

## Purjetamistreeneri I astme tasemekoolituse kava

*Koolituse miinimum-maht 60 tundi, sellest purjetamise erialane 30 tundi  
Käesolevas õppekavas pakutav maht – 42 tundi*

**Eesmärk: Anda treeneritele teadmisi potentsiaalsete purjetajate valikuks, noor – purjetajate purjetama õpetamiseks ning nendele purjetamisvõistluste põhialuste tutvustamiseks.**

### 1. Purjetamise iseloomustus, ajalugu, alaliigid ja organisatsiooniline struktuur:

- a) purjetamise kui spordiala iseloomustus;
- b) purjetamise ajalugu – purjede all liikumise algus, kaubanduslik purjelaevandus, sõjanduslik purjelaevandus, vaba aja veetmine purjede all, võistlemine purjede all;
- c) purjetamise alaliigid – merematkamine, avamere võistluspurjetamine, olümpiaraja võistluspurjetamine, jääpurjetamine;
- d) purjetamise organisatsiooniline struktuur – klubid (Eestis toimivad klubid), klassiliidud (Eestis toimivad klassiliidud), rahvuslikud liidud (EJL), ülemaailmne purjetamisliit (ISAF).

***Kokku: 2 tundi loenguid***

### 2. Noorpurjetajate valik ja erialase algväljaõppe alused:

- a) noorpurjetajate kandidaatide valiku alused ja noorpurjetajale esitatavad vaimsed ja füüsilised eelistusnõuded;
- b) noorpurjetajate algväljaõppe ohutus, selle tagamise võtted ja vahendid;
- c) noorpurjetaja toitumine;
- d) esmaabi ja tervisekahjustuste vältimine;
- e) noorpurjetajate algväljaõppe ülesehitus: õpetatava olemuse selgitus, õpetatava praktiline ettenäitamine, ettenäidatu kordamine ja omandamine, tehtu analüüs;
- f) tagasiside noorpurjetajate vanematega

***Kokku: 5 tundi (2,5 tundi loenguid ja 2,5 tundi praktilist väljaõpet)***

### 3. Noorpurjetajate algväljaõppel kasutatav varustus ning selle käsitlemine:

- a) „Optimisti“ materiaalosa: kere, mast-poom, puri, rool-svert, nende otstarve ja nimetused;
- b) põhiteadmised „Optimisti“ klassimäärustest ja nende käsitlemine;
- c) „Optimisti“ taageldamine;
- d) „Optimisti“ veeskamine ja veest väljavõtmine;
- e) „Optimisti“ hooldamine ja paigutamine

***Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet)***

### 4. Tuule tekkimine, muutumine ja kasutamine:

- a) Kuidas tekib tuul ja mis teda mõjutab;
- b) Tuule liigid;
- c) Kuidas tuult kasutada.

***Kokku: 3 tundi (1,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet)***

**5. Jõu tekkimine purjel, paadi edasiliikumine ja näiv tuul:**

- a) kuidas tekivad jõud paadi purjel, sverdil ja roolil ( erinevad mõjufaktorid) ning miks hakkab paat vee peal edasi liikuma;
- b) mis on näiv tuul, kuidas ta tekib, millest ta sõltub ja kuidas seada purje näiva tuule järgi;

**Kokku: 2 tundi** ( sellest 1 tund loengut ja 1 tundi praktilist väljaõpet).

**6. Paadi kursid tuule suhtes ja paadi juhtimine:**

- a) neli põhikursi tuule suhtes: tihttuulekurss, pooltuulekurss, pakstaakkurss ja tagantuulekurss;
- b) rool, rooli kasutamise alused paadi kursi muutmiseks – pöörav jõud ning takistav jõud;
- c) kuidas vähendada rooli kahjulikku mõju paadi kursi muutmisel;
- d) paadiga sooritatavad põhimanöövrid: luhvamine ja paut, vallamine ja halss;
- e) paadiga sadamast väljumine ja sadamasse sisenemine.

**Kokku: 5 tundi** (2 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet)

**7. Voolu ja lainete tekkimine, muutumine ning kasutamine:**

- a) kuidas tekib vool ja mis teda mõjutab;
- b) voolu liigid;
- c) voolu kasutamine;
- d) kuidas tekivad lained ja mis neid mõjutab;
- e) lainete liigid;
- f) lainete kasutamine.

