

# KOSE HUVIKOOLI SPORDIOSAKONNA KERGEJÕUSTIKU ÕPPEKAVA

Märts 2021

## ÜLDSÄTTED

1. Kose Huvikooli spordiosakonna õppekava on alusdokument, mille alusel toimub õppetöö antud koolis.
2. Kose Huvikooli spordiosakonna õppekava määrab kindlaks õppetreening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; treeningrühmade vanuse ja soovitava treeningmahu.

## 1. ÕPPE- JA KASVATUSTÖÖ ÜLDEESMÄRGID

Kose Huvikooli ülesandeks ja eesmärgiks on:

- lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- noortele vaba aja eesmärgipärane sisustamine huvitava, sportliku, mängureeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kollektiivsus-ja kohusetunnet, seadusekuulekust jt positiivseid iseloomuomadusi.
- laste ja noorte liikumisvaeguse likvideerimine, mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislik-sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema võimetele, eeldustele ja huvidele sobivama spordiala leidmine ning vastava treeningu organiseerimine maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks noorte ja täiskasvanute klassis, eesmärgiga võistelda edukalt rahvuskoondises erinevatel maa- ja tiitlivõistlustel.
- noortele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine iseseisvaks harjutamiseks, tervisespordiharrastuse jätkamiseks pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamist laste ja noorte spordiharrastuses.

- laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise alustades algettevalmistuse astmest ning edasi liikudes õppetreening- ja meisterlikkuseastme tasemele.
- noorte ettevalmistamine kergejõustiku edendajaks treeneritena, kohtunikenä ja organisaatoritena.

## 2. ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS JA ÕPPEMATERJAL

### ÕPPEPROTSESS

Kergejõustiku osakonna õppe-treeningtöö korraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes astmes:

- algettevalmistusaste (AE),
- õppe-treeningaste (ÕT),
- spordimeisterlikkuse aste (SM),

Rühm	Vanus	Tundide arv nädalas (1 ak. tund 45min).
AE	7 - 13	6
ÕT	13 - 16	9
SM	17 - 19	12

ÕT 5. treeningaasta lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni. Meisterlikkuse astme treeningrühm komplekteeritakse vastava taseme saavutanud õppuritest.

Erinevatel treeningastmetel toimub tehnikaelementide õpetamine ja võistlustest osavõtt vastavalt laste ealisi ja individuaalseid võimeid arvestades. Igal treeningaastal toimub õppuri arengu hindamine.

## **ALGETTEVALMISTUS ASTE ( AE)**

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste on 4 õppe-treening aastat (I-IV klass).

Algettevalmistuse treeningrühmad moodustatakse tervetest spordihuvilistest lastest.

### **Eesmärgid ja ülesanded**

- Kujundada välja huvi regulaarse sportliku tegevuse, treeningute ja kergejõustiku vastu.
- tervise ja hügieeni nõuete tutvustamine ja järgimine ning vigastuste vältimise õpetamine.
- Tervise ja hügieeni nõuete tutvustamine ja järgimine ning vigastuste vältimise õpetamine.
- Üldiste- ja erialaste kehaliste võimete arendamine.
- Erinevad liikumis- ja sportmängud.
- Mitmekülgne sportimine
- Kergejõustiku aladega tutvumine
- Võistlusmäärused

### **Algettevalmistusastme õppeprotsess**

Praktiline õpetamine:

- mitmesugused põhivõimlemise- ja akrobaatikaharjutused
- mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud
- erinevad jooksu-, hüppe-, heite- ja viskeharjutused nii sise- kui välistingimustes ja maastikul
- kergejõustiku põhialade tehnika õppimine
- maastikujooks
- suusatamine
- ujumine
- eakohane kehaline töö
- laste ettevalmistamine erinevate tasemega võistlusteks (maakondlikud spordipäevad, “Tv10 Olümpiastarti” lastevõistlused).

## **ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)**

Õppe-treeningaste kestvusega 5 treeningaastat (V-IX klass). ÕT rühmad komplekteeritakse kergejõustiku eriala algettevalmistusetapi läbinud noortest ja täiendavalt ka teistel spordialadel vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest.

ÕT rühmades jätkub AE astme 4 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormusi järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ettevalmistust.

ÕT 5 treeningaasta lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni.

