

## ÕPPEKAVA

### I Spordikooli tegevuse eesmärgid ja ülesanded

1.1. Lastele ja noortele täiendavate võimaluste pakkumine sportlikuks treeninguks, süvendatud spordiõppeks ja isiksuse arenguks vastavalt õpilaste soovidele ja eeldustele alljärgnevas spordikooli osakondades:

Jalgpall ja kergejõustik.

1.2. Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku, ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust jt. positiivseid iseloomuomadusi.

1.3. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.

1.4. Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima spordiala leidmine ning tema treeningu korraldamine sportlikuks eneseteostuseks - võimetekohaselt maksimaalse tulemuseni jõudmiseks.

1.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tipp tulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel.

1.6. Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist.

1.7. Huvikoolina on spordikooli õppe- treeningtöö ning võistlustegevus korraldatud Gümnaasiumi- ja põhikooli õpingutest tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.

1.8. Spordikooli juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

### II Spordikooli õppe- treeningtöö ja võistlustegevuse korraldus

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja spordialade perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on spordikooli õppe- treeningprotsess kolmeastmeline.

**2.1. Algettevalmistuse aste** kestvusega 2 õppe- treeningaastat. Algettevalmistuse rühmad moodustatakse 7 - 11 aastastest tervetest spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks. ?pperühmade suurus, treeningute arv nädalas ja nende kestvus akadeemilistes tundides õppe- treeningprotsessi astmete erinevail treeningaastatel on toodud tabelis 1.

2.1.1. Algettevalmistuse astme õppe- treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja spordiala tehnika aluste omandamine ning selle käigus laste kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslikele ja psüühilistele eelsoodumustele, kalduvustele ning huvidele vastava spordiala väljaselgitamine.

**2.2. Õppe- treeningaste** kestab 4 õppe- treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe- treeningrühmad 12 - 16 aastastest alustreeninguetapi läbinud vastava spordiala huvilistest noortest.

2.2.1. Õppe- treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe- treeningastmes on konkreetse noore kalduvustele enamsobiva spordiala lõplik selgitamine, sinna kuuluva spordiala tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba spordiala spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega. Võistlustel osalemine, võistluskogemuste omandamine.

**2.3. Meisterlikkuse aste** kestvusega 3 - 5 õppe- treeningaastat. Meisterlikkuse rühmad moodustatakse algettevalmistuse- ja õppe- treeningastme läbinud vastava ettevalmistusega noortest, kelle sobiv spordiala on selgunud.

2.3.1 Meisterlikkuse astme õppe- treeningtöö ning võistlemine on suunatud võimetekohaselt maksimaalse tulemuse saavutamisele.

Ettevalmistuse astmed jagunevad ettevalmistusperioodiks, võistlusperioodiks ja üleminekuperioodiks.

Õppe- treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt. näitvahendite vaatlusi- arutelusid, loenguid jne.

Täiendavateks õppe- treeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikvõimlemine jne.

Spordikool korraldab koolisiseseid ja lahtiseid võistlusi, võimaluse korral ka lühemaid võistluste eelseid ettevalmistuslaagreid ja õpilaste suvelaagreid.

**III Spordikooli osakondade õppe- treeningtöö ja võistlustegevuse eesmärgid, ülesanded ning sisu. Õppematerjal erinevail ettevalmistusastmetel.**

### **3.1 Algettevalmistuse aste**

#### **3.1.1. Õppe- treeningtöö ja võistlemise põhiülesanded:**

1) õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatud tähelepanuga antud eas eriti soodsalt arendatavate võimete-liigutuste kiiruse ja sageduse, kiirusjõu, painduvuse ja üldise vastupidavuse arendamisele;

2) noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutusoskuste ja -vilumuste omandamine ning osavuse arendamine;

3) spordialade tehnika põhialuste õppimine ja omandamine;

4) mitmekülgse mängulise treeningu ja võistlemise käigus noorte kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslikele ja psüühilistele eelsoodumustele ning huvidele sobivate spordialade selgitamine ning õpilaste suunamine nende harrastamisele järgneval etapil;

5) sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine spordiga tegelemiseks.

#### **3.1.2. Õppematerjal**

##### **3-1-2-1. Teoreetiline õppematerjal**

Sportlik treening ja selle koostisosad on tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemaduste arendamine.

Hea tervis on sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid on õppe-treeningkoormuse tasakaal puhkusega, päevarežiim ja toitumine, hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine.

