

# SÕUDMINE

## I Üldsätted

1. Õppekava on õpingute alusdokument, mille järgi toimub õppe-kasvatuslik töö Pärnu Spordikooli sõudmise 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 sõudmisega tegelemiseks
  - 2) igakülgse kehalise arengu ja tervise kindlustamine
  - 3) tervisliku eluviisi ja „ausa mängu” põhimõtete kasvatamine
  - 4) sõudmise 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) sõudmise tehnika/taktika õpetamine/täiustamine
  - 6) võistluspraktikaga kindlustamine
  - 7) sporditeooria lülitamine õppeprotsessi
  - 8) tahteomaduste, tööharjumuste kasvatamine
  - 9) ujumisoskuse täiustamine
  - 10) vetelpääste põhiviiside ja -võtete praktiseerimine
3. **Spordimeisterlikkuse rühmad (M):**
  - 1) sõudmise 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 Sõudmise õppematerjal**

### **1. Teoreetiline ettevalmistus**

- 1) sõudmine Eestis ja maailmas
- 2) sõudmise 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) paadiklassid, aerud, nende kasutamine ja korrashoid
- 11) sõudmistehnika üldised alused
- 12) sõudmise õpetamise meetodilised alused
- 13) võistlused, võistluse eesmärgistamine, planeerimine
- 14) võistlusteks valmistumine; võistlustaktika, võistlustulemuste analüüs
- 15) treeningu planeerimine, treeningsüklid, võistlus- ja tippvorm, ajastamine
- 16) võistlustu organiseerimise ja kohtunikutöö alused
- 17) võistlusmäärused
- 18) roolimehe ja eessõudja funktsioonid

### **2. Üldkehaline ettevalmistus**

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

### **3. Spetsiaalkahaline ettevalmistus**

- 1) kiirusliku vastupidavuse (laktaatilise ja alalaktaatilise) arendamine
- 2) spetsiaalse tempovastupidavuse arendamine
- 3) kiirusliku jõu arendamine
- 4) koordinaatsiooni 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 tsükkel, tsükli osad, nende õppimine
- 6) korduvad vead, nende parandamine
- 7) sõudetehnika õppimine trenazööril
- 8) tehnika viimistlemine muutuva koormuse tingimustes
- 9) sõudmine tugeva külg- ja vastutuulega, arvestatava lainega
- 10) start ja stardist väljumine
- 11) distantssi läbimine
- 12) vahespurt
- 13) lõpuspurt ja finišeerimine

#### **5. Taktikaline ettevalmistus**

- 1) võistlusdistantssi läbimise klassikaline taktika
- 2) eel- ja finaalsõitude taktika
- 3) taktika võistlemisel eritingimustes, -olukordades
- 4) roolimehe koht taktika rakendamisel

#### **6. Psühholoogiline ettevalmistus**

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

#### **7. Arengu hindamise alused**

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

Sõudetehnika 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 tahtemaduste taset ning individuaalsuse kujunemist. Eeltoodu on aluseks treeneri otsusele noore üleviimiseks järgneva etapi treeningurühma

## VI Õpilaste vanus, arv ja nädalakoormus rühmade ja õppeaastate lõikes

<b>Õppeaasta</b>	<b>Rühm</b>	<b>Vanus</b>	<b>Rühma suurus</b>	<b>Tunde nädalas</b>
I õppeaasta	AE-1	10-13	8-14	8
II „	AE-2	11-13	8-14	8
III „	ÕT-1	13-14	8-12	10
IV „	ÕT-2	14-15	8-12	10-14
V „	ÕT-3	15-16	10	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