

KERGEJÕUSTIK

Üldsätted

1. Õppekava on õpingute alusdokument, mille järgi toimub õppe-kasvatuslik töö Pärnu Spordikooli kergejõustiku 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
			<i>/tundi nädalas//</i>	<i>tund-45min./</i>
I	õppeaasta AE-1	10-11	10-16	6
II	„ AE-2	11-12	10-14	6
III	„ ÕT-1	12-13	10-12	8
IV	„ ÕT-2	13-14	10-12	10
V	„ ÕT-3	14-15	8-10	10
VI	„ ÕT-4	15-16	8	12
VII	„ M-1	16-17	6	16
VIII	„ M-2	17-18	4	18
IX	„ M-3	18-19	4	18

Algettevalmistusastme õppe-treeningtöö põhisuunitlusteks on:

- sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine kergejõustikuga tegelemiseks.
- õpilaste üldkehaline ettevalmistus ja tervise tugevdamine;
- liigutuslike oskuste ja kergejõustiku põhialade alustehnika õppimine ja omandamine; kehaliste võimete arendatavuse, liigutuslike ja psüühiliste eelsoodumuste, kalduvuste ning huvide väljaselgitamine;
- sobiva kergejõustikualade rühma (kiirjooksu ja hüppealad, vastupidavusalad, heitealad) esialgne valimine.

Õppe-treeningastme põhisuunitlusteks on:

- kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatud tähelepanuga liigutuste kiiruse ja sageduse, kiirusjõu, painduvuse ja üldise (aeroobse) vastupidavuse arendamisele;
- noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutusoskuste ja -vilumuste omandamise kaudu;
- osavuse arendamine;

- enamsobiva kergejõustikualade rühma lõplik selgitamine, sinna kuuluvate kergejõustikualade tehnika süvendatum õppimine
- spetsiaalkehaline ettevalmistus alarühmade eripära arvestades
- võistlemine kõikidel alarühma kuuluvatel aladel
- võistluskogemuste omandamine noorele enamsobival kergejõustikualal
- sporditeooria lülitamine õppeprotsessi

Meisterlikkuse treeningastme põhisuunitlusteks on:

- individuaalselt enamsobiva kergejõustikuala (-de) kinnistamine
 - valitud põhiala tehnika süvendatud õppimine
 - erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine
 - regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine
 - võistlustulemuste parandamine, püüdlemine maksimumtulemuste poole
- valitud põhialal
- treeningtöö ja võistluste planeerimine ja periodiseerimine
 - põhiala tehniline, taktikaline, erialase suunitlusega psühholoogiline ettevalmistus

- spordikohtuniku ja –juhendaja praktika läbimine
- spordikooli lõpetamine

Õppematerjal

Üldkehaline ettevalmistus:

- kiiruse, vastupidavuse, jõu, osavuse, painduvuse arendamise harjutused
- võimlemisharjutused erinevatele lihasegruppidele
- liikumismängud
- akrobaatikaharjutused
- lihtsustatud sportmängud- korvpall, väravpall , jalgpall
- suusatamine
- ujumine
- maastikujooks
- harjutused raskustega, drenazööridel

Spetsiaalkehaline ettevalmistus:

- harjutused reaktsiooni kiiruse arendamisele
- harjutused kiirusliku jõu arendamisele
- harjutused hüppevõime arendamisele
- harjutused painduvuse arendamisele
- harjutused kiiruse arendamisele
- harjutused põhi- ja maksimaaljõu arendamisele
- harjutused vastupidavuse arendamisele
- jooksu-, hüppe- ja heiteharjutused: sise- ja välistingimustes, maastikul.
- taastumist kiirendavad spordialad ja harjutused

Tehniline ettevalmistus

- kiir-, tõkke-, teate-, kestvõitjooksude tehnika põhialuste õppimine
- kuulitõuke, ketta- ja vasaraheite, palli- ja odaviske tehnika põhialuste tutvumine
- kaugus-, kõrgus-, teivas- ja kolmikhüppe aluste õppimine
- tehnika täiustamine kõikidel valitud aladerühma kuuluvatel kergejõustikualadel
- aladerühma kuuluvate kergejõustikualade tehnika täiustamise erialased harjutused
- tehnika täieliku rakendamise võimaldamiseks põhi- ja maksimaaljõu harjutused
- põhiala(de)tehnikat täiustavad ja võimeid arendavad erialased harjutused
- tehnilise ettevalmistuse taseme kontroll vastutusrikastel võistlustel, olukordades

Tehnika seos sportlase kehaliste võimete eripäraga. Vead tehnikas, nende põhjused, kõrvaldamise võimalused ja viisid.

