

## **KUTSESTANDARD TREENER I-V**

Vastu võetud: Kultuuri Kutsenõukogu otsusega 02. detsembril 2003.a.  
Täiendatud: Kultuuri Kutsenõukogu otsusega 28. mail 2004.a.  
Kultuuri Kutsenõukogu otsusega 24. mail 2005.a.  
Kultuuri Kutsenõukogu otsusega 23. novembril 2005.a.  
Kultuuri Kutsenõukogu otsusega 12. veebruaril 2007.a.

## **KUTSESTANDARD**

---

---

# **TREENER I, II, III, IV, V**

---

---

## **KULTUURI KUTSENÕUKOGU**

### **EESSÕNA**

Eesti kutsekvalifikatsiooni süsteemis määratletakse kutsekvalifikatsiooni nõudeid viiel tasemel. I tase on madalaim ja V tase kõrgeim (vt lisa A – Kutsekvalifikatsiooni süsteemi terminid). Kõik kutsed ei eelda kutsekvalifikatsiooni tasemete fikseerimist I kuni V tasemeni. Iga konkreetse kutse kvalifikatsioonitasemed, sealhulgas vajaduse korral ka haridusnõuded, määrab kindlaks kutsenõukogu.

Käesolev kutsestandard sisaldab asjaomaste institutsioonide vahel kokkulepitud nõudeid treener I, II, III, IV ja V kutsekvalifikatsioonile.

Kutsestandardi koostas Kultuuri Kutsenõukogu moodustatud sporditreenerite tööühm koosseisus:

Toomas Tõnise	Eesti Olümpiakomitee
Vahur Ööpik	Eesti Treenerite Ühendus
Hannes Koik	Eesti Korvpalliliit
Henn Vallimäe	Eesti Võrkpalli Liit
Joe Noormets	Tallinna Ülikool
Tõnis Matsin	Tartu Ülikool
Ants Nurmekivi	Tartu Ülikool
Aita Sauemägi	Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus
Vello Kuhi	Eesti Tennise Liit
Rein Ööbik	Eesti Olümpiakomitee

Ajavahemikus 15. aprill – 5. mai 2005 viidi läbi kutsestandardi kavandi arvamusküsitlus, millesse kaasati 7 asutuse, organisatsiooni ja koolitaja esindajad Eesti erinevatest piirkondadest.

Kutsestandardi lõppredaktsiooni koostamisel on tööühm arvestanud arvamusküsitlustel tehtud ettepanekuid ja märkusi.

Kutsestandardi koostamisel on arvestatud Euroopa treenerite koolituse struktuuriga (EQSCT - European Qualification Structure for Coaches Training).

Käesolev kutsestandard on koostatud uustöötlusena.

Käesoleva kutsestandardi jõustumisel kaotab kehtivuse 23. novembril 2005. a Kultuuri Kutsenõukogu otsusega nr 7. kinnitatud kutsestandardi redaktsioon.

Käesolev treeneri I, II, III, IV ja V kutsestandard on kinnitatud 12. veebruaril 2007. a Kultuuri Kutsenõukogu otsusega nr 13.

Kutsestandardis sisalduvad kutsekvalifikatsioonid on kantud kutseregistrisse.

## 1 KASUTUSALA

Kutsestandardite kasutusala on järgmine:

- 1) töötajate kutsekvalifikatsiooni nõuete määratlemine
- 2) õppekavade, koolitusprogrammide väljatöötamine
- 3) eksaminõuete väljatöötamine, kutsekvalifikatsiooni tõendamine ja hindamine
- 4) aluse andmine rahvusvaheliste kutsekvalifikatsiooni tõendavate dokumentide võrdlemiseks.

## 2 KUTSESTANDARDIGA SEONDUVAD STATISTILISED KOODID

Eesti Majanduse Tegevusalade Klassifikaatori<sup>1</sup> järgi kuulub treeneri töö vaba aja veetmise, kultuuri- ja spordiasutuste valdkonda, kood 926.

Ametite Klassifikaatori<sup>2</sup> järgi kuulub treener 3. pearühma "Keskastme spetsialistid ja tehnikud", kood 3475 ja 2. pearühma "Tippspetsialistid", kood 235.

