

M A L E

Üldsätted

1. Õppekava on õpingute alusdokument, mille järgi toimub õppe-kasvatuslik töö Pärnu Spordikooli male 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.

Eesmärgid

1. Õppekava eesmärgiks on anda pedagoogidele juhendamiseks 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

Ülesanded

		Rühmad	Laste vanus	Rühma suurus	Koormus / tund-45min./
I	õppeaasta	AE-1	6 - 9	10-12	6
II	„	AE-2	7 - 9	10-12	6 – 8
III	„	ÕT-1	10-11	8-12	8
IV	„	ÕT-2	11-14	8-10	8
V	„	ÕT-3	12-14	8-10	8 - 10
VI	„	ÕT-4	14-15	8-8	8 –10
VII	„	ÕT-5	15-16	8	
VIII	„	M-1	16-17	4-6	10-12
IX	„	M-2	16-18	2-4	10-12
X	„	M-3	17-19	2-4	10-12

Algettevalmistusrühma õppe-kasvatustöö ülesanded (AE): õpilaste igakülgse , ettevalmistuse kaudu püsiva huvi kasvatamine malemängu vastu eesmärgiga liikuda saavutusspordi suunas.

- malemängu tutvustamine, püsiva huvi tekitamine malemängu vastu
-
- õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine.
- analüüsivõime arendamine.
- esmane tutvumine mitmesuguste õppeprogrammidega.
- õppe-treeningmatšid, võistluspartiid

Õppe-treeningrühma õppe-kasvatustöö ülesanded (ÕT):

- erialaliselt vajalike võimete mitmekülgne arendamine
- jätkuv tervise tugevdamine ja organismi karastamine
- keerulisemate juurdeviivate harjutuste õpetamine
- tehnika ning taktika süvendatud õpetamine

- arvuti kaasamine malemängu
- õppe-treening- ja võistlusmatšid, võistluskogemuste omandamine
- avangurepertuaari väljatöötamine
- psühholoogilise ettevalmistuse osakaalu tõstmine – enesedistsipliin, eneseusk, julguse kasvatamine, kahevõistluseks valmisoleku kujundamine
- spordieetika kasvatamine, võidutahte arendamine
- püüdlamine koondvõistkondadesse.
- mitmekülgne treening ja võistlustegevus
- regulaarse spordiarstlikku kontrolli rakendamine

Meisterlikkuse rühma ülesanded (M):

- regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine;
- male tehnilise, taktikalise, psühholoogilise ja teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine
- kehalise ettevalmistuse tõstmine;
- jõuda vabariigi noorte koondvõistkondadesse.

Üldkehaline ettevalmistus

- üldarendavad võimlemisharjutused
- liikumismängud
- maastikujooks, orienteerumine maastikul
- ujumine
- lihtsustatud sportmängud
- lauamängud
- jõuharjutused vahenditega, ilma vahenditeta
- koordineerimisharjutused
- virgutusvõimlemine

Male algõpe

- malelaud, malendid, nende paigutus, liikumine ja võimalused
- mõisted: „tuli”, „matt”, „patiseis”, „igavene tuli”, „vangerdus”
- vigurite suhteline tugevus
- taktikalised võtted
- elementaarsed etturilõppmängud
- kuninga ründamine
- kombinatsioonid

Maleteooria. Põhialused:

- male lühiajalugu
- vigurite arendamine ja teised põhimõisted
- vigurite võrdlev ja suhteline väärtus
- erinevad ülekaalu liigid
- avang
- keskmängu teooria
- plaan
- lõppmäng

Maleteooria: avanguteooria, keskmängu strateegia ja taktika, lõppmängutehnika

Taktika

- kuningarünnak
- võimaluste arvestamise tehnika

Strateegia alused:

- Vigurite erinev aktiivsus:

- „head” ja „halvad” odad
- oda on ratsust tugevam
- ratsu on odast tugevam
- eri värvi odad keskmängus
- viguri mängust väljalülitamine

- Avatud ja poolavatud liinid:

