

AERUTAMINE

I Üldsätted

1. Õppekava on õpingute alusdokument, mille järgi toimub õppe-kasvatuslik töö Pärnu Spordikooli aerutamise osakonnas.
2. Õppekava on koostatud vastavuses spordikooli põhimääruse, huvikooliseaduse ja huviharidusstandardiga.
3. Õppekava on koostatud õppeaja kestvusega õpilase astumisest algettevalmistuse rühma kuni spordikooli lõpetamiseni meisterlikkuse vastava astme rühmas.

II Eesmärgid

1. Õppekava eesmärgiks on anda pedagoogidele juhendumiseks nende töös huvialastandardile vastav õppe-kasvatustöö sisu, vormi, järjepidevust ja kestvust kajastav alusdokument.
2. Võimaldada lapsevanematel saada teavet oma laste õppe-treeningtöö, õpitulemuste ja kehalise arengu kohta

III Ülesanded

1. Algettevalmistusrühmad (AE):

- 1) püsiva huvi kujundamine aerutamisega tegelemiseks
- 2) igakülgse kehalise arengu ja tervise kindlustamine
- 3) tervisliku eluviisi ja „ausa mängu” põhimõtete kasvatamine
- 4) aerutamise alustehnika õpetamine
- 5) ujumisoskuse kontroll, õpetamine

2. Õppe-treeningrühmad (ÕT):

- 1) algettevalmistusrühmade ülesannete kinnistamine
- 2) üldkehalise ettevalmistuse kindlustamine
- 3) spetsiaalkehalise ettevalmistuse kindlustamine
- 4) funktsionaalsete võimete pidev arendamine
- 5) aerutamise tehnika/taktika õpetamine/täiustamine
- 6) võistluspraktikaga kindlustamine
- 7) sporditeooria lülitamine õppeprotsessi
- 8) tahtemaduste, tööharjumuste kasvatamine
- 9) ujumisoskuse täiustamine
- 10) vetelpääste põhiviiside ja -võtete praktiseerimine

3. Spordimeisterlikkuse rühmad (M):

- 1) aerutamise tehnika/taktika pidev täiustamine
- 2) funktsionaalsete võimete pidev arendamine
- 3) spetsiaalkehalise ettevalmistuse kindlustamine
- 4) vabariiklikest tiitlivõistlustest osavõtt
- 5) võistlustulemuste tõus
- 6) eesmärkide, motivatsioonide korrigeerimine,

- 7) psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks
- 8) spordikohtuniku-, juhendajapraktika võimaldamine
- 9) spordikooli lõpetamine

IV Õppe-treeningtöö vormid

1. Praktilised ja teoreetilised rühmatunnid
2. Praktilised ja teoreetilised individuaaltunnid
3. Treeningtunnid individuaalse tööplaani järgi
4. Õppetunnid juhendajapraktikaks
5. Õppevõistlused kohtunikupraktikaks
6. Kontrollvõistlused
7. Õppe-treeninglaagrid
8. Tervistav-sportlikud laagrid
9. Suurvõistluste jälgimine ja analüüs
10. Videosalvestused ja nende analüüs
11. Meistriklassi tundide ja suurvõistluste jälgimine

V Õppematerjal väljundipõhiseks õppeks

1. Teoreetiline ettevalmistus

- 1) aerutamine Eestis ja maailmas
- 2) aerutamise mõju tervisele ja kehalisele võimekusele
- 3) sportliku edu alus: hea tervis, tervislikud eluviisid
- 4) treeningkoormuste periodiseerimine
- 5) teadmised isiklikust hügieenist, päevarežiimist, tervise karastamisest
- 6) korra- ja hügieenitingimused treening- ja võistluspaikades
- 7) arstlik kontroll, treenituse, ületreenituse näitajad
- 8) taastumisprotseduurid ja – vahendid
- 9) sporditraumad, põhjused, profülaktika
- 10) paadid, aerud, nende kasutamine ja korrashoid
- 11) aerutamistehnika üldised alused
- 12) aerutamise õpetamise meetodilised alused
- 13) võistlused, võistluse eesmärgistamine, planeerimine
- 14) võistlusteks valmistumine; võistlustaktika, võistlustulemuste analüüs
- 15) treeningu planeerimine, treeningtsükliid, võistlus- ja tippvorm, ajastamine
- 16) võistluste organiseerimise ja kohtunikutöö alused
- 17) võistlusmäärused
- 18) eessõudja funktsioonid

2. Üldkehaline ettevalmistus

- 1) maastikujooks
- 2) suusatamine
- 3) ujumine
- 4) venitusharjutused
- 5) harjutused raskustega, drenazööridel
- 6) lihtsustatud sportmängud- korvpall, väravball, jalgpall

3. Spetsiaalkehaline ettevalmistus

- 1) kiirusliku vastupidavuse /laktaatilise ja alalaktaatilise) arendamine
- 2) spetsiaalse tempovastupidavuse arendamine
- 3) kiirusliku jõu arendamine
- 4) koordinatsiooni ja paenduvuse arendamine

- 5) taastumist kiirendavad harjutused, protseduurid

4. Tehniline ettevalmistus

- 1) paadi transport, aerude, jalatugede seadistamine
- 2) aeru hoidmine, paati istumine, äratõuge
- 3) paadi hoidmine tasakaalus
- 4) paadist väljatulek
- 5) tõmbe tsükel, tsükli osad, nende õppimine
- 6) korduvad vead, nende parandamine
- 7) aerutamistehnika õppimine trenazööril
- 8) tehnika viimistlemine muutuva koormuse tingimustes
- 9) aerutamine tugeva kül- ja vastutuulega, arvestatava lainega
- 10) start ja stardist väljumine
- 11) distantsi läbimine
- 12) vahespurt
- 13) lõpuspurt ja finišeerimine

5. Taktikaline ettevalmistus

- 1) võistlusdistanti läbimise klassikaline taktika
- 2) eel- ja finaalsõitude taktika
- 3) taktika võistlemisel eritingimustes, -olukordades
- 4) roolimine

6. Psühholoogiline ettevalmistus

- 1) püsiva huvi ja motivatsiooni kujundamine tegelemaks aerutamisega
- 2) tahtejõu kasvatamine koormuste ületamiseks
- 3) vastutustunde kasvatamine
- 4) optimistlikult konstruktiivse mõttelaadi kujundamine

7. Arengu hindamise alused

- 1) ujumis/vetelpääste oskused
- 2) tehnika valdamine võistlustingimustes
- 3) spetsiaalkehaline ettevalmistus
- 4) edukus võistlustel

Aerutamistehnika omandamise taset ja teisi näitajaid määratletakse õppeaasta lõpul /augustis/ eksperthinnanguna õppe-treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahteomaduste taset ning individuaalsuse kujunemist. Eeltoodu on aluseks treeneri otsusele noore üleviimiseks järgneva etapi treeningurühma või spordikooli lõpetamiseks.

VI Õpilaste vanus, arv ja nädalakoormus rühmade ja õppeaastate lõikes

Õppeaasta	Rühm	Vanus	Rühma suurus	Tunde nädalas
I õppeaasta	AE-1	10-13	10-14	8
II „	AE-2	11-13	10-14	8
III „	ÕT-1	13-14	8-12	10
IV „	ÕT-2	14-15	8-12	10-14
V „	ÕT-3	15-16	8	10-14
VI „	ÕT-4	16-17	8	12-16
VII „	ÕT-5	16-17	8	12-16
VIII „	M-1	17-18	4	18-24
IX „	M-2	17-19	4	18-24