**Kokku: 3 tundi** ( 1,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet)

**8. Noorpurjetaja ettevalmistus praktilisteks harjutusteks:**

- a) noorpurjetaja riietuse valik erialasteks veeharjutusteks;
- b) noorpurjetaja kaitsmine alajahtumise ja ülekuumenemise eest harjutamise ajal;
- c) noorpurjetaja silmade kaitsmine ultravioletkiirguse ja veelt tagasi-pegelduva kiirguse eest;
- d) noorpurjetaja kaitsmine liigse veekaotuse eest harjutamise ajal

**Kokku: 2 tundi** (1 tund loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet)

**9. Noorpurjetaja paadikäsitsemise väljaõppe korraldamine:**

- a) paadikäsitsemise väljaõppe harjutuskorra ülesehituse alused;
- b) paadi taageldamine ja harjutuseks ettevalmistamine;
- c) paadi kontroll enne veele minekut,
- d) veele mineku korraldamine;
- e) raja mahapanek ja harjutused veel;
- f) kaldale tulek;
- g) paatide mahataageldamine ja varustuse paigaldamine;
- h) tehtu analüüs ja ülestähendamine.

**Kokku: 4 tundi** (1,5 tundi loenguid ja 2,5 tundi praktilist väljaõpet)

**10. Paadi ümberminek ja püstiajamine:**

- a) miks paat läheb ümber?
- b) mida ei tohi teha pärast ümberminekut?
- c) kuidas paat püsti saada (paadi püstiajamise võtted);
- d) mootorpaadi kasutamise alused algajate purjetajate väljaõppel
- e) kuidas abistada mootorpaadilt ümberlâinud paati? (paadi püstiajamise võtted kõrvalise abi kasutamisel)
- f) ümberlâinud paadi pukseerimine

**Kokku: 4 tundi** (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet)

**11. Tee andmise põhireeglid (lâhtudes PSVM-st) :**

- a) purjetamise võistlusmäärused (PSVM) paatide teeõiguse korraldajana;
- b) tee andmise alused;
- c) tee andmine rajal purjetamisel;
- d) tee andmine märkide juures;
- e) tee andmine takistuste juures.

**Kokku 3 tundi** (1 tund loengut ja 2 tundi praktilist väljaõpet)

**12. Esimene võistlus:**

- a) purjetamisvõistluste liigid: laevastikuvõistlus, meeskonnavõistlus, matšvõistlus, avamerevõistlus;
- b) võistlusrajad: kolmnurkrada, vorst, trapetsrada (sisemine ja välimine ring)
- c) võistluseks ettevalmistumine;
- d) start;
- e) loovimine;
- f) pooltuuleots,
- g) tagantuuleots;
- h) finiš;
- i) treeneri osa võistlusel;
- j) võistluse analüüs ja tulemuste salvestamine

**Kokku: 5 tund** (2 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet)

## Purjetamistreeneri II astme tasemekoolituse kava

*Koolituse miinimum-maht 100 tundi, sellest purjetamise erialane 50 tundi  
Käesolevas õppekavas pakutav maht – 59 tundi*

**Eesmärk: Anda treeneritele teadmisi noorpurjetajate võistluspurjetamise alase algõppe kavandamiseks, läbiviimiseks ja tehtud töö tulemuslikkuse hindamiseks.**

### 1. Algaja võistluspurjetaja võistlustulemusi määravad tegurid ja nende osatähtsuse analüüs:

- a) võistlusvarustuse ettevalmistus, k.a aero- ja hüdrodünaamika alaste algteadmiste selgitamine;
- b) paadi häälestamine kiirusele;
- c) paadi käsitlemise õppimine;
- d) tuule ja vee kasutamine, k.a meteoroloogia ja hüdroloogia alaste algteadmiste selgitamine;
- e) purjetamisvõistluste strateegia ja taktika, k.a võistlusmääruste põhialuste selgitamine;
- f) psühholoogilised probleemid purjetamisvõistlustel ja nende lahendamine;
- g) võistlustulemust määravate tegurite osatähtsuse analüüs ning nende arvesse võtmine treeningu kavandamisel.