## 3 KUTSENIMETUS JA KUTSEKVALIFIKATSIOONI TASE

Eesti keeles: Treener I, II, III, IV, V

Kutsekvalifikatsioonid spetsialiseerumisel:

Autosporditreener I, II, III, IV, V  
Aerutamistreener I, II, III, IV, V  
Aeroobikatreener I, II, III, IV, V  
Allveesporditreener I, II, III, IV, V  
Akrobaatilise võimlemise treener I, II, III, IV, V  
Ammulaskmistreener I, II, III, IV, V  
Curlingu treener I, II, III, IV, V  
Fitnessitreener I, II, III, IV, V  
Golfitreener I, II, III, IV, V  
Hapkido treener I, II, III, IV, V  
Indiaca treener I, II, III, IV, V  
Ilu- ja rühmvõimlemise treener I, II, III, IV, V  
Jahisporditreener I, II, III, IV, V  
Jalgpallitreener I, II, III, IV, V  
Jalgrattatreener I, II, III, IV, V  
Jõusaalitreener I, II, III, IV, V  
Ju-jutsu treener I, II, III, IV, V  
Judotreener I, II, III, IV, V  
Jäähokitreener I, II, III, IV, V  
Jääpallitreener I, II, III, IV, V  
Jääpurjetamistreener I, II, III, IV, V  
Kabetreener I, II, III, IV, V  
Karatetreener I, II, III, IV, V  
Keeglitreener I, II, III, IV, V  
Kergejõustikutreener I, II, III, IV, V  
Kickboxingutreener I, II, III, IV, V  
Kiikingutreener I, II, III, IV, V  
Kirimaletreener I, II, III, IV, V  
Koroonamängutreener I, II, III, IV, V  
Korvpallitreener I, II, III, IV, V  
Kulturismi ja fitnessi treener I, II, III, IV, V

<sup>1</sup> Statistical classification of economics activities in the European Community (NACE) eestistatud versioon

<sup>2</sup> International Standard Classification of Occupations (ISCO-88) eestistatud versioon

Kurnimängutreener I, II, III, IV, V  
Käsipallitreener I, II, III, IV, V  
Laskesuusatamistreener I, II, III, IV, V  
Laskmistreener I, II, III, IV, V  
Lennusporditreener I, II, III, IV, V  
Lauatennisetreener I, II, III, IV, V  
Maletreener I, II, III, IV, V  
Maadlustreener I, II, III, IV, V  
Matkatreener I, II, III, IV, V  
Minigolfitreener I, II, III, IV, V  
Mootorrattasporditreener I, II, III, IV, V  
Mälumänguteener I, II, III, IV, V  
Orienteerumistreener I, II, III, IV, V  
Pentaquetreener I, II, III, IV, V  
Piljarditreener I, II, III, IV, V  
Poksitreener I, II, III, IV, V  
Purjetamistreener I, II, III, IV, V  
Põhivõimlemise treener I, II, III, IV, V  
Ragbitreener I, II, III, IV, V  
Ratsasporditreener I, II, III, IV, V  
Rulluisutamistreener I, II, III, IV, V  
Saalihokitreener I, II, III, IV, V  
Sambotreener I, II, III, IV, V  
Sõudmistreener I, II, III, IV, V  
Squashitreener I, II, III, IV, V  
Sulgpallitreener I, II, III, IV, V  
Sumotreener I, II, III, IV, V  
Suusahüppe treener I, II, III, IV, V  
Suusatreener I, II, III, IV, V  
Taekwon-do treener I, II, III, IV, V  
Tennisetreener I, II, III, IV, V  
Tõstesporditreener I, II, III, IV, V  
Triatloni treener I, II, III, IV, V  
Turniiribridžitreener I, II, III, IV, V  
Uisutamistreener I, II, III, IV, V  
Ujumistreener I, II, III, IV, V  
Vehklemistreener I, II, III, IV, V  
Veemototreener I, II, III, IV, V  
Vesiaeroobikatreener I, II, III, IV, V  
Vibulaskmisetreener I, II, III, IV, V  
Võimlemistreener I, II, III, IV, V  
Võistlustantsutreener I, II, III, IV, V  
Võrkpallitreener I, II, III, IV, V

Inglise keeles:  
Vene keeles:  
Soome keeles:

Coach I, II, III, IV, V  
Тренер I, II, III, IV, V  
Valmentaja I, II, III; IV, V

## 4 KUTSEKIRJELDUS

### **Kutsealased terminid**

Lapsed ja noored - kuni 18.a. (kaasa arvatud).

