**AUTOSPORDI TREENERITE TASEMEKOOLITUSE**

**ÕPPEKAVA TASE 3**

EAL on Rahvusvahelise Autoliidu (FIA) liige alates 11. oktoobrist 1991. a., omades FIA põhikirja artikkel 3.1 kohaselt Rahvusliku Autoklubi staatust. EAL on FIA poolt volitatud ainupädev autospordi ja autonduse edendaja Eesti Vabariigi territooriumil.

EAL on Eesti Olümpiakomitee liige alates 21.11.2001 a. ning omab alates 05.04.1991. a. Eesti Vabariigi Valitsuse sertifikaati ainupädevusest autospordi valdkonnas.

Antud dokument sätestab treeneri kutse andmiseks vajaliku korra ning õppekava.

**Abitreener, EKR 3 kutsestandard** – antud taseme treener võib juhendada erinevate autospordi distsipliinide algajaid kui ka noori. Spetsialiseerumine konkreetsele alale on soovituslik. Tulenevalt treeneri taustast ja kogemusest (minimaalselt 3 aastat) võib ka abistada tegevsportlasi.

**Nooremtreener, EKR 4 kutsestandard** – antud treener võib juhendada erinevate autospordi distsipliinide algajaid, noori kui ka tegevsportlasi. Spetsialiseerumine konkreetsele alale on kohustuslik. Omab valitud alalt vähemalt 5 aastast kogemust.

**Treener, EKR 5 kutsestandard** - antud treener võib juhendada erinevate autospordi distsipliinide algajaid, noori kui ka tegevsportlasi. Spetsialiseerumine konkreetsele alale on kohustuslik. Omab valitud alalt vähemalt 8 aastast kogemust.

**1. ABITREENER, EKR III KUTSESTANDARD**

1.1 Kutse taotleja on vähamalt 18 aastane

1.2 Omab keskharidust

1.3 Kutse taotleja on läbinud esmaabi väljaõppe koolituse (16 tundi)

1.4 Kutse taotleja on läbinud tasemekoolituse 3 spordi üldainetes (30 tundi)

1.5 Kutse taotleja on läbinud EAL-i teoreetilise osa koolituse, mis hõlmab EAL-I üldist struktuuri ja erinevaid distsipliine (16 tundi):

* FIA ja EAL-i struktuuri tundmine
* FIA ja EAL-i ajalugu ning areng
* EAL-i arengukava põhieesmärgid
* Erinevad distsipliinid autospordis
* Erinevate distsipliinide tehnilised tingimused
* Erinevad võistlusklassid distsipliinide lõikes
* Missugustel aladel on võimalus noortel alustada autospordiga
* Vanusest ja kasvust tulenevad piirangud noortele
* Erinevate võistlusklasside tehniliste tingimuste sarnasused ja erinevused

1.6 Kutse taotleja on läbinud EAL-i ohutusvaatleja koolituse, mis hõlmab ohutust puudutavaid punkte (8 tundi):

* Võistleja ohutus
  + Õige sõiduvarustuse kasutamine
  + Võistlusauto ettevalmistus
* Kohtunike ja ametnike ohutus
* Pealtvaatjate ohutus
* Treeningraja valik vastavalt treenitava oskustele
* Treeningu läbimiviimise tingimused
* Võistluse läbiviimise tingimused

1.7 Kutse taotleja on läbinud EAL-I koolituse, mis hõlmab sportlase treeninguga seotud aspekte (8 tundi):

* Erinevad treeningu meetodid ja füüsiline ettevalmistus
  + Teooria
  + Iseseisev töö
  + Praktilised ülesanded
  + Üldfüüslised harjutused, mis parandavad sooritust
  + Vaimne ja füüsline ettevalmistus võistlusteks
* Treeningtsükli pikkus ja tulemuste analüüsimine
* Taktika ja võistlusala iseärasused
* Mentorlus ja eeskujud
* Erinevate tehniliste lahenduste kasutamine (kaamerad, gps jne.)
* Fair play põhimõtted
* Dopinguga seonduv info