***Kokku: 4 tundi loenguid.***

### 2. Algaja võistluspurjetaja erialase treeningu kavandamise põhialused:

- a) võistluspurjetaja erialase väljaõppe jagunemine etappideks ja tsükliteks;
- b) erialase väljaõppe etappide ja tsüklite määratlemine ning nende seos eel-seisvate võistlustega;
- c) erialase väljaõppe etappide ning tsüklite sisu ja selle tuginemine üld - füüsilisele ettevalmistusele;
- d) erialase ettevalmistuse etappide ning tsüklite kavandamine;
- e) erialase ettevalmistuse etappide ja tsüklite elluviimine;
- f) erialase ettevalmistuse etappide ja tsüklite analüüs ja nende tulemuslikkus ning treenitavate erialase kehalise võimekuse arengu hindamine.

***Kokku: 4 tundi loenguid***

### 3. Algaja võistluspurjetaja võistlusvarustuse ettevalmistus:

- a) purjetamises vajalike aero- ja hüdrodünaamika alaste seoste väljakuju - nemine ning nende kasutamine võistlusvarustuse ettevalmistamisel;
- b) klassimäärused ja nendes esitatu kasutamine võistlusvarustuse ettevalmis - tamisel;
- c) kere ja uimede kontroll ja ettevalmistamine;
- d) taglase kontroll ja ettevalmistamine;
- e) purjede kontroll ja ettevalmistamine;
- f) võistlusvarustuse regulaarne igapäevane hooldamine;
- g) võistlusvarustuse kahjustused ja parandamine.
- h) Võistlusvarustuse ettevalmistamise ja hooldamise registreerimine ja salvestamine.

***Kokku: 6 tundi ( 3 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet).***

**4. Algaja võistluspurjetaja väljaõppe tervise ohutuse tagamine:**

- a) isikliku päästevahendi valiku põhimõtted;
- b) isikliku päästevahendi kasutamise õpetamine;
- c) õige riietuse ning prillide valik ja kasutamine;
- d) esmaabi ja tervisekahjustused (nende ärahoidmine);
- e) algaja võistluspurjetaja toitumisalane nõustamine ning toitumise ja joomise korraldamine treeningute ja võistluste käigus;
- f) treeningu ohutuse tagamise põhimõtted ja nende praktiline elluviimine
- g) mootorpaadi käsitsemine treeningute ohutuse tagamisel.

**Kokku: 3 tundi** (1,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet).

**5. Algaja võistluspurjetaja paadi häälestamine kiirusele:**

- a) paadi põhilised aero- ja hüdrodünaamilised parameetrid ning nende mõju paadi kiirusele;
- b) võimalused paadi aero- ja hüdrodünaamiliste parameetrite muutmiseks paadi häälestamisel;
- c) paadi häälestamine erinevatel kurssidel;
- d) paadi häälestuse praktilised võtted ja harjutused ning selle juures kasutatavad tehnilised abivahendid;
- e) paadi häälestuse tulemuste salvestamine ning analüüs.

**Kokku: 8 tundi** (3 tundi loenguid ja 5 tundi praktilist väljaõpet).

**6. Algaja võistluspurjetaja paadi käsitlemise omandamine:**

- a) paadi põhilised aero- ja hüdrodünaamilised omadused ning nende kasutamine paadi käsitlemisel;
- b) paadi käsitlemine erinevatel kurssidel ning manöövritel;
- c) paadi käsitlemise eriharjutused;
- d) paadi käsitlemise harjutuste kavandamine ja läbiviimine veetreeningul ning selle juures kasutatavad tehnilised abivahendid;
- e) paadi käsitlemise harjutuste tulemuste salvestamine ja analüüs

**Kokku: 8 tundi** (sellest 2 tundi loenguid ja 6 tundi praktilist väljaõpet).

**7. Algajale võistluspurjetajale tuule ja vee kasutamise õpetamine:**

- a) meteoroloogia põhialused – tuule väljakujunemine, ilmastikusüsteemi tuul ja briis ning neid mõjutavad tegurid;
- b) hüdroloogia põhialused – voolu ja lainete väljakujunemine ning neid mõjutavad tegurid;
- c) tuule suuna ning kiiruse muutumise põhjused, nende hindamine ja kasutamine võistlustel;
- d) voolu ja laine parameetrite muutumise põhjused, nende hindamine ja kasutamine võistlustel;
- e) tuule ja vee parameetrite määramise ning praktilise kasutamise harjutusi;
- f) tuule ja vee kasutamise tulemuste hindamine ning salvestamine.

