

KOSE HUVIKOOLI SPORDIOSAKONNA UJUMISE 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 ujumise edendajaks treeneritena, kohtunikena ja organisaatoritena.

Õppe-treening-ja kasvatustöö protsess on kolme astmeline:

- 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. Meisterlikkuseastme 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.

ALGETTEVALMISTUSASTE (AE)

- igakülgse ettevalmistuse kaudu püsiva huvi kasvatamine ujumise vastu eesmärgiga jõuda saavutusspordi tasemele.
- tervise tugevdamine ja karastamine; igakülgse kehalise arengu kindlustamine
- ujumise algõppe läbimine, ujumisstiilidega tutvumine

ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

- igakülgne üldkehaline ettevalmistus
- kõikide ujumisstiilide õppimine
- eeldustele sobiva ujumisstiili leidmine ja kinnistamine
- spetsiaalkehaline ettevalmistus
- võistlemine ja võistluskogemustest õppimine

MEISTERLIKKUSE ASTE

- individuaalselt enamsobiva ujumisstiili kinnistamine
- valitud põhistiili tehnika süvendatud õppimine
- spetsiaalkehaline ettevalmistus
- osavõtt kõrgetasemega võistlustest, tagajärgede parandamine
- põhiala ujumistehnika täiustamine
- treeningute ja võistluste planeerimine ja periodiseerimine
- iseseisev treeningtöö individuaalplaani järgi
- tegutsemine kohtunikuna võistlustel, juhendaja nooremate õpetamisel

2. ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS JA ÕPPEMATERJAL

Üldkehaline, spetsiaalkehaline ettevalmistus:

- võimlemisharjutused kuival
- võimlemisharjutused vees
- võimlemisharjutused erinevatele lihasgruppidele
- venituse-, lõdvestus- ja koordineerimisharjutused
- liikumismängud kuival ja vees, teatejooksud
- maastikujoogs, suusatamine, intervalljoogsud vastupidavusele

- lihtsustatud sportmängud
- jooksud, hüpped, visked kergejõustiku harjutusvarast
- jõuharjutused vahendita ja vahenditega
- jõuharjutused oma keha raskusega
- jõuharjutused treenažööridel
- spetsiaalharjutused painduvuse, liigeste amplituudi suurendamiseks
- käte tõmbeharjutused
- ÕT tasemel raskused 20-30% oma kehakaalust
- meisterlikkuse tasemel raskused 40-45% oma kehakaalust

Tehniline ettevalmistus

Ettevalmistavad harjutused

- harjutused kuival: soojendusharjutused, ujumisviiside õpetamine
- harjutused vees:
- kohanemine veega, harjutused veetunnetusele vahenditega ja ilma
- libisemine kõhuli-selili
- jalgade töö keha sirutusega, hingamisega
- kätetöö laua kasutamise ja hingamispeetusega
- sukeldumine - „Koeraujumine” „Konnaujumine”
- hüpped vette
- mängud vees: pallimängud, teatevõistlused, sukeldumismängud
- hõljumised kõhuli ja selili
- akrobaatika vees(kätel kõnd, trelid ette-taha)
- kordinatsiooniharjutused
- jõuharjutused (üleshüpped, jõuabivahenditega ujumine)

Tehnikaharjutused

- **rinnuli krool(vabaujumine)**, täiskoordinatsioonis, ühe käe tõmbega,
- ujumine üle mitme tõmbe hingamisega
- stardihüpe, tavaline ja saltopööre
- **selili krool**, ujumine täiskoordinatsioonis, ühe käe tõmbega, paaris kätetööga,
- delfiini ja rinnuli jalgade tööga
- start, pööre
- **liblikujumine (delfiin)** paaristõmmete ja krooli jalgadega ujumine, ujumine ühe käe tõmbe jt. kombinatsioonidega, lestadega ja ilma
- start ja pööre
- **rinnuliujumine**- jalgade töö, käte töö; üle kolme jalalöögitsükkel,
- täiskoordinatsioonis pika libisemisega ja õiges rütmis
- start, stardist väljumine „pika tõmbe” abiga, pööre, pöördest väljumine
- **kompleksujumine** - järjestus, pöörded
- kõikide ujumisviiside tehnika täiustamine ja kinnistamine
- käte töös tõmbe pikkuse ja efektiivsuse harjutamine
- käte- ja jalgadetöö faaside tutvustamine ja kontroll
- abivahendite lestade ja „labidate” kasutamine
- ujumine tsüklite arvu peale
- stardid, pöörded: harjutused
- tõukest libisemisele, üleminek libisemiselt jalgade tööle ja täiskoordinatsioonile
- jalgade ja käte asend stardis
- tõukenurk, jalgade, selja ning käte töö stardis
- stardikiiruse kontroll 10m lõigul /1,7-1,8 m.sec./