Täiskasvanud - alates 19.a. (kaasa arvatud).

Erivajadustega inimesed – kehalise või vaimse puudega inimesed.

Harrastussport – sporditegevus, mille eesmärgiks on vormisoleku tagamine, tervise hoidmine ning tugevdamine ja/või vaba aja sisukas ning meelepärane veetmine.

Võistlussport – sporditegevus, mille eesmärgiks on tervist ja võimeid arendava ettevalmistuse kaudu eneseteostus ja edu saavutamine võistlustel.

Tippспорт – sporditegevus, mille eesmärgiks on eriettevalmistuse kaudu oma potentsiaali maksimaalne rakendamine ja edu saavutamine rahvusvahelises sportlikus konkurentsisis.

Treeneri töö eesmärk sõltub sihtrühmast ja treenitavate spordis osalemise tasandist.

Lapsed ja noored:

- vaba aja sportlik sisustamine, liikumis- ja mängurõõmu ning võistluskogemuse andmine
- sportlike põhioskuste õpetamine ja kehaliste võimete arendamine
- positiivsete väärtushinnangute ja sotsiaalse aktiivsuse kujundamine
- sporditalentide leidmine ja arendamine.

Täiskasvanud (harrastus- ja võistlussport):

- vastavalt harrastajate huvidele ja soovidele vaba aja sportlik sisustamine
- tervise ja töövõime ning sotsiaalselt aktiivse eluviisi väärtustamine
- kehalise vormi ning võimete säilitamine ja arendamine
- treenitavate ettevalmistamine sportlikus konkurentsisis osalemiseks.

Täiskasvanud (tippспорт):

- eesmärgistatud tegevus tiptulemuste ja sportliku edu saavutamiseks
- sportliku potentsiaali realiseerimine
- tippportlase karjääri kujundamine.

Erivajadustega inimesed:

- vastavalt harrastajate võimetele ja võimalustele ning huvidele ja soovidele vaba aja sportlik sisustamine, sh. võimaluste loomine sportlikus konkurentsisis osalemiseks
- juhendatavate elukvaliteedi parandamine ja nende lõimimine ühiskonda.

Treener on spetsialist, kes sõltuvalt eesmärgist planeerib, viib läbi ja analüüsib juhendatavate kehalist, psühholoogilist, tehnilist ja taktikalist ettevalmistust.

Sõltuvalt sihtrühmast on treeneri üheks ülesandeks võimalike sporditalentide leidmine ja arendamine kuni nende potentsiaali täieliku avaldumiseni.

Treeneritöö eeldab valmisolekut töötada sõltumata aastaajast nii sise- kui välistingimustes, õhtusel ajal ja puhkepäevadel, viibida kodust eemal (treeningulaagrid, võistlused, koolitused jms.).

Treener töötab iseseisvalt, meeskonna liikmena või liidrina, kaasates erinevaid spetsialiste.

Treeneritöö eeldab vastutustunnet, loomingulisust, saavutusvajadust, täpsust, positiivsust. Vajalik on pidev enesetäiendamine, nõutav perioodiline (vähemalt 4 aastane intervall) erialaste kursuste läbimine. Väga oluline on oskus mõjutada juhendatavaid isikliku eeskujuga.

Treener järgib treenerite eetika koodeksit (vt lisa E).

Treener I kutsekvalifikatsiooni taotlemise eelduseks on:

- vanus vähemalt 18 aastat, tasemekoolitus nõutavas mahus (60 tundi), soovituslik on spordiala harrastuse kogemus

Treener II kutsekvalifikatsiooni taotlemise eelduseks on:

- treener I kutsekvalifikatsioonitunnistuse omamine, tasemekoolitus nõutavas mahus (+100 tundi) ning vähemalt 1-aastane erialane töökogemus I kutsekvalifikatsiooni tasemel;
- või kutsealane koolitus nõutavas mahus (160 tundi) ning vähemalt 3-aastane erialane töökogemus;
- või viimase 5 aasta jooksul omandatud kehalise kasvatuse ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane (täiend) koolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses

Treener III kutsekvalifikatsiooni taotlemise eelduseks on:

- treener II kutsekvalifikatsioonitunnistuse omamine, tasemekoolitus nõutavas mahus (+140 tundi) ning vähemalt 3-aastane erialane töökogemus I ja II kutsekvalifikatsiooni tasemel kokku;
- või viimase 5 aasta jooksul omandatud kehalise kasvatuse ja/või spordialane kõrgharidus ja vähemalt 1-aastane erialane töökogemus viimasel 4 aasta jooksul ning erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses;
- või 6 ja enam aastat tagasi omandatud kehalise kasvatuse ja/või spordialase kõrghariduse korral erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses ja vähemalt 5-aastane erialane töökogemus viimase 8 aasta jooksul.