**Kokku: 6 tundi** (3 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet).

**8. Purjetamisvõistluste strateegia ning taktika õpetamine algajale võistluspurjetajale:**

- a) purjespordi võistlusmääruste põhipunktide õpetamine algajale võistluspurjetajale;
- b) millele tuginevad strateegia ja taktika purjetamisvõistlustel;
- c) lähteandmete kogumine võistluse strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade koostamiseks;
- d) võistluste strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade koostamise praktilised harjutused;
- e) koostatud strateegiliste plaanide ja taktikaliste kavade mõjususe hindamine ning tulemuste salvestamine.

**Kokku: 4 tundi** (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilisi harjutusi).

**9. Purjetamisvõistluste psühholoogilised probleemid ja nendest ülesaamine:**

- a) psühholoogia osa purjetamisvõistlustel ning sagedamini ettetulevad psühholoogilised probleemid;
- b) soovitusi kaldal ja võistluste eel psühholoogilise pinge leevendamiseks ning purjetamistehnika paremaks omandamiseks ;
- c) kasutatavate harjutuste mõjususe hindamine, tagasisideinfo salvestamine ja analüüs

**Kokku: 4 tundi** (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

**10. Treeningvõistluste kavandamine ja läbiviimine:**

- a) treeningvõistluste eesmärkide püstitamine ja plaanimine;
- b) treeningvõistluste ülesannete väljatöötamine ja õpilastele selgitamine;
- c) treeningvõistluste raja valik, raja veele panek, võistluse läbiviimine ja ohutuse tagamine;
- d) treeningvõistluse analüüs ja tulemuste salvestamine;

**Kokku: 3 tundi** (1 tund loengut ja 2 tundi praktilist väljaõpet)..

**11. Võistlustest osavõtu korraldamine:**

- a) võistlustest osavõtu plaanimine;
- b) võistlusteks ülesandmine;
- c) varustuse pakkimine ja võistlustele mineku korraldamine;
- d) majutamine ja varustuse ettevalmistamine;
- e) võistlussõitude eelne juhendamine
- f) võistlussõitude järgne analüüs
- g) võistlusjärgne varustuse pakkimine ja kojusõidu korraldamine
- h) võistluse kokkuvõte, õpilaste teavitamine ja tulemuste salvestamine

**Kokku: 3 tundi** ( 1 tund loengut ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

**12. Algaja võistluspurjetaja ajakasutuse ja enesejälgimise õpetamine:**

- a) algaja võistluspurjetaja ajaressursi kasutamise plaanimise õpetamine;
- b) algaja võistluspurjetaja nõustamine isikliku ajaressursi kasutamise kava koostamisel;
- c) algaja võistluspurjetaja treeningpäeviku ülesehitus ja sisu;
- d) treeningpäeviku kasutamisharjumuste õpetamine algajale võistlus – purjetajale,

**Kokku: 4 tundi** ( 2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

**13. Tagasiside arsti ja vanematega:**

- a) algaja võistluspurjetaja tervisliku seisundi hindamise võimalused, tulemuste salvestamine ja kasutamine töö edasiseks suunamiseks;
- b) kontaktid algaja võistluspurjetaja vanematega ja sealt saadud andmete kasutamine töö suunamiseks ning õpilase mõjutamiseks.

