

Jalgrattasporditreeneri EKR 3-4 erialakoolitus BMX-krossis

Korraldaja: BMX Racing Estonia

Aeg: 3.11 & 8.–10.11.2024

Koht: virtuaalõppepäev (3.11.2024) Google Meet keskkonnas;
praktiline õpe (8.–10.11.2024) Tartu BMX Racing Indoor, Nirgi tee 8, Reola, Tartumaa

Maht: 30 tundi (ak h), (sh 2 ak h iseseisvat õpet enne 3.11 koolituspäeva)

Hind: 210 eur (1 ak h = 7 eur)

Registreerimise tähtaeg: 1. november 2024 kell 16.00

Registreerimise link: [Registreeri koolitusele](#)

Koolitajad: Kaupo Raid, Klāvs Lisovskis

Virtuaalkoolituse päev toimub eesti keeles, praktiline õppepäev toimub inglise keeles.

Treenerid saavad koolituse läbimisel EKR 3-4 erialakoolituse mahus 30 akh.

Eesmärk	Maht (tundi)
Treener omab erialaseid baasteadmisi ja oskusi treeningprotsessi ohutuks ning jõukohaseks läbiviimiseks BMX-krossi jalgrattaspordi alal. Treener omab teadmisi BMX-krossi spetsiifilisest treeningust nagu stardivärv, rajatehnika, erinevad harjutused treeningute läbiviimisel.	30 ak h
Õppemeetodid: loeng (L), praktiline tegevus (P)	

AJAKAVA

Iseseisev õpe

Enne 3. novembri koolituspäeva tuleb iseseisvalt läbi vaadata BMX-krossi tutvustav [VIDEO](#) (2 akh)

Virtuaalõppepäev

Pühapäev, 3. november

8.30-10.00	BMX-rataste ja radade ajalooline kujunemine	L+P	2 ak h	Kaupo Raid
10.15-11.45	Läti BMX ajalugu ja areng	L	2 ak h	Kaupo Raid
12.00-13.30	Säravamad sõidud/sõitjad olümpiamängudel. OM-süsteemi muutumine läbi aja	L+P	2 ak h	Kaupo Raid
13.45-15.00	BMX-krossi hooaja struktuur, võistlustel osalemine ja võimalused	L	1,5 ak h	Kaupo Raid
15.15-17.00	Ohutus BMX treeningute läbiviimisel, varustus ja treeningute ülesehitus	L	2,5 ak h	Kaupo Raid

Praktilised õppepäevad

Reede, 8. november

16.00-17.30	BMX-krossi treeningu harjutused nooremale vanuserühmale	P	2 ak h	Klāvs Lisovskis
17.30-19.00	BMX-krossi treeningu harjutused edasijõudnutele	P	2 ak h	Klāvs Lisovskis

Laupäev, 9. november

9.00-10.30	BMX-krossi treeningu harjutused edasijõudnutele	P	2 ak h	Klāvs Lisovskis
10.30-12.00	BMX-krossi treeningu harjutused nooremale vanuserühmale	P	2 ak h	Klāvs Lisovskis
15.00-16.30	BMX-krossi treeningu harjutused edasijõudnutele	P	2 ak h	Klāvs Lisovskis
16.30-18.00	BMX-krossi treeningu harjutused nooremale vanuserühmale	P	2 ak h	Klāvs Lisovskis

Pühapäev, 10. november

9.00-10.30	BMX-krossi treeningu harjutused nooremale vanuserühmale	P	2 ak h	Klāvs Lisovskis
10.30-12.00	BMX-krossi treeningu harjutused edasijõudnutele	P	2 ak h	Klāvs Lisovskis
12.30-14.00	Treeningute läbiviimise praktiline analüüs	L+P	2 ak h	Klāvs Lisovskis Kaupo Raid

Koolituse läbiviija võib vajadusel ajakava muuta ja täpsustada.