Treener IV kutsekvalifikatsiooni taotlemise eelduseks on:

- treener III kutsekvalifikatsioonitunnistuse omamine, erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses ning vähemalt 10-aastane erialane töökogemus viimase 12 aasta jooksul;
- või viimase 5 aasta jooksul omandatud kehalise kasvatuse ja/või spordialane kõrgharidus ning erialane töökogemus III kutsekvalifikatsiooni tasemel vähemalt 3 aastat / esimesel sisenemisel erandid viimase 8 aasta jooksul;
- või 6 ja enam aastat tagasi omandatud kehalise kasvatuse ja/või spordialase kõrghariduse korral erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses ning vähemalt 8-aastane erialane töökogemus viimase 12 aasta jooksul.

Treener V kutsekvalifikatsiooni taotlemise eelduseks on:

- kehalise kasvatuse ja/või spordialase magistri tasemele vastav haridus ja erialane töökogemus vähemalt 5 aastat viimase 8 aasta jooksul ning õpilaste sportlikud tulemused ja avaldatud publikatsioonid ja/või tegevus koolitajana;
- või kehalise kasvatuse ja/või spordialane kõrgharidus, erialane täiendkoolitus viimase 4 aasta jooksul vähemalt 40 tunni ulatuses ja erialase töö kogemus vähemalt 10 aastat viimase 12 aasta jooksul ning õpilaste sportlikud tulemused ja avaldatud publikatsioonid ja/või tegevus koolitajana.

## **5 KUTSEOSKUSNÕUDED (vt lisa B)**

### **5.1 Üldoskused ja -teadmised**

- 5.1.1 Majandus – I, II, III algtase; IV, V kesktase (soovitav)
- 5.1.2 Õiguse alused – algtase
  - 1) kutsealaga seonduvad õigusaktid
  - 2) tööõigus
- 5.1.3 Turunduse alused - algtase
- 5.1.4 Asjaaamine - algtase
  - 1) lähetused
  - 2) üritused
  - 3) kalkulatsioonid ja aruanded
  - 4) lepingud
- 5.1.5 Arvuti kasutamine (vt lisa A) AO1 – AO4, AO7 (punktid 1,3,5,6)
- 5.1.6 Keeleoskus (vt lisa C)
  - 1) eesti keel
  - 2) üks võõrkeel – I, II, III algtase
  - 3) kaks võõrkeelt – IV, V kesktase
- 5.1.7 Kutse-eetika (vt lisa E)

### **5.2 Põhioskused ja –teadmised**

- 5.2.1 Biomeditsiinilised teadmised
- 5.2.2 Spordipedagoogilised ja –psühholoogilised teadmised
- 5.2.3 Treeningu üldised alused, treeningu süsteemi olemus
  - 1) treeningu printsiibid, treeningkoormuse komponendid
  - 2) treeningu mudelid
  - 3) treeningu ja võistluste seos
- 5.2.4 Treeningu planeerimine, programmeerimine, pedagoogiline kontroll ja juhtimine
- 5.2.5 Treeningu spetsiifilisus sõltuvalt spordialast, east, soost, kvalifikatsioonist, tervislikust seisundist; treeningu individualiseerimine
- 5.2.6 Üldine ja erialane sportlik ettevalmistus
  - 1) kehaline
  - 2) tehniline
  - 3) taktikaline
  - 4) psühholoogiline
  - 5) teoreetiline
  - 6) integraalne
- 5.2.7 Sportlik valik ja suunamine
- 5.2.8 Sportliku töövõime hindamine, treenitus, ülekoormuse komponendid
- 5.2.9 Spordivigastused ja profülaktika. Esmaabi
- 5.2.10 Taastumisvahendid. Füsioteraapia. Massaaž
- 5.2.11 Treeningu fikseerimine ja analüüs
- 5.2.12 Treeningute ja võistluste juhtimise materiaaltehnilised võimalused ning koostöö teadlaste, arstide ja teiste spetsialistidega
- 5.2.13 Spordisotsioloogia ja spordiökonoomika jm
- 5.2.14 Spordiajalugu, rahvuslikud ja rahvusvahelised spordiorganisatsioonid
- 5.2.15 Võistlusmäärused
- 5.2.16 Treeneri tegevus võistlusolukorras