Heaks sportlaseks arenemise etapid on mitmekülgne sportimine algettevalmistuse etapil, see on – tuleviku edu alus.

Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommikvõimlemine, "omal jalal" koolitee läbimine, kehaline töö jne.) ning nende tähtsus üldise jõu ja vastupidamise, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

### **3.1.2.2. Praktiline õppematerjal**

Mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud.

Maastikujooks, suusatamine, ujumine, kelgutamine jne.

Mitmekesised võimlemise- ning akrobaatikaharjutused. Jõukohane kehaline töö.

Erinevad jooksu-, hüppe-, heite- ja viskeharjutused.

Spordialade tehnika põhialused.

Õppetreeningutundide emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse suur osa treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- ja sportmängudele, võimlemis- ja akrobaatikaharjutustele.

Võistlemine algettevalmistuse astmes on mitmekesine. Võisteldakse erinevatel spordialadel – kergejõustikus, pallimängudes, suusatamises jm. spordialal.

### **3.1.3. Õpilaste arengu hindamine ja suunav valik**

Kehaliste võimete arengu hindamine toimud 2 korda aastas läbiviidavate testimiste tulemuste alusel.

- lähtejooks, joonejooks
- paigalt kaugus- või üleshüpe
- käte kõverdamine rippes või toenglamangus
- 6 min. jooks
- pallivise või topispalli vise
- muu spordialale omane testharjutus

Võimete juurdekasvutemposid hinnatakse heaks kui 1,5 – 2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes jooksutestides 10 – 12 % hüppetestides 15 – 20% muudes testides 20 – 25%.

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika aluste omandamise edukust määratakse eksperthinnanguna õppe- treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahteomaduste ning huvide ja kalduvuste kujunemist.

Eeltoodu on aluseks treeneri otsusele noore üleviimiseks-suunamiseks spordiala õppe- treeningastme õpperühma.

## **3.2. Õppe- treeningaste**

### **3.2.1. Treeningu ja võistlemise peaülesanded:**

- 1) kõikide valitud spordialade tehnika süvendatum õppimine;
- 2) üldise jõu ja peamist koormust kandvate lihaste rõhutatum arendamine;

3) üldise vastupidavuse jätkuv arendamine, tervise tugevdamine ja organismi karastamine;

4) mitmekülgne võistlemine ja võistluskogemuste omandamine s.h. võistlemine erinevatel spordialadel võimete mitmekülgseks arendamiseks, treeningu emotsionaalsuse tõstmiseks, psüühiliseks vahelduseks ja taastumise kiirendamiseks;

5) mitmekülgset erialatreeningut ja võistlemist välditakse selle liigset koormust, arvestades, et selles eas toimuvad noorte organismi intensiivsed kasvuprotsessid. Rakendatakse regulaarset arstlikku kontrolli.

Alates etapi 3. treeningaastast peavad kõik õpilased individuaalset treeningupäevikut ja osalevad koos treeneriga oma aasta treeningkokkuvõtete arutelul ning järgneva treeningaasta plaani koostamisel.

### **3.2.2. Õppematerjal**

#### **3.2.2.1. Teoreetiline õppematerjal**

Sportliku treeningu ja võistlemise eesmärgid, ülesanded ja sisu, treeningvahendid ning nende kasutamise meetodika.

Kehalised võimed ja nende arendamine.

Spordiala tehnika alused ja nende õpetamise viisid.

Treeningu planeerimine ja arveldus. Treeningaasta ülesehitus. Aasta ja nädala treeningplaanid. Treeningpäevik ja treeningkokkuvõtted.

Arstlik kontroll ja sportlase enesekontroll. Spordivigastused ja kahjustused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi.

Spordialade võistlusmäärused.

Spordiala areng ja tipptegijad maailmas, Eestis.

#### **3.2.2.2. Praktiline õppematerjal**

Võistlemine ja tehnika täiustamine valitud spordialal.

Võimete arendamine valitud spordialale omaste erialaste harjutustega.

Jõuharjutused jõumasinatel ja vahenditega.

Valitud spordialale iseloomulikke kehalist võimekust mitmekülgsest arendavad teised spordialad.

Üldkehalist ettevalmistust tagavad, tervist tugevdavad, taastumist kiirendavad, psüühilist vaheldust pakkuvad alad ja harjutused.

### **3.3. Meisterlikkuse aste**

Meisterlikkuse astmel, eriti selle tipptreeningu tasandil moodustatakse nõutava spordimeisterlikkuse tasemega õpilaste olemasolul erialatreeningu rühmad.