***Kokku: 2 tundi (1 tund loengut ja 1 tund praktilist väljaõpet).***

## Purjetamistreeneri III astme tasemekoolituse kava

*Koolituse miinimum-maht 140 tundi, sellest purjetamise erialane 70 tundi  
Käesolevas õppekavas pakutav maht – 88 tundi*

**Eesmärk: Anda treeneritele teadmisi edasijõudnud noorpurjetajate võistlus - purjetamise alase õppe kavandamiseks, läbiviimiseks ja tehtud töö tulemuslikkuse hindamiseks.**

### **1. Edasijõudnud võistluspurjetaja treeningtegevuse pikemaajaline plaanimine:**

- a) võistluspurjetamise pikemaajalise plaanimise alused;
- b) lühemaajaliste ja pikemaajaliste treeningkavade omavaheline sidumine;
- c) treeningkavade täitmise jooksul tuvastatud trendid;
- d) treeningtulemuste analüüs ja kavade korrigeerimine

***Kokku: 4 tundi (3 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).***

### **2. Edasijõudnud võistluspurjetajate võimalikke treeningviise võrdlev analüüs:**

- a) Eestis kasutatavad võistluspurjetajate treeningviisid;
- b) Skandinaaviamaaades kasutatavad treeningviisid;
- c) Lääne-Euroopas kasutatavad treeningviisid;
- d) Põhja-Ameerikas kasutatavad treeningviisid
- e) treeninguviise võrdlev analüüs ja paremate võtete meil kasutusele võtmise võimalustest.

***Kokku: 4 tundi (3 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).***

### **3. Purjede toimimise aerodünaamilised alused:**

- a) näiv tuul, ta komponendid ja teda mõjutavad tegurid;
- b) jõu tekkimine purjel;
- c) summaarne aerodünaamiline jõud ja ta komponendid;
- d) summaarne aerodünaamiline takistus ja ta komponendid;
- e) purjede koostöö;
- f) purjede töö iseärasusi taganttuules;
- g) purjede aerodünaamilise efektiivsuse kontrollimise võtted.

***Kokku: 3 tundi (2 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).***

### **4. Purjede valmistamine, kasutamine ja hooldamine:**

- a) purje profiil, seda mõjutavad tegurid ja optimaalse profiili valik;
- b) purje profiili saamiseks kasutatavad võtted;
- c) purje kuju muutmise võimalused ja purje praktilise häälestamise võtted;
- d) purje kuju vaatlemise, hindamise ja mõõtmise võimalused ning võtted;
- e) purje eluiga mõjutavad tegurid;
- f) purje praktiline hooldamine;
- g) koostöö purjemeistriga

***Kokku: 4 tundi (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).***



**5. Paadi kere ja veealuste profiilide toimimise hüdrodünaamilised alused:**

- a) hüdrodünaamilise jõu tekkimine paadi veealuse osa profiilidel;
- b) paadi hüdrodünaamiline takistus, selle komponendid ja neid mõjutavad tegurid;
- c) paadi tasakaalustamise võtted;
- d) paadi juhtimise hüdrodünaamilised alused ja võtted.

**Kokku: 3 tundi** (2 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).

**6. Edasijõudnud võistluspurjetaja treeningute ohutus:**

- a) isikliku päästevahendi valik;
- b) isikliku päästevahendi kasutamine;
- c) õige treening- ja võistlusriietuse ning kaitsevahendite (prillid, kallutuspüksid) valik ja kasutamine;
- d) keha alajahtumise ning ülekuumenemise eest kaitsmine;
- e) esmaabi, üldised ja purjetamisspetsiifilised vigastused (nende ärahoidmine)
- f) võistluspurjetaja toitumine pikematel treeningutel ning võistlustel
- g) treeningu ja treeningvõistluste ohutuse tagamine.

**Kokku: 4 tundi** (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

**7. Paadi juhtimine:**

- a) ühemehe paadi juhtimine:
  - loovimisel nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
  - pooltuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
  - täistuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
  - manöövritel paudil, halsil, märgi võtmisel.
- b) kahemehe paadi juhtimine:
  - loovimisel nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
  - pooltuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
  - täistuules nõrgas, keskmises ja tugevas tuules;
  - manöövritel paudil, halsil, märgi võtmisel.
- c) paadi juhtimise õpetamise võtted ning harjutused;
- d) tehniliste vahendite kasutamine paadi juhtimise õpetamisel;
- e) paadi juhtimise õpetamise tulemuste kontroll ning salvestamine

**Kokku: 5 tundi** (3 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

**8. Paadi häälestamine:**

- a) paadi häälestamine erinevatel kurssidel;
- b) paadi häälestuse praktilised võtted ja harjutused;
- c) tehniliste vahendite kasutamine paadi häälestamisel;
- d) paadi häälestuse tulemuste kontroll ning salvestamine;

**Kokku: 5 tundi** (2 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet).

### 9. Tuul:

- a) tuule tekkimise alused ja teda mõjutavad tegurid;
- b) tuule liigid;
- c) kalda, pilvede ja takistuste mõju tuulele;
- d) tuule mõõtmine ja hindamine;
- e) tuule kasutamine;
- f) tuule kasutamise tulemuste kontroll ning salvestamine.