### **5.3 Isikuomadused ja võimed**

- 1) töövõime, pingetaluvus
- 2) suhtlemisoskus
- 3) saavutusvajadus
- 4) vastutustunne
- 5) orienteeritus tulemusele, motiveerimisvõime
- 6) järjekindlus
- 7) täpsus
- 8) paindlikkus

## **6 KEHTIVUSAEG**

Kutsestandard kehtib 4 aastat. Vastavalt vajadusele võib kutsestandardit muuta enne kehtivusaja lõppu.

## **KUTSEOSKUSNÕUDED**

Üldoskused ja -teadmised – tegevusvaldkondi läbivad nõuded üldistele oskustele ja teadmistele.

Põhioskused ja -teadmised – kutsealal tegutsemiseks vajalikud nõuded oskustele ja teadmistele.

Erioscused ja -teadmised – nõuded oskustele ja teadmistele, mis on seotud spetsialiseerumisega.

Lisaoskused ja -teadmised – soovituslikud oskused ja teadmised, mis toetavad ja laiendavad kutseoskusi või seonduvad lisakvalifikatsiooniga.

Isikuomadused ja võimed – nõuded kutsealal töötamiseks eeldatavatele isiku- ja isiksuslikele omadustele ja füüsilistele võimetele.

## **KONKREETSETE TEADMISTE JA OSKUSTE TASEMETE KIRJELDUSED**

Algtase – mõistete, faktide ja põhimõtete teadmine; põhiliste töövõtete valdamine.

Kesktaase – mõistete ja faktide tõlgendamine ja võrdlemine, seoste loomine; mitmekesiste töövõtete valdamine.

Kõrgtase – seostatud faktide alusel analüüsimine, prognoosimine, järeldamine, üldistamine, hindamine; mitmekesiste keerukate töövõtete valdamine.

## KUTSEKVALIFIKATSIOONI SÜSTEEMI TERMINID

Kutsestandard – dokument, mis määrab kindlaks kutsekvalifikatsioonist tulenevad nõuded teadmistele, oskustele, vilumustele, kogemustele, väärtushinnangutele ja isikuomadustele.

Kutsekvalifikatsioon – antud kutsealal nõutav kompetentsuse tase, mida tunnustatakse kas reguleeritud, ajalooliselt või rahvusvaheliselt kujunenud nõuete alusel.

I tase – töötaja täidab tööülesandeid ühesuguses olukorras, on omandanud kutsealased oskused ja teadmised enamasti kutsealasel väljaõppel, võib vajada juhendamist töö käigus, vastutab oma tööülesannete täitmise eest;

II tase – töötaja täidab tööülesandeid erisuguses olukorras, lisaks enamasti kutsealasel väljaõppel omandatud oskustele ja teadmistele omab vilumust ja kogemust, töötab iseseisvalt, vastutab oma tööülesannete täitmise eest;

III tase – töötaja täidab tööülesandeid erisuguses ja vahelduvas olukorras, lisaks enamasti kutsealasel väljaõppel omandatud oskustele ja teadmistele ning vilumustele ja kogemustele omab meisterlikkust, valmisolekut kutsealaste oskuste ja teadmiste edasiandmiseks, korraldab ressursside jagamist ja teiste tööd ning vastutab selle eest;

IV tase – töötaja täidab analüüsimist ja otsustamist eeldavaid tööülesandeid muutavas olukorras, omab kutsealaseid teadmisi ja oskusi; korraldab ressursside jagamist ja teiste tööd ning vastutab selle eest;

V tase – töötaja täidab teadmiste laiendamist, probleemide lahendamist, teaduslike teooriate ja mõistete rakendamist, olemasolevate teadmiste analüüsimist, süstematiseerimist ja edasiarendamist ning õpetamist eeldavaid tööülesandeid muutavas olukorras, omab laialdasi kutsealaseid teadmisi ja oskusi, korraldab ressursside jagamist ja teiste tööd ning vastutab selle eest.

