

# Sõude- ja aerutamistreenerite tasemekoolituse III-IV tase

## Sõude- ja aerutamistreenerite kutse III-IV taseme koolitus viiakse läbi 08.11-20. 12.2020 Tartus

Koolituse läbiviijad: MTÜ Terviselabor, Eesti Sõudeliit

Kuulajad: Eesti sõudetreenerid, sportlased, kehalise kasvatuse õpetajad, lapsevanemad ja sportlased kes soovivad jätkata tööd sõudetreenerina.

Eesmärgid:

1. Sõudetreener on teadlik sõudmise üldisest arengust ja valdab terminoloogiat;
2. Sõudetreener oskab komplekteerida noorte treeningurühma ja läbi viia noorsportlaste treeningut ja valmistuda ette võistlusteks
3. Sõudetreener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid.

Koolituse maht:

60 ak. tundi (40 ak. tundi + 20 ak.h iseseisva tööd) + 10 tundi (5 aste)

Koolituse aeg: 8.11 - 20.12.2017

Koolituse toimumise koht: Ujula 4, Tartu Registreerumistähtaeg: 30.10.2020

Koolituse hind: 300 (kolmsada) €

Täiendav info ja registreerimine: priit.purge (ät) ut.ee, tel: 5836 3080

2020\_Sõude- ja aerutamistreenerite tasemekoolitus

## Koolituse kava

Pühapäev 8. november 2020 10.00-17.00 Tartu

1. Sissejuhatus kursusesse
2. Treeningu põhiprintsiibid
3. Sõudmise füsioloogiline iseloomustus
4. Treeningu planeerimine ja arveldus

Pühapäev 15. november 2020 10.00-17.00

1. 1. sessiooni koduse töö analüüs
2. Sõudjate antropomeetrilised iseärasused
3. Sõudetehnika ja varustuse areng ja ajalugu
4. Sõudetehnika põhitõed

Pühapäev 29. november 2020 10.00-17.00

1. 2. sessiooni koduse töö analüüs
2. Vastupidavustreening
3. Jõutreening
4. Treeningu monitooring

Pühapäev 13. detsember 2020 10.00-17.00

1. Spordiorganisatsioon
2. Rahvusvahelised võistlusreeglid
3. Eesti võistlusreeglid
4. Sõudevõistluste korraldamine

Pühapäev 20. detsember 2020 10.00-17.00

1. Lõputööde kaitsmine
2. ARVESTUS
3. Lõpetamine