltheide. Pööretega heide. Heite rütm. Tasakaalustavad liigutused.	2 tundi
	Palliviske õpetamine Viskekool. Palli hoie. Kandeasend ja tahaviimine. Äravis. Hoo pidurdamine.	2 tundi
	Odaviske õpetamine Ettevalmistavaid viskeharjutusi erinevate vahenditega. Oda hoie ja kandeasend. Hoojooks. Äravis. Hoo pidurdamine.	2 tundi
	Vasaraheite õpetamine Vasara hoie. Harjutused rütmi ja tasakaalu arendamiseks.	2 tundi
Kohustuslikud õppe- materjalid	<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 Eesti Kergejõustikuliidu võistlusmäärused http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused o IAAF Competition Rules. Chapter 4. Technical Rules http://ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused o Nurmekivi, A. 2006. Laste ja noorte jooksutreening. 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://ekjl.ee/lisaleht/oppematerjalid_tokkejooks</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

	<p>individuaalseid iseärasusi arvestades.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
	<p>Võistlussüsteemid kergejõustikus Kergejõustiku võistlussüsteem maailmas, Euroopas, Eestis. Võistluskalendri ülesehituse põhimõtetest.</p> <p>Kergejõustikuvõistluste korraldamine 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.</p> <p>Treenituse ülekanne kergejõustiklase kehaliste võimete ja tehniliste võimete arendamisel Treenituse ülekande olemus. Treenituse ülekande uuringute ajaloost. Treenituse ülekannet soodustavate harjutuste klassifikatsioon (üldarendavad harjutused, spetsiaal-ettevalmistavad harjutused, spetsiaal-arendavad harjutused, võistlusharjutused). Liigutuslike võimete treenituse ülekande iseärasused jooksu-, hüppe- ja heitealadel. Treenituse ülekande tehnilises ettevalmistuses.</p> <p>Noorsportlase tervisekontrolli vajadustest ja võimalustest Kehaline aktiivsus ja tervis. Noorsportlaste spordimeditsiinilise terviseuuringu eesmärgid ja korraldus. Terviseuuringu läbiviimise tingimused. Südame-veresoonkonna, skeleti-lihassüsteemi ja hingamiseldkonna haigused ning sümptomid. Toitumisega seotud terviseprobleemid. Ülekoormusvigastused. Terviseriskidest noorte sporditreeningus. Forsseerimise oht</p>
	2 tundi
	2 tundi
	4 tundi
	2 tundi

	anaeroobsete võimete arendamise perioodil.	
	Kergejõustiklase toitumisest Noorsportlase toitumise põhialused. Loomulik söömine.	2 tundi
	Kergejõustiklastel sagedamini esinevaid rühivigu Kumer- ja nõgusselgsus, skolioos. Kehahoidu korrastav ja treeniv võimlemine. Kõnnireeglid ja -harjutused.	2 tundi
	Kergejõustiku harrastamisel sagedamini esinevad vigastused, nende ennetamine ja esmaabi	2 tundi
	Treeningumeetodid ja -vahendid kesk- ja pikamaajooksus Kesk- ja pikamaajooksu põhilistest treeningumeetoditest noorte vastupidavusalade treeningus.	2 tundi
	Jooksutehnika üldistest alustest Jooksutehnika faasid: toe- ja lennufaas. Kontakiaeg, lennuaeg. Liigutuslikud suunised jooksutehnika õpetamisel. Jooksuasend. „Ratas“. Sportlase tunnetus ja treeneri nägemus.	2 tundi
	Hüpete tehnika üldistest alustest Lennuperiood, väljalennu algkiirus, väljalennu kõrgus, väljalennu nurk. Äratõuge. Õhulend. Hooliigutused. Hoojala ja tõukejala liigutuste kooskõlastamine. Maandumine. Keha raskuskeskme (KRK) liikumine. Toereaktsioon.	2 tundi
	Heidete tehnika üldistest alustest Väljalennu algkiirus, väljalennu nurk, raskusjõu kiirendus erinevate heidete puhul. Heitevahendi aerodünaamilised omadused. Hoovõtt ja hoovõtu kiirus. Keskkonna takistus.	2 tundi
	Mitmeväljalaskmisel mitmevõistlejaks. Mitmevõistleja treeningust Mitmevõistlejaks kujunemine. Võimete arendamise ja alade tehnika õpetamise järgnevus.	2 tundi
	Sportliku käimise treeningu üldised alused Lokomotsioon. Alaline tugiasend. Käimise tsükkel. Toereaktsiooni komponendid. KRK liikumine. Sammu pikendamine.	1 tund
Praktilised treeningud	43 tundi kontaktõpet	
	Venitusarjutusi kergejõustiklastele	2 tundi
	Kergejõustiklastel sagedamini esinevaid rühivigu ennetavaid ja korrigeerivaid harjutusi	2 tundi
	Klassikalise tõstmise tehnika õpetamise alused Jõuharjutused kangiga. Juurdeviivad harjutused: kükid, lamades surumine, rebimine, jõutõmme.	2 tundi
	Jooksutehnika täiustamine Jooksusammu kujundamine. Rütmi kujundamine. Rütmi vahetamise harjutusi. Jooksutehnika analüüsi võimalused, saadud andmete tõlgendamine ja individuaalsete juhiste andmine.	2 tundi
	Madalstarti tehnika täiustamine. Kurvijooks Madalstarti tehnika, startikiirendus ja üleminek distantsijooksuks. Sammude pikkus ja sagedus kiirendusfaasis. Jooksu tehnika ja sammude pikkus ning sagedus distantsijooksul. Rütm. Madalstarti kurvis. Kurvijooks staadionil ja sisehallis.	2 tundi
	Kiirjooksja harjutusvara liigutuslike võimete arendamiseks Üldarendavad ja erialased arendavad harjutused. Harjutused tehniliseks täiustamiseks. Harjutused erialase treenituse tõstmiseks. Abivahenditega harjutusi.	2 tundi