	A1	A2	B1	B2	C1	C2	
MÕISTMINE	Saan aru tuttavatest sõnadest ja fraasidest, mis puudutavad mind, minu perekonda ja minu vahetut ümbrust, kui inimesed räägivad aeglaselt ja selgelt.	Saan aru fraasidest ja sageli kasutatavatest sõnadest, mis on vahetult seotud mulle oluliste valdkondadega (näiteks info minu ja mu perekonna kohta, sisseostude tegemine, kodukoht, töö). Saan aru lühikeste, lihtsate ja selgelt väljahääldatud ütluste põhisisust.	Saan aru põhilisest infost selges tavakõnes tuttavalt teemal: töö, kool, vaba aeg jne. Saan aru aeglaselt ja selgelt edastatud raadio- või telesaadete põhisisust, kui need käsitlevad päevateemasid või mulle huvitavaid teemasid.	Saan aru pikematest kõnedest ja ettekannetest ning tuttava teema puhul isegi nende keerukamatest nüanssidest. Saan aru enamiku teleuudiste, publitsistikasaadete ja filmide sisust.	Saan aru pikemast tekstist isegi siis, kui see pole selgelt liigendatud ja seosed on esitatud kas kaudselt või vihjamisi. Saan suurema vaevata aru teleprogrammidest ja filmidest.	Saan vaevata aru igasugusest kõnest, olenemata sellest, kus seda esitatakse. Saan aru ka kiirkõnest, kui mulle antakse pisut aega hääldeviisiga harjumiseks.	KUULAMINE
	Saan aru tuttavatest nimedest, sõnadest ja väga lihtsatest lausetest näiteks siltidel, plakatitel või kataloogides.	Saan aru väga lühikestest lihtsatest tekstidest. Oskan leida eeldatavat spetsiifilist informatsiooni lihtsatest igapäevatekstidest (näiteks reklaamid, tööpakkumised, prospektid, menüüd, sõiduplaanid), samuti saan aru lühikestest lihtsatest isiklikest kirjadest.	Saan aru tekstidest, mis koosnevad sagedamini esinevatest või minu tööga seotud sõnadest. Saan aru sündmuste, mõtete ja soovide kirjeldusest isiklikes kirjadest.	Saan aru aktuaalsetel teemadel kirjutatud artiklitest, kus autorid väljendavad mingeid kindlaid seisukohti või vaatenurki. Saan aru tänapäevasest proosast.	Saan aru pikkadest ja keerulistest tekstidest, nii olustikulistest kui ka kirjanduslikest, tajudes nende stiilist eripära. Saan aru erialastest artiklitest ja pikematest tehnilistest juhenditest isegi siis, kui need vahetult ei puuduta minu eriala.	Saan vaevata aru kõigist kirjaliku teksti liikidest, sealhulgas abstraktsetest, struktuurilt ja/või keeleliselt keerulistest tekstidest, näiteks käsiraamatutest, erialastest artiklitest ja ilukirjandusest.	LUGEMINE
RÄÄKIMINE	Oskan lihtsal viisil suhelda tingimusel, et vestluspartner aeglaselt räägib, vajadusel öeldut kordab või ümber sõnastab ning mind vestlemisel aitab. Oskan küsida lihtsaid küsimusi ja neile vastata.	Saan hakkama igapäevastes suhtlusolukordades, mis nõuavad otsest ja lihtsat infovahetust tuttavatel teemadel. Oskan kaasa rääkida, ehkki ma ei oska veel ise vestlust juhtida.	Saan enamasti keelega hakkama maal, kus see on kasutusel. Oskan ettevalmistuseta vestelda tuttavalt, huvitaval või olulisel teemal: pere, hobiaid, töö, reisimine ja päevasündmused.	