

# KUTSESTANDARD

## Abitreener, tase 3

Kutsestandard on dokument, milles kirjeldatakse tööd ning töö edukaks tegemiseks vajalike oskuste, teadmiste ja hoiakute kogumit ehk kompetentsusnõudeid.

Abitreener, tase 3 kutsestandard on tööturu nõudmistele vastavate koolituskavade ja õppeprogrammide koostamise ja isikute kompetentsuse hindamise alus.

<b>Kutsenimetus</b>	<b>Eesti kvalifikatsiooniraamistiku (EKR) tase</b>
Abitreener, tase 3	3

<b>Võimalikud spetsialiseerumised ja nimetused kutsetunnistusel</b>	
<b>Spetsialiseerumine</b>	<b>Nimetus kutsetunnistusel</b>
Aerutamine	Abitreener, tase 3 Aerutamine
Aeroobika ja rühmatreeningud	Abitreener, tase 3 Aeroobika ja rühmatreeningud
Aikido	Abitreener, tase 3 Aikido
Allveesport	Abitreener, tase 3 Allveesport
Ameerika jalgpall	Abitreener, tase 3 Ameerika jalgpall
Ammulaskmine	Abitreener, tase 3 Ammulaskmine
Automudelism	Abitreener, tase 3 Automudelism
Autosport	Abitreener, tase 3 Autosport
Bobisõit	Abitreener, tase 3 Bobisõit
Capoeira	Abitreener, tase 3 Capoeira
Curling	Abitreener, tase 3 Curling
Discgolf	Abitreener, tase 3 Discgolf
Golf	Abitreener, tase 3 Golf
Hapkido	Abitreener, tase 3 Hapkido
laido	Abitreener, tase 3 laido
Indiaca	Abitreener, tase 3 Indiaca

Jalgpall	Abitreener, tase 3 Jalgpall
Jalgrattasport	Abitreener, tase 3 Jalgrattasport
Judo	Abitreener, tase 3 Judo
Ju-jutsu	Abitreener, tase 3 Ju-jutsu
Jõutõstmine	Abitreener, tase 3 Jõutõstmine
Jäähoki	Abitreener, tase 3 Jäähoki
Jääpall	Abitreener, tase 3 Jääpall
Kabe	Abitreener, tase 3 Kabe
Karate	Abitreener, tase 3 Karate
Kelgutamine	Abitreener, tase 3 Kelgutamine
Kepikõnd	Abitreener, tase 3 Kepikõnd
Kergejõustik	Abitreener, tase 3 Kergejõustik
Kickboxing	Abitreener, tase 3 Kickboxing
Kobudo	Abitreener, tase 3 Kobudo
Koroona ja novus	Abitreener, tase 3 Koroona ja novus
Korvpall	Abitreener, tase 3 Korvpall
Kriket	Abitreener, tase 3 Kriket
Kudo	Abitreener, tase 3 Kudo
Kujundujumine	Abitreener, tase 3 Kujundujumine
Kulturism ja fitness	Abitreener, tase 3 Kulturism ja fitness
Kurnimäng	Abitreener, tase 3 Kurnimäng
Käsipall	Abitreener, tase 3 Käsipall
Laevamudelism	Abitreener, tase 3 Laevamudelism