Kergejõustikualade tehnika õpetamisel ei laskuta liigsetesse peensustesse; püütakse omandada peamist, nagu pingevaba sammu, liigutuste jooksusuunalisust jooksudes, tõketest ülejooksmise oskust, õiget äratõuget ja rütmilist hoojooksu hüpetes; amplituudikat ning vibutuslikku äraviske- või äraheiteliigutust heidetes; tehnikat õpitakse peamiselt tervikmeetodil, ea- ning jõukohaste vahenditega.

Õppetreeningutunde emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 40% treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele, võimlemis- ja akrobaatikaharjutustele ning teistele spordialadele. Võistluspilt on tihe ja mitmekülgne. Võisteldakse nii kergejõustiku põhialadel kui õppevõistlustel erinevate alade kombinatsioonidega (kiirus-, jõu-, vastupidavuse- või heitekallakuga) 3 - 6-võistlustes ja maastikujooksu võistlustel. Samuti teistel spordialadel - pallimängude, ujumise, suusatamise jm. võistlustel.

Individuaalselt enamsobiva(te) kergejõustiku põhiala(de) valik ning seos edasiõppimise ja elukutsevaliku plaanidega

Küllaldase ÜKE mahu säilitamine ja otstarbekas seostamine erialatreeninguga tervise tugevdamise, psüühilise vahelduse, aktiivse puhkuse, taastumist kiirendava ja vigastuste profülaktika vahendina.

Erialane treening ja võistlemine toimub individuaalsete nädala-, aasta- ja 2-4 aastaste perspektiivsete (alates etapi 2. treeninguaastast) treeninguplaanide alusel, millede koostamisel - arutelul osaleb ka õpilane. Kõik õpilased peavad treeningupäevikut, koostavad selle alusel aasta treeningu- ja võistlemise kokkuvõtteid ning analüüsivad - hindavad neid koos treeneriga.

Teoreetiline ettevalmistus

- kergejõustik Eestis ja maailmas
- harjutuste ja kergejõustiku mõju tervisele ja kehalisele võimekusele
- sportliku edu alus: hea tervis, tervislikud eluviisid, treeningkoormuste tasakaal
- teadmised isiklikust hügieenist, päevarežiimist, tervise karastamisest
- korra- ja hügieeninõuded treeningpaikades
- arstlik kontroll, ületreenitus, taastumisprotseduurid ja - vahendid
- sporditraumad, põhjused, profülaktika
- sporditraumad kergejõustikus
- kergejõustiku tehnika ja taktika
- kergejõustiku õpetamise meetodilised alused
- võistluse eesmärgistamine, võistlustulemuse analüüs, hinnang
- vitamiinid ja toidulisandid, taastumisvahendid ja -protseduurid
- võistlusmäärused
- võistlust organiseerimise ja kohtunikutöö alused
- treeningu planeerimine ja arveldus; treeninguaasta ülesehitus
- aasta ja nädala treeninguplaanid; treeningupäevik ja treeningukokkuvõtted.
- võistlus- ja tippvorm ning viimase ajastamine; tähtsamateks võistlusteks valmistumise- ja võistlustaktika.

Õpilaste arengu hindamine ja suunav valik

Kehaliste võimete arengu näitaja - võimete arengutempode hindamine toimub **3** korda aastas (septembris, detsembris ja mais) läbiviidavate testimiste tulemuste alusel.

Põhitestideks (kontrollharjutusteks) on :

- 20 m jooks lendlähetest ja/või 30 m jooks püstilähetest
- paigalt kaugushüpe ja/või üleshüpe
- käte kõverdamine rippes
- pidev 6 min jooks (läbitav distants)

- pallivise paigalt ja/või 2-3 kg topispalli või kuuli heide kahe käega alt ette
 Võimete juurdekasvutemposid-arendatavust hinnatakse heaks kui 1,5-2 aasta jooksul
 paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes kiirjooksutestides 9-11 %,
 kestvusjooksutestides 10-12 %, hüppetestides 15-20 %, heitetestides 20-25 %.
 Liigutuslike oskuste ja sporditehnika aluste omandamise edukust määratletakse
 eksperthinnanguna õppe-treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite
 tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja
 tahtemomaduste ning huvide ja kalduvuste kujunemist. Eeltoodu on aluseks treeneri
 otsusele noore üleviimiseks järgneva etapi treeningurühma.