### **Eesmärgid ja ülesanded**

- Üldiste ja erialaste kehaliste võimete pidev arendamine ja täiustamine
- Tahteliste omaduste tugevdamine.
- Individuaalselt enamsobiva(te) kergejõustikuala(de) leidmine ja valik
- Individuaalne iseseisev treening, jõu- ja vastupidavuse arendamine, võimlemine
- Kohtuniku tegevuse omandamine
- Spordivigastuste tekke põhjused ja nende vältimine, esmaabi ja ravi
- Kergejõustiku alade tehnika alused ja nende õppimine
- Kergejõustiku võistlusmäärused
- Kergejõustiku areng maailmas ja Eestis

### **Õppetreeningastme õppeprotsess:**

Praktiline õpetamine:

- valitud kergejõustikuala(de) tehnika õppimine ja täiustamine alarühma kuuluvatel kergejõustikualadel. Jooksud (kiir-, tõkke-, kesk- ja pikamaajooks). Hüppealad (kaugus-, kõrgus-, kolmik- ja teivashüpe). Heited (kuulitõuge, kettaheide, odavise ja vasaraheide).
- sportlaste ettevalmistamine erineva tasemega võistlusteks (maakondlikud spordipäevad ja meistrivõistlused, Eesti meistrivõistlused, Balti meistrivõistlused)

- valitud kergejõustikualadel vajaminevate kehaliste võimete (kiirus, jõud, vastupidavus) ja tehnika pidev arendamine.
- kehalist võimekust mitmekülgsest arendavad teised spordialad, näiteks ujumine, suusatamine, orienteerumine, võrkpall, korvpall, jalgpall.
- osalemise võimalus laagrites (suvelaagrid).
- jõuharjutused raskustega, tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine
- reaktsioonikiiruse pidev arendamine
- koordineeritud keerulisemad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused (vastupanuga, kasutades topispalle ja raskusveste)

## **MEISTERLIKKUSE ASTE**

Meisterlikkuse- ehk eriala-ja tipptreeningu aste kestab 3 treeningaastat (X-XII klass).

Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm õppetreening astme läbinud õppuritest, kes on omandanud spordimeisterlikkuse taseme, mis võimaldab tegeleda võistlusspordiga.

### **Eesmärgid ja ülesanded**

- Üldiste kehaliste võimete taseme tõstmine
- Erialaste kehaliste võimete taseme tõstmine
- Kõrge moraali kujundamine, tahteliste omaduste arendamine
- Toimub kõikide tehnikaelementide viimistlemine ja täiustamine. Eesmärgiks edukas esinemine erineva tasemega võistlustel
- Spetsiifilisem, süvendatud lähenemine õpilase kehaliste võimete arendamisel, tema valitud kergejõustikualal(del).
- Planeeritud treeningu ja võistlemise eesmärgid, ülesanded ja sisu (teoreetiliste teadmiste täiustamine)
- Treeningvahendid ning nende kasutamise meetodika erinevates alarühmades
- Kergejõustikuala(de) põhjalikum tehnika analüüs ja nende õppimise viisid

- Treeningutest taastumine (aktiivne puhkus)
- Sportlase toitumine (individuaalne spordialast lähutvalt)
- Arstlik kontroll ja koormustest
- Kergejõustiku võistlusmääruste tundmine ja kohtunikupraktika (kohalikud spordipäevad või maakondlikud võistlused)
- Eesmärgiks edukas esinemine võimaliku kõrgeima tasemega võistlustel

### **Meisterlikkuse astme õppeprotsess:**

Praktiline õpe:

- Võistlustel osalemine
- Jõuharjutused raskustega (tehnikaga õpe tõstekangiga)
- Tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine (abistavad aeroobsed kõrvalalad)
- Koordinatsiooniliselt veelgi keerulisemad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused (vastupanuga, kasutades topispalle, hüppekaste, raskusveste)
- Mitmesugused liikumismängud ettevalmistaval perioodil (jalgpall, pesapall jne)
- Võistlemine valitud kergejõustikualal(del)
- Kehalistele võimetele individuaalsem lähenemine ja arendamine, näiteks maksimaalne kiirus, kiirendusvõime, kiiruslik vastupidavus, vastupidavus, jõud, jõuvastupidavus, maksimaalne jõud ja tehnika õppimise ning täiustamise erialased juurdeviivad harjutused
- Üldkehalist ettevalmistust tagavad, tervist tugevdavad, taastumist kiirendavad spordialad ja harjutused (aeroobsed tegevused: ujumine, suusatamine jne, staatilised venitusharjutused, treeningute lõpetamine, aktiivne puhkus).
- Taseme tõstmise võimalus läbi laagrites osalemise.