	<p>Tökkesprindi õpetamine Lähtejooks. Sammude piknemise dünaamika. Tökkele äratõuke kaugus. Tökke taha maandumise kaugus. Sammude pikkused ja rütm tõketevahelisel distantsil. Tökkesamm. Esimeste tõkete ületamine. Tõkkerütm. Käte töö. Finišeerimine.</p>	2 tundi
	<p>300 m ja 400 m tõkkejooksu treening Erineva jalaga tõkke ületamine. Erinevad tõkkerütmid. Rütmi vahetus. Rütmi säilitamine. Metoodilised võtted vigade vältimiseks ja parandamiseks.</p>	2 tundi
	<p>Takistusjooksu õpetamine Takistusjooksu õpetamise põhialused. Takistuste ületamise tehnika.</p>	2 tundi
	<p>Pikamaajooksja jõutreening Vastupidavuse ja ja jõu seostamine pikamaajooksja treeningus.</p>	2 tundi
	<p>Sportlik käimine Kaksiktoefaaas. Käimise tsükkel. Kehaasend. KRK liikumine (vertikaalne kõikumine). Sammu pikendamise harjutused. Käte liigutused.</p>	1 tund
	<p>Ettevalmistusperioodi treeningud välistingimustes Erinevate kehaliste võimete (aeroobne vastupidavus, jõuvastupidavus, lokaalne lihasjõud, lihaste elastsusomadused jm) arendamine. Treening liival, erineva reljeefiga maastikul. Pallimängud. Mängulised treeningud.</p>	4 tundi
	<p>Liigutuslike võimete testid, kontroll, tagasiside Jooksutestid. Hüppetestid. Komplekstestid. Testid tõkkesprinteritele ja hüppajatele. Jõuomaduste taseme määramine. Testimisseadmed.</p>	2 tundi
	<p>Kaugushüppe tehnika täiustamine Hoojooksu rütm. Erinevad hüppetehnikad. Erialased harjutused tehnika erinevate faaside õpetamiseks (hoojooks, äratõuge, hooliigutused, maandumine). Erinevate abivahendite kasutamine õpetamisel.</p>	2 tundi
	<p>Kolmikhüppe tehnika täiustamine Erialased harjutused tehnika erinevate faaside õpetamiseks (hoojooks, äratõuge, hopp, samm ja hüpe, hooliigutused, tasakaalustavad liigutused, maandumine). Erinevate abivahendite kasutamine õpetamisel.</p>	2 tundi
	<p>Kõrgushüppe tehnika täiustamine Hoojooks. Äratõuked kaarjalt hoojooksult. Maandumise õpetamise eriharjutused (julgus, tehnika). Hooliigutused. Äratõuge. Käte töö. hoojooksu ja hüppe rütm.</p>	2 tundi
	<p>Teivashüppe tehnika täiustamine Teiba hoie. Hoojooks. Teiba auku asetamine. Äratõuge ja ripe. Tahakallutus, sirutus ja pööre. Lati ületamine. Maandumine. Hoojooksu ja hüppe rütm.</p>	2 tundi
	<p>Kuulitõuke tehnika täiustamine Libisev tõukeviis. Lähteasend. Tõukeviisid: pikk-lühike ja lühike-pikk. Vahetussammtehnika. Pöördega tõukeviis. Algõpetuse metoodika.</p>	2 tundi
	<p>Kettaheite tehnika täiustamine Hooliigutus. Pöördesse minek. Lõpp-pingutus. Heite rütm. Algõpetuse metoodika.</p>	2 tundi
	<p>Vasaraheite tehnika täiustamine Lähteasend. Ettevalmistevad harjutused. Eelringitused ja pöörded. Päckade liikumine. Pöörete rütm. Äraheide. Harjutusvara. Vasaraheitja erialaseid harjutusi sisetingimustes.</p>	2 tundi



EESTI OLÜMPIAKOMITEE



Eesti Kergejõustikuliit

	<p>Odaviske tehnika täiustamine Oda hoiu. Hoojooks. Hoojooksu rütm ja faasid. Oda tahaviimine. Ristsamm. Äraviskeasend. Äraviske. Oda väljalend. Heitja pidurdamine, tasakaalustavad liigutused.</p>	2 tundi
Kohustuslikud õppe- materjalid	<p>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</p>	
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. Ainevahetuspõhise söömisel on oluline roll tippulemuste saavutamise I – <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 	