

## Spordikoolide ja spordiklubide treeninggruppide soovituslikud komplekteerimise nõuded

normatiivid	algettevalmistuse aste ( AE )	õppetreeningaste ( ÕT )				meisterlikkuse aste ( M )	
	1.a.	1.a.	2.a.	3.a.	4.a.	1.a.	2.a.
õpilaste vanus	10.a. - 17.a.	14-.....	15-....	16-....	17-....	16-....	18-....
õpperühmade täituvusnormid	7-8	5-7	5-6	5-6	4-6	3-4	3-4
spordimeisterlikkuse astmest ülemineku normatiivid	normatiivid	III kl. või AE gr-s 2 aastat	III kl.	II kl.	II kl.	I	M
koormus nädalas	4.t. - 8.t.	8.t.-12.t.	10.t.-14.t.	10.t-16.t.	12.t.-18.t.	14.t.-20.t.	20.t.-24.t.
spordikohtuniku ja juhendaja praktika (tundide arv)		50 t.				50 t.	
normid spordikooli lõpetamiseks	Spordikooli lõpetamiseks peab omama kas I spordiklassi või käima vähemalt 3 aastat ÕT treeninggruppides						

AE treeningrühmadesse võib õpilasi vastu võtta aastaringelt.

ÕT ja M rühmadesse võib arvata ka nooremaid õpilasi juhul, kui neil on täidetud vastavad klassinormid

Ühest rühmast teise võib üle viia ka õppeaasta jooksul treenerite nõukogu otsusega.

## Spordikoolide ja klubide laskespordiosakonna soovituslik õppekava

№№	Õppekava üldiseloomustus	AE aste	ÕT (õppetreening) aste				M (meisterlikkuse) aste	
		1.a.	1.a.	2.a.	3.a.	4.a.	1.a.	2.a.
	<b>Teoreetilise ettevalmistuse õppekava</b>							
1	Lühiülevaade laskespordi ajaloost ja arengust inimkonna ajaloos	1	1	2	2	2	2	2
2	Lühiülevaade inimorganismi funktsionaalsest ja füsioloogilisest ehitusest. Üldfüüsiliste harjutuste mõju inimorganismile.	1	2	2	2	2	2	2
3	Lühiülevaade hügieenist	1	1	1	1	1	1	1
4	Arstlik kontroll. Esmaabi, sportlik massaaž, enesekontroll.	1	1	2	3	3	3	3
5	Laskuri üldine - ja spetsiaal füüsiline ettevalmistus (teooria).	1	1	2	2	2	2	2
6	Laskmise meetodika ja teadmised treeningprotsessi üldalustest (teooria).	0	1	1	1	1	2	2
7	Laskmise tehnilised ja taktilised alused.	1	2	2	4	6	8	8
8	Ohutustehnika. Relva ohutu käsistsemine võistlustel ja treeningutel.	1	1	1	1	1	1	1
9	Treeningute planeerimine ja periodiseerimine	0	1	1	2	2	2	2
10	Lühiülevaade sportliku treeningu füsioloogilistest alustest.	0	1	2	2	2	2	2
11	Psühholoogiline ettevalmistus	1	1	2	2	2	4	4
12	Võistlusmäärustik. Laskmisvõistluste organiseerimine ja läbiviimine.	1	1	2	4	4	4	4
13	Eesti relvaseadus ja teised laskmist reguleerivad õigusaktid.						2	2
	Teoreetiliste teadmiste arvestus.	1	2	2	2	2	3	3
	Üldine tundide arv teoreetiliste oskuste omandamisel	10	16	22	28	30	38	38

<b>Praktiline ettevalmistuse õppekava</b>								
1	Üld- ja erialane kehaline ettevalm. (ÜKE ja EKE)	94	124	156	186	196	224	194
2	Laskmise tehnika ja taktika õppimine ning järjepidev täiustamine. Treening. Kontrollnormatiivide täitmine. Osalemine võistlustel.	94 - 198	256 - 360	420 - 524	482 - 586	570 - 674	638 - 742	772 - 980
3	Laskespordikohtuniku ja instruktori praktika	8	18	22	28	32	32	32
4	Normatiivide täitmine üleminekuks ühest õpperühmast teise.	2	2	4	4	4	4	4
5	Ülemineku periood ehk aktiivse treeningu puudumine	-(30-50)	-(40-80)	-(70-100)	-(80-110)	-(100-150)	-(100-160)	-(120-200)
	Üldine tundide arv praktiliste oskuste omandamisel.	198 - 302	400 - 504	602 - 706	700 - 804	802 - 906	898 - 1002	1002 - 1210
	Kokku õppetreening tunde aastas.	208 - 312	416 - 520	624 - 728	728 - 832	832 - 936	936 - 1040	1040 - 1248

Eesti Laskurliidu Treenerite Nõukogu otsus 14.09.2007