Laskesuusatamine	Abitreener, tase 3 Laskesuusatamine
Laskmine	Abitreener, tase 3 Laskmine
Lauatennis	Abitreener, tase 3 Lauatennis
Lennusport	Abitreener, tase 3 Lennusport
Liikumisharrastus	Abitreener, tase 3 Liikumisharrastus
Maadlus	Abitreener, tase 3 Maadlus
Maahoki	Abitreener, tase 3 Maahoki
Male	Abitreener, tase 3 Male
Matkasport	Abitreener, tase 3 Matkasport
Moodne viievõistlus	Abitreener, tase 3 Moodne viievõistlus
Mootorrattasport	Abitreener, tase 3 Mootorrattasport
Orienteerumine	Abitreener, tase 3 Orienteerumine
Petank	Abitreener, tase 3 Petank
Pesapall	Abitreener, tase 3 Pesapall
Piljard	Abitreener, tase 3 Piljard
Poks	Abitreener, tase 3 Poks
Purjetamine	Abitreener, tase 3 Purjetamine
Raadiosport	Abitreener, tase 3 Raadiosport
Ragbi	Abitreener, tase 3 Ragbi
Ratsutamine	Abitreener, tase 3 Ratsutamine
Rulluisutamine	Abitreener, tase 3 Rulluisutamine
Saalihoki	Abitreener, tase 3 Saalihoki
Sambo	Abitreener, tase 3 Sambo

Skeleton	Abitreener, tase 3 Skeleton
Sport Chanbara	Abitreener, tase 3 Sport Chanbara
Squash	Abitreener, tase 3 Squash
Sulgpall	Abitreener, tase 3 Sulgpall
Sumo	Abitreener, tase 3 Sumo
Suusatamine	Abitreener, tase 3 Suusatamine
Sõudmine	Abitreener, tase 3 Sõudmine
Taekwon-do ITF	Abitreener, tase 3 Taekwon-do ITF
Taekwondo WT	Abitreener, tase 3 Taekwondo WT
Taipoks	Abitreener, tase 3 Taipoks
Tennis	Abitreener, tase 3 Tennis
Triatlon	Abitreener, tase 3 Triatlon
Turniiribridž	Abitreener, tase 3 Turniiribridž
Tõstesport	Abitreener, tase 3 Tõstesport
Uisutamine	Abitreener, tase 3 Uisutamine
Ujumine	Abitreener, tase 3 Ujumine
Veemoto	Abitreener, tase 3 Veemoto
Veepall	Abitreener, tase 3 Veepall
Veeremängud	Abitreener, tase 3 Veeremängud
Vehklemine	Abitreener, tase 3 Vehklemine
Vesiaeroobika	Abitreener, tase 3 Vesiaeroobika
Vettehüpped	Abitreener, tase 3 Vettehüpped
Vibusport	Abitreener, tase 3 Vibusport

Võimlemine	Abitreener, tase 3 Võimlemine
Võistlustants	Abitreener, tase 3 Võistlustants
Võrkpall	Abitreener, tase 3 Võrkpall
Wu-shu	Abitreener, tase 3 Wu-shu

## A-osa KUTSEKIRJELDUS

### A.1 Töö kirjeldus

Treener on liikumisharrastuse ja spordi spetsialist, kes juhib käitumisharjumuste kujundamise ja kehaliste ning vaimsete harjutuste abil inimese tervist toetavate ja sportlike eesmärkide saavutamist. Treeneri ülesanne on sportlike ja kehaliste võimete terviklik, tulemuslik ja ohutu arendamine. Treener töötab iseseisvalt, meeskonna liikmena või liidrina, kaasates erinevaid spetsialiste. Treeneritöö eeldab vastutustunnet, loominguilisust, saavutusvajadust, täpsust ja ausust. Vajalik on perioodiline treeningtööd toetavate teadmiste ja oskuste tulemuslik täiendamine ning kogemuste ja teadmiste edasiandmine kolleegidele. Oluline on oskus mõjutada treenitavaid isikliku eeskujuga. Treener järgib treenerite eetikakoodeksit (vt lisa 1).

ABITREENER, tase 3 täidab tööülesandeid ühetaolistes olukordades. On omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealase väljaõppega. Võib töös vajada juhendamist. Vastutab oma tööülesannete täitmise eest.

### A.2 Tööosad

#### A.2.1 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine:

- 1) kehaliste võimete arendamine;
- 2) spordialaspetsiifiliste oskuste arendamine;
- 3) sotsiaalsete võimete arendamine ja spordiala kultuuri õpetamine;
- 4) taastumisvahendite kasutamine;
- 5) spordivarustuse ja treeningvahendite soovitamine ja kasutamine.

