

**TANTSUSPORDI TREENERITE  
TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA TASE 3 - TASE 5 TASEMELE**

**ÜLDINE**

1.	ÕPPEKAVA NIMETUS EESTI JA INGLISE KEELES	Tantsuspordi tasemekoolitus TASE 3, TASE 4 ja TASE 5 Dance Sport Coaches Qualification Courses Levels 3,4,5
2.	ÕPPE KORRALDAJA	Eesti Tantsuspordi Ühendus
3.	ÕPPEASTE	Tantsuspordi treenerite tasemeõpe
4.	SPORDILIIT	Eesti Tantsuspordi Ühendus
5.	ÕPPEKEEL	Eesti keel
6.	VAJALIKUD TEISED KEELED	Soovitav Inglise keele oskus Euroopa Keelemapi B1 tasemel
7.	ÕPPETÖÖ VORM	Tsükliõpe
8.	MAHT	kontaktõpe Tase 3 - 30 tundi Tase 4 - 50 tundi Tase 5 - 70 tundi
9.	ANTAV KVALIFIKATSIOON	Tase 3 - Tantsuspordi Abitreener Tase 4 - Tantsuspordi Nooremtreener Tase 5 - Tantsuspordi Treener
10.	LÕPETAMISEL VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID	Koolitustunnistus
11.	LÕPUKVALIFIKATSIOONI VÄLJASTAJA	Eesti Tantsuspordi Ühendus
12.	PROGRAMMI EEST VASTUTAJA	Eesti Tantsuspordi Ühenduse treenerite komisjon
13.	VASTUVÕTU ELTINGIMUSED	Tase 3 - tantsuspordi harrastamine võistlusvormis vähemalt C võistlusklassi tasemel; omandatud keskharidus; vanus 18 aastat  Tase 4 - vähemalt 1-aastane erialane töökogemus abitreeneri tase 3 kutsetasemel  Tase 5 - Nooremtreeneri tase 4 omamine, kokku 3 aastane katkematu erialane töökogemus abitreeneri tase 3 ja nooremtreeneri tase 4 kutsetasemel.
14.	ÕPPEKAVA STRUKTUUR	Õppekava koosneb järgmistest moodulitest Tase 3 - 30 tundi kontaktõpet Tase 4 - 50 tundi kontaktõpet Tase 5 - 70 tundi kontaktõpet
15.	NÕUDED ÕPPEKAVA LÕPETAMISEKS	Õppekava täitmiseks peab treener läbima õppekava etteantud mahus

**ABITREENER TASE 3: 30 TUNDI KONTAKTÕPET**

<b>EESMÄRGID</b>	<p>Koolituse täies mahus läbinud treener:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* on võimeline viima läbi treeningtundi algajatele ja tagab juhendatavate ohutuse ja annab vajadusel esmaabi</li> <li>* oskab treeningtunni läbiviimisel arvestada juhendatavate taseme ja ealiste iseärasustega</li> <li>* omab oskusi suhtlemiseks ja rühma juhtimiseks</li> <li>* valdab tantsuspordi terminoloogiat ja oskab seda treeningtundides kasutada</li> </ul>
------------------	---

**TEEMAD**

<i>LOENGUD - ÜHISED KÕIKIDELE TANTSULIIKIDELE 8 TUNDI</i>	
1 tundi	* Tantsuspordi organisatsiooniline struktuur
2 tundi	* Tantsude ajalugu
1 tundi	* Tantsu treeningtund Tunni planeerimine, ülesehitus ja läbiviimine Tunnikonspekti koostamine
1 tundi	* Treeningu soojendusosa Soojendusharjutused
1 tundi	* Rütmioskuse arendamise harjutused Harjutused lastele ja algajatele Muusika väljendamine erinevates liikumistes
1 tundi	* Tantsusporti toetavad harjutused ja nende tehnika tasakaal, pöörded sirutused ja keha asendid
1 tundi	Venitusharjutused - treeningtunni lõpetamine

<i>LOENGUD - ERINEVATE TANTSULIIKIDE ERIPÄRA ARVESTADES 22 TUNDI</i>	
<i>VÕISTLUSTANTS</i>	
1 tundi	Tantsuspordi määrustik
1 tundi	Tantsuspordi riietuse reeglid algajatele
1 tundi	Kohtunikutöö algteadmised
1 tundi	Kohtuniku eetika, eetikakoodeks
3 tundi	Tantsuspordi õpiku kasutamine/tantsude üldosa
9 tundi	Algajate ja E klassi võistlusprogrammis olevate ST ja LA tantsude lubatud figuurid
6 tundi	Algajate võistluskavade koostamine

**NOOREMTREENER TASE 4: 50 TUNDI KONTAKTÕPET**

<i>EESMÄRGID</i>	<p>Koolituse täies mahus läbinud treener:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* on võimeline viima läbi treeningtundi pronks ja hõbe taseme tantsufiguuridega</li> <li>* on võimeline juhendama edasijõudnute gruppe</li> <li>* tunneb tantsuspordimäärustikus 8 tantsu võistlusprogrammis lubatud tantsufiguure ja oskab neid kasutada tantsijate esinemise- ja võistluskavade koostamisel</li> <li>* tunneb rahvusvahelist Tantsuspordimäärustikku</li> </ul>
------------------	--