**Kokku: 5 tundi** (3,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet).

### 10. Vesi:

- a) voolu ja lainete tekkimise alused ja nende parameetreid mõjutavad tegurid;
- b) voolu ja lainete liigid;
- c) voolu ja lainete mõju paadile;
- d) voolu ja lainete parameetrite mõõtmine;
- e) voolu ja lainete kasutamine
- f) voolu ja lainete kasutamise tulemuste kontroll ja salvestamine.

**Kokku: 5 tundi** ( 3,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet).

### 11. Võistlusmäärused:

- a) purjespordi võistlusmääruste väljakujunemine ja ülesehitus;
- b) võistlusmääruste põhireeglid;
- c) protestimist ja apelleerimist puudutavad reeglid;
- d) võistluste korraldamist puudutavad reeglid
- e) võistlumääruste kasutamise ning õpetamise võtted.

**Kokku: 5 tundi** (3 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

### 12. Purjetamisvõistluste strateegia:

- a) purjetamisvõistluste strateegia, selle olemus, alaliigid ja iseloomustus;
- b) purjetamisvõistluste strateegia valikut mõjutavad tegurid ja võistluse strateegilise plaani koostamine;
- c) purjetamisvõistluse strateegilise plaani elluviimine ja võistlusstrateegia ning taktika vahelised seosed;
- d) purjetamisvõistluse strateegia kasutamise kontroll ja tulemuste salvestamine.

**Kokku: 3 tundi** (2 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).

### 13. Purjetamisvõistluste taktika:

- a) purjetamisvõistluse taktika olemus, alaliigid ja iseloomustus;
- b) purjetamisvõistluse taktika valikut mõjutavad tegurid;
- c) purjetamisvõistluse taktika võtted erinevatel kurssidel;
- d) purjetamisvõistluse taktika õpetamise võtted;
- e) tehniliste vahendite kasutamine purjetamise taktika õpetamisel
- f) purjetamise taktika kasutamise kontroll ja tulemuste salvestamine.

**Kokku: 5 tundi** (2 tundi loenguid ja 3 tundi praktilist väljaõpet).

**14. Mootorpaadi kasutamine edasijõudnud purjetajate väljaõpetamisel:**

- a) mootorpaadi juhtimine ja manöövrid mootorpaadiga erinevatel kurssidel ja erinevates tuuleoludes;
- b) ümberläänud paatide abistamine mootorpaadiga erinevates tuule- ja laineoludes;
- c) hättasattunud purjetajate abistamine erinevates tuule- ja laineoludes;
- e) paatide pukseerimine erinevates tuule- ja laineoludes.

**Kokku: 4 tundi** (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet)

**15. Edasijõudnud võistluspurjetaja psühholoogilised probleemid:**

- a) psühholoogia osa edasijõudnud võistluspurjetaja ettevalmistuses ja võistlustulemustes;
- b) koostöö psühholoogiga edasijõudnud võistluspurjetaja motivatsiooni, vaimse stabiilsuse ja talle sobivate harjutuste kindlaksmääramiseks;
- c) kasutatavate harjutuste mõjususe hindamine ning tagasiside salvestamine ja analüüs

**Kokku: 4 tundi** (2 tundi loenguid ja 2 tundi praktilist väljaõpet)

**16. Treeningvõistluste kavandamine ja läbiviimine:**

- a) treeningvõistluste eesmärkide plaanimine lähtudes treeningprotsessi faasist ja eelseisvatest võistlustest;
- b) treeningvõistluste ülesannete väljatöötamine ja õpilastele selgitamine;
- c) treeningvõistluste raja valik, raja veele panek, võistluse läbiviimine ja ohutuse tagamine;
- d) treeningvõistluse analüüs ja tulemuste salvestamine;