Tehniline ettevalmistus / veetreening/

AE rühmade distantsujumine 50– 200m löikudel, delfiinis 25-50m

- jalgade töö seeriates 4 x 25m, 4 x 50m
- käte töö erinevates ujumisviisides 4x 25m ja 4x 50m
- kompleksujumine õigete pööretega 2-4x 100m

ÕT vastupidavustreeningud ühtlases tempos kuni 800m või 2x400m, või

4x200m, või 8x100m, intervallid 40sec., liblikujumises 4x50m intervall 15sec.
pulsisagedusega 23-24 lööki 10sec jooksul

ÕT ujumine ühtlases tempos aeroobsel lävel /seeriad

3x800m, 4x400m, 4x200m, 8x100m intervallid kuni 15sec

- kiirusliku vastupidavuse harjutused toimuvad aeroobse-anaeroobse läve pulsisagedusel 25-27 lööki 10 sekundis
- seeriad: 4x100m.15”, 8x50m. 10”, 8x 12-25m. 10”
- kombineeritud seeriad 15% aastamahust
- abivahendid: lestad, labidad

ÕT kestvusujumine kuni 20min., 30min., 45min., 60min. seeriad 2-3x 1000-

1500m, 3-4x 800m, 6-10x 200m., 10-16x 200m., 8-16x 100m; puhkus 2 min. – 15sec;

kiirustreeningute seeriad 4x25m.,4x15m., 4x10m –kätele, jalgadele, koos, nii tõukest kui stardist maksimaalsel kiirusel ja jõul

meisterlikkuse rühmast alates: ujumisviiside käte ja jalgade töö elemendid:

parandamine, lihvimine

- täiskoordinatsioonil tsükli pikkuse harjutused, faaside kontroll
- stardid, pöörded – äratõukekiiruse ja võimsuse suurendamine
- äratõukenurk, sukeldumisenurk, asendid veealusel libisemisel
- pöördesse minek ja pöördest väljumine, harjutused tehnikale
- stardi kiirus 10m löigul:

2,0-2,2 m/sec krool ja liblikas

1,9-2,1 m/sec rinnuli

1,8-2,0 m/sec selili

- filmida, näha vigu, vigade parandus

- vastupidavustreeningud pulsisagedusel 23-25 lööki 10sec., seeriad:

2x 1500m 2 min 3x

1000m 1 min.30"

4x 800m 1 min 6-8x 400m

45sec

10-12x 200m 30sec 10-16x 100m 15sec

- kestvusjumine kuni 15-60min; 60% aasta koormuse mahust

- kiirusliku vastupidavuse treeningud toimuvad pulsisagedusel 25-27 lööki

10 sekundis;

soovitavad seeriad:

8-10x 100m

8-16x 50m

8-16x 25m intervall 10-15 min

- aastamaht 25%

- kiirustreening lõikudel 25m , 15m, 10m; 7,5m+ pööre+7,5m, korduste arv 8, intervall 30" – 1min.

- kombineeritud seeriad – jalad+ koostöö

- takistuste kasutamine- lauad, kummid jne.

- aastamaht kuni 20%

Teoreetiline ettevalmistus

- kodukord, hügieeni- ja ohutusnõuded ujulas, veekogude ääres ning muudes treeningpaikades

- isikliku hügieeni nõuded ujulas ja kodus

- ujumise spetsiifiline mõju inimorganismile
- tervise tugevdamine ujumise ning karastumise kaudu õhu, vee ja päikese abil
- üldteadmised ujumisviisidest, eeldustest ujumisviisile spetsialiseerumisel
- algteadmised võistlusmäärustest: stardikäsklused, pöörded jms.
- sportlik töövõime /sportlik vorm/ selle kõikumine
- sportlase kehalised ja füsioloogilised näitajad: pikkus, kaal, keha tüüp, kopsumaht, pulsisagedus, vererõhk, käe- ja seljajõud, uni, söögiisu
- päevarežiim- ratsionaalne aja kasutamine, ratsionaalne toitumine
- organismi taastumisvõime, taastumisvõttes-saun, dušš, massaaž.
- arstlik läbivaatus, enesekontroll, kompleksuuringud - esmaabi, vetelpääste
- ujumine kodukohas, Eestis / alaliit, EOK, klubi/ maailmas
- vabariiklikud ja rahvusvahelised võistlused
- individuaalne treeningplaan, koostamine, analüüs
- õppe-treeningtund kui võimete, oskuste, teadmiste, iseloomu ja tahtemaduste kasvatamise protsess
- ratsionaalne ujumistehnika, üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus
- treeningmahud, treeningu intensiivsus ja võistlusvorm
- treeningute planeerimine: mikro-, meso- ja makrotsüklid
- võistluste koht õppe-treeningprotsessis
- ujuja ettevalmistus võistlusteks, stardiks
- võistlusmäärustiku tundmine, kohtunikud-nende õigused, kohustused
- tippujuja eeldused, töö ja tingimused