### Spetsialiseerumisega seotud tööosad

Spetsialiseerumine toimub sõltuvalt spordiala spetsiifikast, spordialal kasutatavatest vahenditest ja harrastamiskeskonnast. Spordiala spetsiifikast tulenevalt on kutse andjal õigus kehtestada erinõudeid. Spetsialiseerumine on otseselt seotud kutsestandardis kirjeldatud tööosadega.

### A.3 Töö keskkond ja eripära

Treeneritöö eeldab valmisolekut töötada sõltumata aastaajast nii sise- kui ka välistingimustes, öhtusel ajal ja puhkepäevadel, kodust eemal (treeninglaagrid, võistlused, koolitused jms).

### A.4 Töövahendid

Kasutab treeningprotsessis vajalikke vahendeid vastavalt spordialale.

### A.5 Tööks vajalikud isikuomadused

- 1) pinge- ja stressitaluvus;
- 2) suhtlemisoskus;
- 3) saavutusvajadus;
- 4) vastutustunne;
- 5) ausus;
- 6) järjekindlus;
- 7) täpsus;
- 8) paindlikkus, kohanemisvõime;
- 9) headus, empaatiavõime;

10) emotsionaalne stabiilsus; 11) motiveerimisvõime.
<b>A.6 Kutsealane ettevalmistus</b>
Abitreener on vähemalt 18 aastat vana, soovitatavalt keskharidusega ja spordiala harrastamise kogemusega ja läbinud nõutava koolituse.
<b>A.7 Enamlevinud ametinimetused</b>
Treener.
<b>A.8 Reguleerimised kutsealal tegutsemiseks</b>
Töö treenerina on reguleeritud spordiseadusega.

## B-osa KOMPETENTSUSNÕUDED

<b>B.1 Kutse struktuur</b>
<p>Abitreener, tase 3 kutse taotlemisel on nõutav kõikide kompetentside tõendamine.</p> <p>Kutsesiseselt spetsialiseerutakse käesolevas kutsestandardis nimetatud spordialale, kompetentside hindamine toimub vastavalt spetsialiseerumisele.</p> <p>Spetsialiseerumised nagu jalgrattasport, matkasport, suusatamine, uisutamine ja veeremängud jagunevad omakorda:</p> <p>Jalgrattasport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- BMX</li> </ul> <p>Matkasport</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alpinism</li> <li>- jalgsimatkamine</li> <li>- jalgrattamatkamine</li> <li>- mägimatkamine</li> <li>- veematkamine</li> </ul> <p>Suusatamine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- murdmaasuusatamine</li> <li>- mäesuusatamine</li> <li>- lumelauasport</li> <li>- kahevõistlus ja suusahüpped</li> <li>- freestyle suusatamine</li> </ul> <p>Uisutamine</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- iluuisutamine</li> <li>- kiiruisutamine</li> </ul> <p>Veeremängud</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bowling</li> <li>- sportkeegel</li> </ul>

<b>B.2 Kompetentsid</b>
-------------------------

### KOHUSTUSLIKUD KOMPETENSIID

<b>B.2.1 Õppe-treeningprotsessi läbiviimine</b>	<b>EKR tase 3</b>
<p>Tegevusnäitajad:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kasutab treeningtunnis vajalikke baasharjutusi vastavalt spordialale;</li> <li>2) kasutab treenitavate võimete arendamisel ja juhendamisel õiget terminoloogiat;</li> <li>3) näitab mitmesugusel viisil ette spordiala olulisemaid tehnika põhielemente;</li> <li>4) kasutab tehnika õpetamisel juhendmaterjale ja abivahendeid;</li> <li>5) õpetab treenitavatele käitumis- ja sportimisreegleid;</li> </ol>	

6) tutvustab treenitavale spordiala; 7) toetab sotsiaalset ja materiaalsel valmidust võistlustel; 8) teostab juhendamisel mõõtmisi; 9) rakendab oma töös üldiseid taastumispõhimõtteid; 10) tagab spordivahendite üldkorrashoiu ning juhendab treenitavaid nende hooldamisel.
Teadmised: 1) spordiala põhiharjutusvara; 2) spordiala põhiterminoloogia; 3) spordiala tehnika põhielemendid; 4) spordiala kultuur; 5) treenimise põhimõtted; 6) ohutus ja esmaabi.
Hindamismeetod(id): kirjalik test ja praktiliste oskuste eksam.

