



## **Eesti Suusa-ja Lumelaua Instruktorite Liidu ISIA vastavusega treeningsüsteemi lühikirjeldus.**

Instruktorite treeningsüsteem koosneb kolme (3) astmelise kvalifikatsiooni struktuuri õpetustest ja kursustest C,B,A.

Mäesuusatamise ja lumelaua kursused liigitatakse tehniliseks, metoodiliseks ja teoreetiliseks õppeks. Mäesuusatamise instruktoriga kursused sarnanevad ülesehituselt lumelaua instruktoriga kursusega ja vastupidi, vastava distsipliini instruktoriga kursused on aga vajalik teostada eraldi.

Algatseme kategooria C-kursust on võimalik läbida Eesti mäesuusakeskuste tingimustes. B ja A kursuse läbimiseks on vajalik kursustel osalemine ja eksami läbimine keskustes, millised võimaldavad kursustel sätestatud distsipliini treeninguid ning eksami andmist nõutud tasemel.

C-taseme kursuse ajaline ja treeningute põhistruktuur kehtib nii mäesuusatamise ja lumelaua kursuse kohta.

### **Instruktori algataseme C-kursus, 7 päeva, 45 tundi**

Kursuse üldine sisu:

- Treeningute ja harjutuste tutvustused ning individuaalsete oskuste treening
- Metoodika ja õppetaktika, sisaldab laste õpetamist
- Töötamine instruktoriga + klienditeenindus
- Suusakeskuses töötamine + giidina piirkonna turismi esmasel põhialusel
- Suusatamise tehnika ja biomehhaanika, teoreetiline osa

Staatus peale C-kursuse eksami sooritamist: Instruktor on valmis teostama õpilastele algataseme õpet ning tehnilisi harjutusi C-taseme instruktoriga kategooria pädevuse piires.

NB! Esmaabi kursus soovituslik läbida enne C-kursuse eksami sooritamist. Esmaabi on kohustuslik läbida enne siirdumist B-kategooria kursusele!

## **Mäesuusatamise instruktori B-kursus, 9 päeva, 75 tundi**

Kursuse sisu:

- Juhendamise põhikoolitus ja individuaalsete oskuste treening, sealhulgas gigant slalom & testid (3,5 päeva)
- Taktika ja meetodika õpe + probleemide ja sõiduvigade lahendamine + tehniline analüüs (3 päeva)
- Koostöö meetodid teiste mäespordi distsipliinidega (1 päev)
- Murdmaasuutamise või/ja lumelaua koolitus, ENG õpe (1 päev)
- Abistav suusaõpe, loeng (kokku 0,5 päeva)
- Suusatamise tehnika ja biomehhaanika, teoreetiline osa 2, treeningud lumel, loeng

Kohustuslik õpetamine volitatud suusakoolis B ja A kursuse vahel, 20 tundi + päeviku raport

Õppepäeviku pidamine ja koolituse eest vastutaja päeviku pidamise põhimõtted

Staatuse peale B-kursuse eksami sooritamist: ESSIA litsenseeritud suusainstruktor, tõend väljastatakse koostöös vastavat pädevust omava organisatsiooni eksamikomisjoniga

## **Instruktori A-kursus, 9 päeva**

Kursuse sisu:

- Murdmaasuusatamine, grupi juhtimine välimatkal, eelduseks on juba moodulil omandatud elementaarsed oskused (3 päeva)
- "New School", FS või samalaadne distsipliin (rennisõit, pargisõit, big air hüpped vms.) (2 päeva)
- Abistav suusaõpe (1 päev)
- Rajasõidu tehnika (1,5 päeva)

Kohustuslik õpetamine volitatud suusakoolis B ja A kursuse vahel, 20 tundi + päevik/raport

- Kirjalik tunnistus volitatud suusakooli juures lumelaagri planeerimisest ja läbiviimisest (tõendi väljastab volitatud suusakool või/ja ESSIA)

Spetsiaaloskuste ja ekspertkursused, 4 päevane moodul. NB! ISIA instruktori staatuse saavutamiseks on vajalik läbida vähemalt 3 alakursust:

- Ohutus lumel / ohutus mägedes (kohustuslik kõigile)
- Mäesuusatamise ekspert moodul (soovituslik kasutada ka B-kursuse puhul või/ja enne A-kursuse alustamist).
- Lumelaud
- Telemark ekspertmoodul

- Mäesuustamise rajasõidu ekspertmoodul
- Murdmaasuusatamise moodul
- Toetavad talispordi harrastused (v.a. mäesuusatamine)

Moduleid saab lisada arvestusse kogu A-kursuse treeningprotsessi jooksul. ISIA instruktori staatuse eelduseks on vähemalt 3 mooduli edukas diplomeeritud läbimine.

Iga moodul eeldab vähemalt kolm päeva individuaalsete oskuste arendamist koos treeneriga, neljas päev sisaldab teooriat ISIA õppemeetodist ning omandatud oskuste testimist. Igat moodulit peetakse ka treeningkursuseks ISIA staatuse hoidmiseks.

Õppepäeviku pidamine:

Iga praktiline õppetreening lõppeb eksami testidega, hindamaks kas instruktor omab vastavat pädevust õpetamiseks suusakoolis. Õppepäeviku pidamine on vajalik, kajastamaks lõpetatud moodulite infot. Õppepäevik on vajalik esitada erinevate treeningutel kvalifikatsiooni tõstmise puhul, tõestamaks individuaalsete oskuste pädevust.

ISIA instruktori staatuse taotlemisel läbi ESSIA, on soovituslik õppepäevik või koopia esitada ESSIA'le.

Rahvusvaheliselt tunnustatud status on ISIA litsentsiga instruktor.

NB! B & A taseme kursust korraldab ESSIA koostöös FNASI treenerite ja eksaminaatoritega. Kursuse lõpetajatele väljastatakse ka FNASI instruktori litsents.

**TEAM ESSIA**