- avatud ja poolavatu liinide kasutamine
- avatud ja poolavatud liinid ja kuningarünnak
- eelpost avatud ja poolavatud liinil
- võitlus avatud liini pärast

- Tsentri probleem:

- tugev etturtsenter
- etturtsentri lõhkumine
- vigurid etturtsentri vastu
- viguri-etturi tsenter
- tsentri roll operatsioonide ajal tiibadel

- Kaksikodad:

- kaksikodad keskmängus
- kaksikodad lõppmängus
- edukas võitlus kaksikodade vastu

Nõrgad ja tugevad väljad:

- nõrgad väljad vastase laagris
- väljade kompleksi nõrkus
- mõnedest tugevatest väljadest

Etturi paigutuse eripärad:

- etturinõrkused
- kaksiketturid
- mahajäänud ettur poolavatud liinil
- vabaettur

Võitlus jõudude ebatavalise vahekorra puhul

- lipp erinevate vigurite vastu
- kompensatsioon lipu eest
- kaks vankrit kolme kerge viguri vastu
- kaks vigurit vankri vastu (etturitega)
- vanker viguri ja kahe etturi vastu
- kvaliteedi ohverdamine
- vigur kolme etturi vastu
- kompensatsioon viguri eest

Lõppmäng:

Etturilõppmängud

- klassikalised positsioonid etturilõppmängus
- malelaua geomeetria, ”õlaga tõukamine”
- lõppmängud vabaetturitega mõlemal pool
- läbimurre
- parem etturiseis
- varutempod
- kuninga aktiivsus

- üleminek etturilõppmängu kui posits.ülekaalu realiseerimine
Vankrilõppmängud
- klassikalised positsioonid vankrilõppmängudes
- 7.horisontaali valdamine
- avatud liini ärakasutamine
- vabaetturiga lõppmängud
- aktiivsusest vankrilõppmängus
- etturiseisu nõrkuste ärakasutamine
- mõningad kaitseressursid
- materiaalse ülekaalu realiseerimine
- positsioonilise ülekaalu realiseerimine

Teooria

- male kodulinnas, Eestis, maailmas; male MM ja maleolümpia
- mõttetöö ja – pinge, närvisüsteemi üleväsimine, taastumine
- avanguteooria, keskmängu strateegia ja taktika, lõppmängutehnika
- õpetamise meetodika
- treeningmeetodid erinevate eesmärkide saavutamiseks
- võistlusmatšideks valmistumine: plaan, vastase võimaluste arvestamine.
- treeningu planeerimine, individuaalplaanid, kalenderplaanid.

Praktiline õppematerjal.

Edasine tehnika ja taktika täiustamine individuaalplaanide alusel.

Avangurepertuaari ja kombinatsioonide tehniline täiustamine.

Vastaste võtete analüüsimine ja vastutegevuse leidmine.

Kursisolek teoreetiliste uuendustega.

Sportmeditsiini saavutuste rakendamine treeningu- ja taastumisprotsessis.

Võistlusmääruste muutustega kohanemine ja treeningprotsessi kohandamine

Võistlemine vastavalt kalenderplaanile.

Psühholoogiline ettevalmistus.

Treening raskendatud tingimustes, väsimusfoonist tingitud psüühilise koormuse talumine.

Treening kogenenumate partneritega.

Võistluse eesmärgistamine

Avanguoskuste väljaselgitamine

- teatud variantide kasutamissagedus
- originaalsete avangukäsitluste esinemine
- arengurepertuaari ja –alase eruditsiooni ulatus
- mustade ja valgetega mängimise iseloom
- avangus esinevad eksimused
- avangurepertuaari arenemise tendentsid

Positsiooni strateegilise hindamise tunnused /W. Steinizi ja A. Nimzowischi järgi/

- materiaalne ülekaal
- ülekaal arenduses
- vigurite liikuvus
- võitlus tsentri eest
- kuninga asend
- tugevad ja nõrgad väljad
- etturite asetus
- etturite ülekaal
- avatud liinid
- vigurite rünnak