

# UJUMINE

## Üldsätted

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

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

## Õppe-kasvatustöö suunitlus:

### *Algettevalmistustasemel (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-treeningrühma tasemel (ÕT):*

- igakülgsele üldkehalisele ettevalmistusele aktsendiga jõule ja vastupidavusele
- kõikide ujumisstiilide õppimisele
- eeldustele sobiva ujumisstiili leidmisele ja kinnistamisele
- spetsiaalkehalisele ettevalmistusele
- võistlemisele ja võistluskogemustest õppimisele

### **Meisterlikkuse rühma tasemel (M):**

- individuaalselt enamsobiva ujumisstiili kinnistamisele
- valitud põhistiili tehnika süvendatud õppimisele
- spetsiaalkehalisele ettevalmistusele
- osavõtule kõrgtasemega võistlustest, tagajärgede parandamisele
- põhiala ujumistechnika täiustamisele
- treeningute ja võistluste planeerimisele ja periodiseerimisele
- iseseisvale treeningtööle individuaalplaani järgi
  - tegutsemisele kohtunikuna võistlustel, juhendajana nooremate õpetamisel
- spordikooli lõpetamisele

## **Õppematerjal**

### **Üldkehaline, spetsiaalkehaline ettevalmistus:**

- võimlemisharjutused kuival
- võimlemisharjutused vees
- võimlemisharjutused erinevatele lihasgruppidele
- venitus-, lõdvestus- ja koordinatsiooniharjutused
- liikumismängud kuival ja vees, teatejooksud
- maastikujooks, suusatamine, intervalljooksud vastupidavusele
- lihtsustatud sportmängud
- jooksud, hüpped, visked kergejõustiku harjutusvarast
- jõuharjutused vahendita ja vahenditega
- jõuharjutused oma keha raskusega
- jõuharjutused trenažööridel
- 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

#### **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 lõikudel, 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
- ÕT1-ÕT2 vastupi davust reenin gud ühtlases tempos kuni 800m või 2x400m, või 4x200m, või 8x100m, intervallid 40sec., liblikujumises 4x50m intervall 15sec. pulsisagedusega 23-24 lööki 10sec jooksul
- Alates ÕT3-st ujumine ühtlases tempos aeroobsel lävel /laktaat 4/ seeriad 3x800m, 4x400m, 4x200m, 8x100m intervallid kuni 15sec
- kiirusliku vastupidavuse harjutused toimuvad aeroobse-anaeroobse läve laktaadil 7, pulsisagedusel 25-27 lööki 10 sekundis
- seeriad: 4x100m.15”, 8x50m. 10”, 8x 12-25m. 10”
- kombineeritud seeriad 15% aastamahust
- laktaaditest 4x100., 15” /*võimalusel*/
- abivahendid: lestad, labidad
- ÕT4-5 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; *võimalusel* laktaattest 4x200m intervall 30sec/*võimalusel*/
- kiurustreeningute seeriad 4x25m.,4x15m., 4x10m –kätele, jalgadele, koos, nii tõukest kui stardist maksimaalsel kiirusel ja jõul
- meist erlikkuse rühmas t 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 lõigul:
    - 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., laktaadil 4, seeriad:
  - 2x 1500m 2 min
  - 3x 1000m 1 min.30”
  - 4x 800m 1 min
  - 6-8x 400m 45sec

0-12x 200m 30sec

10-16x 100m 15sec

- kestvusujumine kuni 15-60min; 60% aasta koormuse mahust
- aastas 2-3 laktaaditesti 4x200m 30" või 4x400m 45"/võimalusel/
- kiirusliku vastupidavuse treeningud toimuvad pulsisagedusel 25-27 lööki 10 sekundis laktaadil 7; soovitatavad seeriad:
  - 8-10x 100m
  - 8-16x 50m
  - 8-16x 25m intervall 10-15 min
- kombineeritud seeriad
- laktaaditest 2-4x aastas testiga 4x 100m intervall 15min /võimalusel/
- aastamaht 25%
- kii rustreening löi kudel 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 kodulinnas, Eestis / alaliit, EOK, klubi/, maailmas
- vabariiklikud ja rahvusvahelised võistlused
- individuaalne treeningplaan, koostamine, analüüs
- õppe-treeningtund kui võimete, oskuste, teadmiste , iseloomu ja tahteomaduste kasvatamise protsess
- ratsionaalne ujumistehnika, üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus
- treeningmahud, treeningu intensiivsus ja võistlusvorm
- treeningute planeerimine: mikro-, meso- ja makrotsükliid
- võistluste koht õppe-treeningprotsessis
- ujuja ettevalmistus võistlusteks, stardiks
- võistlusmäärustiku tundmine, kohtunikud-nende õigused, kohustused
- tippujuja eeldused, töö ja tingimused