Oskan vestelda piisavalt spontaanselt ja ladusalt, nii et suhtlemine keelt emakeelena kõnelevate inimestega on täiesti võimalik. Saan aktiivselt osaleda aruteludes tuttavalt teemal, oskan oma seisukohti väljendada ja põhjendada.	Oskan end mõistetavaks teha ladusalt ja spontaanselt, väljendeid eriti otsimata. Oskan kasutada keelt paindlikult ja tulemuslikult nii ühiskondlikel kui ka tööalastel eesmärkidel. Oskan avaldada mõtteid ja arvamusi ning vestluses teemat arendada.	Saan vaevata osaleda igas vestluses ja diskussioonis ning oskan idioome ja kõnekeelseid väljendeid. Oskan täpselt edasi anda tähendusvarjundeid. Vajadusel oskan lausungi ümber sõnastada, nii et vestluses osalejad seda vaevalt märkavad.	SUULINE SUHTLUS
	Oskan kasutada lihtsaid fraase ja lauseid kirjeldamaks kohta, kus elan, ja inimesi, keda tunnen.	Oskan kasutada mitmeid fraase ja lauseid, et kirjeldada oma perekonda ja teisi inimesi, elutingimusi, hariduslikku tagapõhja, praegust või eelmist tööd.	Oskan lihtsate seostatud lausetega kirjeldada kogemusi, sündmusi, unistusi ja kavatsusi. Oskan lühidalt põhjendada ning selgitada oma seisukohti ja plaane. Oskan edasi anda jutu, raamatu ja filmi sisu ning kirjeldada oma muljeid.	Oskan selgelt ja üksikasjalikult käsitleda ainet laias teemadingis, mis puudutab minu huvialasid. Oskan selgitada oma seisukohti aktuaalsetel teemadel, tuues välja erinevate arvamuste poolt- ja vastuargumendid.	Oskan keerulisi teemasid täpselt ja üksikasjalikult kirjeldada, välja tuua alateemad ja olulisemad punktid ning teha kokkuvõtet.	Oskan esitada selge ja ladusa, kontekstile vastavas stiilis kirjelduse või põhjenduse, millel on loogiline ülesehitus, mis aitab kuulajal märgata ja meelde jätta kõige olulisemat.	SUULINE ESITUS
KIRJUTAMINE	Oskan kirjutada lühikest ja lihtsat teadet (näiteks postkaarti puhkuse-tervitusetega) ning täita formulare (näiteks hotelli registreerimislehte, kus küsitakse isikuandmeid: nime, aadressi, rahvust/kodakondsust).	Oskan teha märkmeid ja koostada väga lihtsat isiklikku kirja, näiteks kellegi tänamiseks.	Oskan koostada lihtsat seostatud teksti tuttavalt või mulle huvi pakkival teemal. Oskan kirjutada isiklikku kirja, milles kirjeldan oma kogemusi ja muljeid.	Oskan kirjutada selgeid ja detailseid tekste mulle huvi pakkivas teemadingis. Oskan kirjutada esseed, aruannet või referaati, edastamaks infot ning kommenteerides ja põhjendades oma seisukohti. Oskan kirjutada kirju, milles tõstan esile kogemuste ja sündmuste mulle olulisi aspekte.	Oskan ennast väljendada selges, hästi liigendatud tekstis, avaldades oma arvamust vajaliku põhjalikkusega. Oskan kirjutada kirja, esseed või aruannet keerukal teemal ja esile tõsta olulisemat. Oskan lugejast lähtuvalt kohandada oma stiili.	Oskan kirjutada ladusalt ja selgelt vajaliku stiilis. Oskan koostada keerulisi kirju, aruandeid või artikleid, esitada ainet loogiiselt liigendatuna nii, et lugeja suudab eristada olulist. Oskan koostada erialaseid ja ilukirjanduslikke sisukokkuvõtteid, annotatsioone ning retsensioone.	KIRJUTAMINE