**TEEMAD**

<i>LOENGUD - ÜHISED KÕIKIDELE TANTSULIIKIDELE 6 TUNDI</i>	
1 tundi	* Tunni planeerimine, ülesehitus ja läbiviimine edasijõudnute gruppidele Tunnikonspekti koostamine
1 tundi	* Treeningu soojendusosa Soojendusharjutused, soojenduskavade koostamine
2 tundi	* Rütmioskuse arendamise harjutused
1 tundi	* Tantsusporti toetavad harjutused ja nende tehnika tasakaal, pöörded

	1 tundi	sirutused ja keha asendid Venitusharjutused - treeningtunni lõpetamine
--	---------	---

**LOENGUD JA PRAKTIKA - ERINEVATE TANTSULIIKIDE ERIPÄRA ARVESTADES 44 TUNDI**

<b>VÕISTLUSTANTS</b>		
	1 tundi	Tantsuspordi määrustik
	1 tundi	Tantsuspordi riietuse reeglid tantsijatele ja kohtunikele
	1 tundi	Kohtuniku eetika, eetikakoodeks
	1 tundi	Hindamissüsteemide tutvustus (3,0 ja skating süsteem)
	14 tundi	standardtantsude võistlusprogrammis olevate tantsude pronks ja ( D klass)
	14 tundi	ladina ameerika tantsude võistlusprogrammis olevate tantsude pronks ja hõbe taseme figuurid (D klass)+D108:D115
	12 tundi	D klassi lubatud figuuridest 8 tantsu kavade koostamine harjutuskavade koostamine , arvestuseks valmistumine

**TREENER TASE 5: 70 TUNDI KONTAKTÕPET**

<b>EESMÄRGID</b>	Koolituse täies mahus läbinud treener: * on võimeline läbi viima treeninguid kõigi tasemetega gruppidele * tunneb WDSF Tantsuspordimäärustikku ja kohtuniku eetika koodeksit * on võimeline andma sportlasele adekvaatset tagasisidet soorituse kohta * Tunneb kohtunikutööd erinevate stardigruppide võistlustel
------------------	---

**TEEMAD**

<b>LOENGUD - ÜHISED KÕIKIDELE TANTSULIIKIDELE 10 TUNDI</b>		
	2 tundi	* Tunni planeerimine, ülesehitus ja läbiviimine eliit gruppidele Tunnikonspekti koostamine
	4 tundi	* Rahvusvahelise tantsuorganisatsiooni WDSF võistlusmäärustik
	2 tundi	* Rahvusvaheliste võistluste ülesehitus ja nõuded
	1 tund	* Treenerite eetikakoodeks
	1 tund	* Kohtunike eetikakoodeks
	2 tundi	* Spordikaitstuse koolitus

**LOENGUD JA PRAKTIKA - ERINEVATE TANTSULIIKIDE ERIPÄRA ARVESTADES 60 TUNDI**

<b>VÕISTLUSTANTS</b>		
	1 tundi	ETSÜ Tantsuspordi määrustik
	1 tundi	Tantsuspordi riietuse reeglid tantsijatele ja kohtunikele
	1 tundi	Rahvusvahelise Hindamissüsteemi tutvustus- 3,0
	1 tundi	Spordipsühholoogia - pedagoogika tantsuspordis
	8 tundi	WDSF tunnustatud treenerite ja kohtunike loengud
	17 tundi	standardtantsude võistlusprogrammis olevate tantsude lubatud figuurid - WDSF Syllabus ja vabad figuurid
	17 tundi	ladina-ameerika tantsude võistlusprogrammis olevate tantsude lubatud figuurid - WDSF Syllabus ja vabad figuurid
	10 tundi	Vaba - klassi kavade koostamise alused ja kavade koostamine
	2 tundi	Eksamiks valmistumine

## **ÕPPEMATERJALID**

\* World Dancesport Federation tantsutehnika õpikud

[https://www.worlddancesport.org/WDSF/Academy/Technique Books](https://www.worlddancesport.org/WDSF/Academy/Technique%20Books)

\* Walter Laird - The Laird technique of Latin Dancing

<https://www.dsi-london.com/the-laird-technique-of-latin-dancing.html>

\* Guy Howard - Technique of ballroom dancing England 2002

<https://www.dsi-london.com/technique-of-ballroom-dancing-available-in-foxtrot-quickstep-tango-or-waltz.html>

\* WDSF Kohtunike eetikakoodeks

[https://www.worlddancesport.org/Rule/Official/Code of Ethics](https://www.worlddancesport.org/Rule/Official/Code%20of%20Ethics)

\* Tantsuspordi määrustik

\* A Technique Of Advanced Standard Ballroom Figures, Geoffrey Hearn

<https://www.dsi-london.com/a-technique-of-advanced-standard-ballroom-figures-31349.html>

\* A Technique Of Advanced Latin - American Figures, Geoffrey Hearn

<https://www.dsi-london.com/a-technique-of-advanced-latin-american-figures.html>

\* Hein,V 2011 Spordipedagoogika

\* Sööt,A. 2018 Kaasaegne Tantsupedagoogika. Väljaandja: Eesti Tantsukunsti Ja Tantsuhariduse Liit

\* Eller,H 2019 PreMark Neli Temperamenti pedagoogikas ja enesekasvatases

\* World Dancesport Federation Competition rules

<https://www.worlddancesport.org/Rule/Competition/General>