

EKR 4 erialane tasemekoolitus, 3.osa

Iseseisev praktika (18 ak)

JUHEND

Iseseisev praktika on EKR 4 erialase tasemekoolituse üheks osaks.

Praktika eesmärgid:

- kasutada koolitustel õpitud teadmisi ja võtteid praktikas;
- treeningtundide planeerimine ja juhendamine;
- treeningtundide analüüs.

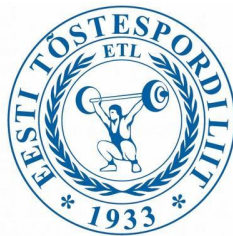
Praktika käigus peab treener dokumenteerima 18 ak tunni ulatuses treeningtunde (18 x 45 min). Treeningtunde võib läbi viia oma treeninggruppide peal või abistada teisi atesteeritud treenereid nende gruppide juures.

Kui teete praktika ühe grupi juures, võib kirjutada üldise kokkuvõtte 18 tunni kohta. Kui mitme grupi/erinevate treenerite juures, siis tuua iga konkreetse grupi/treeneri osas välja konkreetse tunni analüüs. Analüüsi minimaalne pikkus 1 A4.

Praktikat saab sooritada alates 04.03.2024 kuni kutse taotlemiseks vajalike dokumentide esitamise kuupäevani. Praktika eelduseks on EKR 4 tasemekoolituse 1. ja 2. osa läbimine.

Praktika dokumendid vormistada pdf failiks (üks fail) ning laadida see üles treenerikutse taotlemise süsteemis (www.minu.treenerikutse.ee) koolituste alla (eriala, 18 tundi, nimetus "praktika").

EKR 4 taseme praktilisel eksamil toimub praktika tundide kaitsmine esitatud vormi põhjal ning vestlus.



TREENINGTUNNI KONSPEKTI VORM JA ANALÜÜS (näidis)

Treener: (kui käite kellegi juures abis, märkida treeneri nimi; kui on enda grupp, siis oma nimi)

Tunni teema:

Tunni eesmärgid:

Õpilaste arv ja vanusevahemik:

Tunni algus ja lõpp:

Koht:

Harjutuse toime	Harjutuse/tegevuse kirjeldus	Doseering/aeg	Org.-met. märkused
Keha ettevalmistamine eelseisvaks treeninguks	1. Sissejuhatav osa Üldettevalmistav osa - võib täpsustada harjutusi vms Spetsiaalettevalmistav osa - võib täpsustada	kui kaua aega võttis või mitu korda midagi tehti nt ~ 10 min	siia kirjutada, mida peaks harjutuse või tegevuse puhul jälgima
	2. Põhiosa rebimine tõmme (reaalne treeningtunni sisu)		
	3. Lõpetav osa iseseisev lõdvestus ... (midagi veel ?)		

Analüüs:

1. Kuidas oli treeningtund korraldatud?
2. Missuguste kehaliste võimete arendamisega tegeleti?
3. Missuguseid tehnilisi ja taktikalisi oskusi arendati?
4. Kuidas motiveeriti õpilasi? Missugune oli kasvatuslik õhkkond?
5. Missugusele treeningperioodile antud treening vastas?



Eesti Tõstesportdiliit
Harku tn 16
11612 Tallinn
Eesti

www.tosteliit.ee
info@etl.ee