## **ARVUTI KASUTAMISE OSKUS**

Arvutikasutaja oskustunnistus – AO (ECDL/ICDL – The European Computer Driving Licence/The International Computer Driving Licence) tõendab selle omaja praktilisi põhioskusi laiatarbe tarkvara kasutamisel. (AO tunnistuse omamine ei ole kutsequalifikatsiooni taotlemisel kohustuslik.)

7 moodulit:

AO1 – Infotehnoloogia põhimõisted ja infoühiskond

AO2 – Arvuti kasutamine ja failihaldus

AO3 – Tekstitöötlus

AO4 – Tabelitöötlus

AO5 – Andmebaasid

AO6 – Esitlus

AO7 – Informatsioon ja kommunikatsioon

### **AO1 INFOTEHNOLOOGIA PÕHIMÕISTED JA INFOÜHISKOND**

1. Põhimõisted
2. Riistvara
3. Mälu
4. Tarkvara
5. Arvutivõrgud
6. Arvutid igapäevaelus
7. Infotehnoloogia ja ühiskond
8. Turvalisus, õiguskaitse ja seadusandlus
9. Infotehnoloogia ja Eesti

### **AO2 ARVUTI KASUTAMINE JA FAILIHALDUS**

1. Elementaarioskused
2. Töölaud
3. Failihaldus
4. Failide lihtne redigeerimine
5. Prindihaldus

### **AO3 TEKSTITÖÖTLUS**

1. Alustamine
2. Põhioperatsioonid
3. Kujundamine (vormindamine)
4. Dokumendi viimistlemine
5. Printimine
6. Muud oskused

### **AO4 TABELITÖÖTLUS**

1. Elementaarioskused
2. Põhioperatsioonid
3. Valemid ja funktsioonid
4. Kujundamine (vormindamine)
5. Diagrammid ja objektid
6. Printimine

**AO5 ANDMEBAASID**

1. Alustamine
2. Andmebaasi loomine
3. Vormi kasutamine
4. Informatsiooni otsimine
5. Aruanded

**AO6 ESITLUS**

1. Elementaaroskused
2. Põhitegevused
3. Vormindamine
4. Graafika ja diagrammid
5. Printimine ja levitamine
6. Slaidiseansi efektid
7. Slaidiseansi vaatamine

**AO7 INFORMATSIOON JA KOMMUNIKATSIOON**

1. Veebi kasutamise elementaaroskused
2. Veebis navigeerimine
3. Otsing veebis
4. Järjehoidjad (bookmarks)
5. Elektronposti kasutamise elementaaroskused
6. Kirjavahetus
7. Adresseerimine
8. Postkasti haldamine
9. Listid ja uudisgrupid

## TREENERITE EETIKA KOODEKS

1. Treenerid peavad austama põhilisi inimõigusi, mis on võrdsed õigused igaühele, ilma diskrimineerimiseta soolise, rassilise, nahavärvi, keelelise, religiooni, poliitika, rahvusliku või sotsiaalse eripära, rahvusvähemuse või millegi muu alusel.
2. Treenerid peavad austama iga indiviidi väärikust ja tunnistama nende panust. Nad peavad kindlustama, et ümbritsev keskkond oleks ohutu ja vajadustele vastav. See vastavus võtab arvesse sportlase vanust, küpsust ja oskuste taset. See on eriti tähtis noorte ja vähese ettevalmistusega sportlaste puhul.
3. Treenerid peavad austama võistlusreegleid. See austus peaks laienema nii vaimule kui kirjalikele reeglitele, seda nii treeningutel kui võistlustel, et kindlustada ausat võistlust kõigi sportlaste vahel.
4. Treenerid peavad ilmutama aktiivset austust võistlusi läbiviivate kohtunike ja ametiisikute vastu.
5. Treenerid kannavad lõplikku vastutust nende poolt treenitavate sportlaste võistlusvormi ja käitumise eest, kuid samal ajal peavad igati soodustama nende iseseisvust ja iseotsustamist.
6. Treenerid peavad kandma juhtivat osa dopinguvastavate võitlemisel, samuti sportlaste teavitamisel nende ainete kahjulikust toimest.
7. Iga treener peab tunnistama, et treeneritel on võrdne õigus treenitavatel sportlastel edu oodata. Soovitused ja kriitika peaksid olema suunatud vastavale isikule, ilma et see oleks nähtav ja kuuldav teistele isikutele.
8. Treenerid peaksid säilitama kvalifitseeritud treeneri taset, nad peaksid teadma, et kvalifikatsiooni tõstmine on pidev protsess ja see saavutatakse läbi vastavate kursuste ja läbi praktilise kogemuse.
9. Treenerid peaksid koostööd teha kõigiga, kes võivad olla sportlase arengus olulised. Treenerid on vastutavad ka saadud teadmiste ja praktiliste kogemuste edasiarendamise eest.
10. Treenerid peaksid töötama avatult koos teiste treeneritega, kasutama sporditeadlaste ja –arstide abi ja aktiivselt toetama endi rahvuslikke alaliite.
11. Treenerid peavad austama treeneri imidžit, pidevalt säilitama individuaalse eeskuju ja käitumise kõrget taset.
12. Treenerid ei tohiks treeningu ajal kunagi suitsetada ega tarvitada alkoholi.