## KUTSET LÄBIVAD KOMPETENTSID

<b>B.2.2 Abitreener, tase 3 kutset läbiv kompetents</b>	<b>EKR tase 3</b>
Tegevusnäitajad: 1) tagab treeningprotsessis (sh võistlused, laagrid) treenitavate ning ümbritsevate inimeste ja keskkonna ohutuse; 2) hindab abivajaja olukorda, annab esmaabi ja/või kutsub abi; 3) kasutab korrektset erialaterminoloogiat; 4) kasutab sobivaid suhtlemisviise, loob positiivse suhtluskeskkonna ja käitub vastavalt headele suhtlemistavadele; 5) suunab treenitava hügieeniharjumusi; 6) propageerib ning järgib ausa mängu ja treeneritöös tunnustatud hea tava põhimõtteid ning treeneri kutse-eetikat; 7) kasutab tööülesannetele vastavaid info- ja kommunikatsioonitehnoloogiasid; 8) täiendab pidevalt oma erialaseid teadmisi ja praktilisi oskusi; 9) kasutab töös riigikeelt tasemel B1 (vt lisa 2).	
Teadmised: 1) valdkonnaga seotud seadused ja teised õigusaktid; 2) suhtlemine ja meeskonnatöö; 3) sportliku treeningu põhimõtted; 4) ohutus ja esmaabi.	
Hindamismeetod(id): Läbivaid kompetentse hinnatakse integreeritult kõigi teiste kutsestandardis toodud kompetentside hindamisega.	

## C-osa ÜLDTEAVE JA LISAD

<b>C.1 Teave kutsestandardi koostamise ja kinnitamise kohta ning viide ametite klassifikaatorile</b>	
1. Kutsestandardi tähis kutseregistris	19-18052016-5.1/14k
2. Kutsestandardi koostajad	Priit Ilver, Audentese Spordigümnaasium Üllar Kerde, Eesti Korvpalliliit Janek Küppar, Tallinna Spordi- ja Noorsooamet Kadri Liivak, Eesti Võimlemisliit Aldur Partasjuk, Spordiklubi Reval-Sport Erich Petrovits, Jõhvi Spordikeskus Kristjan Port, Tallinna Ülikool Aavo Põhjala, Eesti Judoliit Jaak Salumets, Eesti Treenerite Liit Toomas Tõnise, Eesti Olümpiakomitee Priit Vene, Eesti Olümpiakomitee
3. Kutsestandardi kinnitaja	Kultuuri Kutsenõukogu

4. Kutsenõukogu otsuse number	2
5. Kutsenõukogu otsuse kuupäev	18.05.2016
6. Kutsestandard kehtib kuni	19.11.2018
7. Kutsestandardi versiooni number	14
8. Viide Ametite Klassifikaatorile (ISCO 08)	3 Tehnikud ja keskastme spetsialistid 34 Õigus-, sotsiaal-, kultuuri- jms alade keskastme spetsialistid
9. Viide Euroopa kvalifikatsiooniraamistikule (EQF)	3
<b>C.2 Kutsenimetuse võõrkeeles</b>	
Inglise keeles	Assistant coach, level 3
Vene keeles	помощник тренера
<b>C.3 Lisad</b>	
Lisa 1 <a href="#">Treenerite eetikakoodeks</a>	
Lisa 2 <a href="#">Keelte oskustasemete kirjeldused</a>	