**Kokku: 3 tundi** (1 tund loengut ja 2 tundi praktilist väljaõpet).

**17. Treeninglaagrite kavandamine ja korraldamine:**

- a) treeninglaagri eesmärkide plaanimine, lähtudes treeningprotsessi faasist ja eelseisvatest ülesannetest;
- b) treeninglaagri organisatsiooniliste probleemide (majutus, logistika jm.) plaanimine;
- c) treeninglaagri finantskatte plaanimine;
- d) treeninglaagri läbiviimine;
- e) treeninglaagri tulemuste analüüs ja soovitude väljatoomine.

**Kokku: 3 tundi** (1,5 tundi loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet).

**18. Edasijõudnud võistluspurjetajate suurematest võistlustest osavõtu korraldamine:**

- a) ISAF ja EYL võistluste süsteemid;
- b) võistluste valik ja osavõtutingimuste väljaselgitamine;
- c) võistlustest osavõtu finantskatte plaanimine;
- d) võistlustest osavõtuks vajalike majutuse, transpordi j.m. ülesannete lahendamine;
- e) võistlejate võistluste- ja võistlussõitude-eelne juhendamine;
- f) võistlussõitude järgne analüüs
- g) võistluse kokkuvõte, õpilaste teavitamine ja tulemuste salvestamine.

**Kokku: 3 tundi** (1,5 tund loenguid ja 1,5 tundi praktilist väljaõpet).

**19. Edasijõudnud võistluspurjetaja enesekontrolli plaanimine:**

- a) ajakasutuse jaotamine õppimise (töö), treeningute ja vaba aja vahel;
- b) edasijõudnud võistluspurjetaja iseseisev treeningkavade plaanimine ja treeningülesannete koostamine;
- c) edasijõudnud võistluspurjetaja treening- ja võistlustulemuste iseseisev analüüs ning analüüsi tulemuste salvestamine (treeningpäevik);

**Kokku: 3 tundi** (2 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).

**20. Koostöö meedia ja sponsoritega:**

- a) suhtlemine meediaga purjetamise propageerimiseks ja avalikkuse toetuse kujundamiseks;
- b) purjetamisest huvitatud äri- ja avaliku elu inimestega kontaktide loomine ja nende kaasamine purjetamisüritustesse ja purjetajate toetamisse;
- c) pidev suhtlemine potentsiaalsete sponsoritega ja nende kaasamine purjetamise toetamisse.

**Kokku: 2 tundi loenguid.**

**21. Tagasiside arsti ja vanematega:**

- a) edasijõudnud võistluspurjetaja tervisliku seisundi süvauurimise võimalused ning nende kasutamine treeningtööl;
- b) õpilaste tervisliku seisundi uurimise tulemuste analüüs, nende seostamine treeningtegevusega ja salvestamine;
- c) kontaktid edasijõudnud võistluspurjetaja vanematega ja vanemate kaasamine õpilase treeningtegevuse suunamisse.

**Kokku: 2 tundi** (1 tund loengut ja 1 tund praktilist väljaõpet).

**22. Pidev enesetäiendamine:**

- a) töö allikatega: raamatud, ajakirjad, kolleegid kodu- ja välismaalt;
- b) olulisemate infoallikate läbivaatamine ja isikliku andmebaasi koostamine;
- c) infoallikatest leitud materjalide oma töösse kaasamine;
- d) oma töötulemuste analüüs ja üldistamine ning esitamine seminaridel, ajakirjades j.m.

**Kokku: 3 tundi** (2 tundi loenguid ja 1 tund praktilist väljaõpet).

**Märkused:**

- 1. Õppekava on kokku pandud kontsentriselt, s.t. iga järgmine tase haarab eelmist taset ja laiendab seda nii laiuti kui sügavuti, millega taotletakse samade teemade ühesugust esitamist alates algõppest kuni edasijõudnud võistluspurjetajani välja.
- 2. Soovitatav kirjandus esitatakse õppematerjalide lisades.
- 3. Teemade täpsem tunnimaht kujuneb lõplikult välja õppematerjalide ettevalmistamise käigus.

