

Kepikõnni treenerite tasemekoolituse õppekava EKR3 tasemele

Õppekava nimetus eesti k	Kepikõnni abitreener EKR3
Õppekava nimetus inglise k	Nordic Walking assistant coach (level 3)
Õppetöö keel	eesti
Maht akadeemilistes tundides	30
Eesmärk	Valmistada ette korrektset kepikõnni tehnikat valdavaid ja seda õpetada oskavaid juhendajaid ja treenereid.
Õpiväljundid	<p>Õppekava läbinu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Omab ülevaadet inimorganismi toimimise, kehaliste võimete arendamise ja treeningu ülesehituse kohta. 2) Omab ülevaadet kepikõnnist kui liikumisharrastusest. 3) Teab ja omab kepikõnni tehnika aluspõhimõtteid. 4) Valdab meetodikat kepikõnni aluspõhimõtete õpetamiseks.
Eeldused	Vähemalt 18. aastane. Soovitavalt vähemalt keskharidus ja liikumisharrastusega tegelemise kogemus. Huvi spordi ja treeneritöö vastu, soov omandada kepikõnni abitreener tase 3 kutset.
Läbimise tingimused	<p>Kepikõnni abitreeneri EKR3 õppekava koosneb kahest osast:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Ühine moodul liikumisharrastuse treeneri EKR3 õppekavaga b) Kepikõnni treenerikoolituse moodul <p>Kutse taotlemiseks tuleb lisaks läbida spordi üldainete EKR3 tasemekoolitus (30h) ja esmaabi baaskoolitus (16h).</p>
Kontrolli vorm	Kutse taotlemisel erialaeksam (kirjalik ja praktiline) + üldainete eksam (kirjalik).
Koolituse korraldaja	MTÜ Eesti Kepikõnni Liit
Kutse andja	Eesti Olümpiakomitee

Õppekava sisu	Maht ak.tundi
ÜHISOSA LIIKUMISHARRASTUSE TREENERI ÕPPEKAVAGA	
<p>Inimese põhiliikumise funktsionaalne analüüs.</p> <p>Põhiliigutustegevuste ja liigutusmuutrite analüüsioskus lähtudes liigutuste järjestusest, erinevatest tasapindadest ning normliigutuse printsiipidest. Asendite ja liigutuste kirjeldamisel kasutatav eriala terminoloogia.</p>	2
<p>Liikumisaparaadi areng läbi elukaare (lihastasakaal ja kehahoid).</p> <p>Liikumisaparaadi arengulised protsessid ja seosed kehalise aktiivsusega. Meetodid lihaste düsbalansi ning liigse lihaspinge vältimiseks. Liigutustegevuse mõjul arenenud kõrvalekalded normaalfüsioloogilisest liigutusmuutrist ning nende korrigeerimise alused.</p>	2
<p>Tervise ja töövõime hindamine.</p> <p>Organismi erinevate terviseseisundi võimekuse hindamise meetodid. Ealised iseärasused füüsilise tervise ja kehakompositsiooni hindamisel.</p>	2
<p>Kehalise võimete arendamine.</p> <p>Kehalised võimed ja nende arendamise põhimõtted.</p>	2
<p>Rahva- ja tervisesport ning liikumisharrastus.</p> <p>Rahvaspordi põhialused ja nende käsitlemine praktikas. Rahva- ja tervisespordi kasutatavad mõisted. Kehalise aktiivsuse ning istuva eluviisi mõju tervisele (südame-veresoonkonna haigused, osteoporoos, ülekaal). Inimese kehalise aktiivsuse taseme määramise lihtsamate meetodite tutvustus. Inimese funktsionaalse võimekuse taseme meetodite ning energeetilise kulutuse määramise meetodite tutvustus.</p>	2
Kokku	10
KEPIKÕNNI TREENERI KOOLITUS teooria	
<p>Kepikõnni varustus ja liikumispaigad.</p> <p>Käimiskeppide erinevad tüübid, keppide õige pikkus, nende sobitamine kätte, käimiseks sobivad jalanõud, riietus. Erinevad pinnased, nende iseloomustus, erineva profiiliga rajad, terviserajad.</p>	2
<p>Harrastajate erinevad tasemed. Grupis liikumine ja ohutus.</p> <p>Tervise tase, fitness tase ja sportlik tase, nende arvestamine tehnika õpetamisel ja treeningul.</p>	2

Kokku teooria	4
KEPIKÕNNI TREENERI KOOLITUS praktika	
Kepikõnni tehnika Keha asend, kõnd, jalgade töö, käte töö, põhilised vead, nende vältimine, tõusu ja laskumise tehnika, paaristõuge, 4-sammuline, rotatsioon.	3
Kepikõnni õpetamise metoodika Juurdeviivad harjutused, kolme-astmeline õpetus, lohistamine, käte pendeldus, tõuge.	
Praktiline liikumine vahelduval maastikul, rühmatööd Õpitud elementide kasutamine erinevates tingimustes.	2
Videote salvestamine iseseisvaks tööks.	1
Kokku praktika	6
KOKKU KEPIKÕNNI TREENERI KOOLITUS	10
ISESEISEV TÖÖ (õppematerjalide ja allikate põhjal)	
Kepikõnni mõiste ja taust. Ala üldiseloomustus, seos suusaimitatsiooni ja mägimatkamise e. trekkinguga. Erinevad allikad, ala tekkimine Soomes, levik maailmas.	4
Kepikõnni organisatsioon Eestis ja maailmas.	
Kepikõnni eelised ja võrdlus teiste liikumisharrastuse aladega.	
Videoanalüüsi tegemine. Enda kepikõnni tehnika analüüsimine, kokkuvõtte kirjutamine lähtuvalt õpitust.	6
KOKKU ISESEISEV TÖÖ	10
KOKKU EKR3	30