**KERGEJÕUSTIKUOSAKONNA ÕPPE-TREENINGTÖÖ MAHT TUNDIDES
 JA JAOTUS ERINEVATEL ETTEVALMISTUSASTMETEL NING
 ÕPPETREENINGAASTATEL**

Õppematerjal	Algettevalmi		Õppetreening- ehk				Meisterlikkuse- ehk eriala-			
	stus aste		algspetsialiseerumise aste				ja tipptreeningu aste			
	1.õ/a	2.õ/a	1.õ/a	2.õ/a	3.õ/a	4.õ/a	1.õ/a	2.õ/a	3.õ/a	4.õ/a
I Teoreetiline (teemad on määratletud õppekavaga)	8	8	10	10	14	16	16	18	18	20
II Praktiline 1.Üldine kehaline ettevalmistus	178	240	210	210	240	260	240	250	200	240
2.Erialane kehaline ettevalmistus	58	80	140	140	174	215	291	325	400	500
3.Kergej. alade tehnika õppimine ja täiustamine	60	80	154	154	180	220	270	324	400	480
4.Kehaliste või mete testimine	8	8	6	6	8	8	8	8	8	8
5.Kergej. kohtuniku praktika					8	10	10	10	14	
6.Võistlemine (täiendavalt võistluste, kalenderplaani ja treeningplaanide kohaselt)										
KOKKU TUNDE AASTAS:	312	416	520	520	624	728	835	935	1040	1248

**SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE NÕUDED
KERGEJÕUSTIKUOSAKONNA ÕPILASTELE ÕPPE-TREENINGTSÜKLI
LÕPUKS**

Ettevalmistuse aste ja õppe-treeningaasta	Õpilaste vanus	Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe- treeningaasta lõpuks
ALGETTEVALMISTUSE ASTE		
1.Õppe-treeningaasta	10-11	Regulaarne osavõtt treeningutest, kehaliste võimete testidest ja kooli võistlustest, sh. sügisest mitmevõistlusest ja jooksukrossist. Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut.
2.Õppe-treeningaasta	11-12	Osavõtt kehaliste võimete testidest, kooli võistlustest, s.h .sügisest mitmevõistlusest ja kevad- ning sügis jooksukrossist. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengut.
ÕPPETREENING- EHK ALGSPETSIALISEERUMISE ASTE		
1.Õppe-treeningaasta	12-13	Osavõtt kooli võistlustest, s.h. sügisest aladerühma mitmevõistlusest ja kevad- ning sügisjooksukrossist. Täita EKJL 14 a pronksmärgi normatiiv vähemalt ühel alal.
2.Õppe-treeningaasta	13-14	Osavõtt kooli võistlustest, s.h. .sügisest mitmevõistlusest ja kevad- ning sügisjooksukrossist. Täita EKJL 14 a pronksmärgi normatiiv vähemalt kolmel alal.
3.Õppe-treeningaasta	14-15	Osavõtt linna, maakonna ja Eesti noorte MV ning kooli sügisest mitmevõistlusest ja jooksukrossist. Täita EKJL 16 a pronksmärgi normatiiv aladerühma alal. Omada treeningpäevikut ning esitada aasta treeningukokkuvõte:
4.Õppe-treeningaasta	15-16	Osavõtt linna, maakonna ja Eesti noorte MV, kooli sügisest mitmevõistlusest ja jooksukrossist. Täita vähemalt üks 16 a hõbemärgi normatiiv ja kaks pronksmärgi normatiivi erinevail aladerühma aladel
MEISTERLIKKUSE- EHK ERIALA- JA TIPPTREENINGU ASTE		
1.Õppe-treeningaasta	16-17	Saavutada põhiala(de)l koht Eesti noorte MV finaalis või täita EKJL 18 a hõbemärgi normatiiv. Osaleda koos treeneriga oma järgneva treeningaasta plaani koostamisel-arutelul.
2.Õppe-treeningaasta	17-18	Saavutada põhialal oma vanuseklassis 1.-4.koht Rukkilillemängudel või Eesti noorte MV ja täita EKJL täiskasvanute pronksmärgi normatiiv.
3.Õppe-treeningaasta	18-19	Saavutada põhialal koht Eesti täiskasvanute MV finaalis ja täita EKJL täiskasvanute hõbemärgi normatiiv.