#### **3.3.1. Võistlemise ja treeningu põhisuunad:**

1) regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine valitud spordialal;

2) spordiala tehnilise, taktikalise ja erialase suunitlusega psühholoogilise ning teoreetilise ettevalmistuse täiustamine;

3) spordiala kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine;

4) võimete rõhutatum arendamine tulenevalt spordiala spetsiifikast;



<b>Õppe- treeningtöö maht tundides ja jaotus erinevatel ettevalmistusastmetel</b>										
Õppematerjal	Algettevalmistuse aste		Õppe- treening aste				Meisterlikkuse aste			
	Kokku tunde aastas	312	416	520	520	624	728	835	935	1040

<b>Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe- treeningaasta lõpuks</b>		
Ettevalmistuse aste ja õppe- treeningaasta	Õpilaste vanus	Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe- treeningaasta lõpuks
<b>Algettevalmistuse aste</b>		
1. Õppe- treeningaasta	7 - 9	Regulaarne osavõtt treeningutest*, kehalise võimekuse testidest. Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut.
2. Õppe- treeningaasta	10 - 11	Osavõtt kehalise võimekuse testidest, kooli võistlustest. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengut.
<b>Õppe- treeningaste</b>		
1. Õppe- treeningaasta	12 - 13	Osavõtt kooli ja maakonna võistlustest.
2. Õppe- treeningaasta	13 - 14	Osavõtt kooli, maakonna ja vabariiklikest võistlustest.
3. Õppe- treeningaasta	14 - 16	Osavõtt kooli, maakonna ja vabariiklikest võistlustest. Täita alaliidu poolt kehtestatud pronksmärgi normatiivid. Omada alaliidu poolt kehtestatud võistluslitsentsi. Omada treeningpäevikut.**
4. Õppe- treeningaasta	16 - 18	Osavõtt kooli, maakonna ja vabariiklikest võistlustest. Täita alaliidu poolt kehtestatud hõbemärgi normatiivid. Omada alaliidu poolt kehtestatud võistluslitsentsi.
<b>Meisterlikkuse aste</b>		
1. Õppe- treeningaasta	16 - 18	Saavutada vabariiklikel võistlustel koht finaalis. Täita alaliidu poolt kehtestatud kuldmärgi normatiiv ning omada alaliidu võistluslitsentsi. Osaleda treeningplaani koostamisel,***
2. Õppe- treeningaasta	18 - 19	Saavutada vabariiklikel võistlustel 1-4 koht. Kuuluda vabariigi koondvõistkonna kandidaatide hulka.
3. Õppe- treeningaasta	19 - 20	Saavutada vabariiklikel võistlustel 1 - 3 koht. Kuuluda vabariigi koondvõistkonda.

\* Regulaarne osavõtt treeningutest on siitpeale nõudeks kõikidel järgnevatel treeningaastatel.

\*\* Treeningpäeviku omamise nõue kehtib ka järgnevatel treeningaastatel.

\*\*\* Treeneriga ühiselt järgmise treeningaasta plaani koostamise-arutelu nõue kehtib ka järgnevatel treeningaastatel.

**Õppe- treeningrühmade vanuseline ja arvuline koosseis, nädala treeningute arv ja kestvus õppe- treeningaastatel**

**Õppe- treeningrühmade vanuseline ja arvuline koosseis, nädala treeningute arv ja kestvus õppe- treeningaastatel**

Treeningaste	Vanus	Õpilaste arv rühmas	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht	Aasta treeningute maht
<b>Akadeemilised tunnid</b>						
<b>Algettevalmistuse aste</b>						
1.Õ- tr. aasta	7 - 9	14 - 16	3	2	6	312
2.Õ- tr. aasta	10 - 11	12 - 14	4	2	8	416
<b>Õppe- treeningaste</b>						
1.Õ- tr. aasta	12 - 13	10 - 12	4	2,5	10	520
2.Õ- tr. aasta	13 - 14	10 - 12	4	2,5	10	520
3.Õ- tr. aasta	14 - 16	8 - 10	5	2,5	12	624
4.Õ- tr. aasta	16 - 18	8 - 10	5	3	14	728
<b>Meisterlikkuse aste</b>						
1.Õ- tr. aasta	16 - 18	6 - 8	5+	3	16	835
2.Õ- tr. aasta	18 - 19	5 - 7	6+	3	18	935
3.Õ- tr. aasta	19 - 20	3 - 5	6+	4	20	1040