

ORIENTEERUMINE

I ÜLDOSA

Õppekava on orienteerumise huviala alusdokument, mille põhimõtteid järgides toimub orienteerumise huvialale astunud õpilaste sihikindel ja järjepidev õpetamine algettevalmistusastmest õppetreening- ja meisterlikkuse astmeni.

Orienteerumise huviala põhiülesanneteks on:

- õpetada noortele orienteerumist õppekavas käsitletud ja väljatöötatud metoodika alusel
- kasvatada nõutava taseme ja oskustega orienteerujaid spordikooli erinevate vanuseastmete esindusvõistkondadele
- kasvatada järelkasvu täiskasvanute klubidele ja vabariigi koondistele

II ÕPPETREENING- ja KASVATUSTÖÖ EESMÄRGID ning ÜLESANDED

Orienteerumise õppetreeningu ja kasvatustöö protsess on kolmeastmeline: algettevalmistus, õppetreening - ja meisterlikkuse aste. Lähtuvalt õpilase vanusest ja sportliku ettevalmistuse tasemest on erinevatel ettevalmistusastmetel omad eesmärgid ja ülesanded.

2.1. ALGETTEVALMISTUSE ASTE/ tund-45min./

2.1.1 Eesmärk ja ülesanded

- huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse ja orienteerumise vastu
- tervise tugevdamine ja kehaliste võimete: vastupidavuse, jõu, painduvuse, osavuse, koordineerimise ja kiiruse arendamine
- orienteerumise põhiliste tehnikaelementide õpetamine – kaardi olemuse mõistmine, ilmakaarte ja tingmärkide õppimine, liikumine kaardiga maastikul
- orienteerumisjooksu taktika algteadmiste õpetamine
- kollektiivsustunde kujundamine
- suhtumise-hoiakute, tahtelis-moraalsete omaduste arendamine ja kujundamine
- käitumisnormide kujundamine

2.1.2 Õppematerjal

2.1.2.1 Teoreetiline õppematerjal

- sportlik treening ja selle koostisosad: tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, orienteerumistehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahteomaduste kujundamine
- tervislike eluviiside ja hügieenireeglite teadvustamine ning vigastuste vältimise õpetamine
- iseseisva, täiendava harjutamisviiside ja hommikvõimlemise propageerimine

2.1.2.2 Praktiline õppematerjal

- mitmesugused liikumis- ja sportmängud maastikujooks,
- suusatamine, uisutamine, ujumine mitmesugused
- põhivõimlemise- ja akrobaatikaharjutused erinevad
- jooksu-, hüppe- ja spordimängude harjutused
- jõuharjutused kergete raskustega ja kaaslaste vastupanu ületamisega
- koordineerimise, tähelepanu arendamine
- võistlusharjutused tehnikaelementide kasutamisega
- orienteerumine lihtsustatud kujul (saalis, pargis)

2.2 ÕPPETREENING- JA MEISTERLIKKUSE ASTE/ tund-45min./

2.2.1 Eesmärk ja ülesanded

- kõikide tehnikaelementide mitmekülgne täiendamine
- jooksutehnika täiendamine
- üld- ja erialase kehaliste võimete jätkuv täiustamine
- orienteerumistehnika ja -taktika põhialuste kindel omandamine ning täiustamine
- osalemine võistlustel
- võistlustegevuste detailne kavandamine ja omandamine
- kohtuniku tegevuse omandamine ja täiustamine
- rajaläbimise analüüs
- psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutel ning võistlustel
- tehnikavigade analüüs pärast võistlust ja põhjuste selgitamine

2.2.2 Õppematerjal

2.2.2.1 Teoreetiline õppematerjal

- treeningu planeerimine
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi
- võistlusmäärused
- võistlussüsteemid
- orienteerumisajalugu
- spordi- ja enesemassaaž

2.2.2.2 Praktiline õppematerjal

- osavõtt vastava vanuseklassi võistlustest
- üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine erialaste harjutuste kaudu
- taktika õppimine erinevatel maastikutüüpidel
- jõuharjutused jõumasinate ja raskustega
- tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine

III ORIENTEERUMISE OSAKONNA ÕPPETREENINGTÖÖ KORRALDUS ja VÕISTLUSTEST OSAVÕTT

Orienteerumise algettevalmistuse, õppetreening- ja meisterlikkuse astme treeninggruppide töö korraldusest ja tehnikaelementide loetelud erinevatel astmetel ja võistlustest osavõtt.

1 ALGETTEVALMISTUSE ASTE (AE) / tund-45min./

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 7 – 12 aastastest õpilastest.

AE I aastal on treeningtundide kordade arv nädalas 2-3 korda, kokku nädalas 4-6 tundi.

AE II ja III aastal on treeningtundide arv nädalas 3-4 korda, kokku nädalas 6-8 tundi.

Õppe-treeningtöö toimub vastavalt õpilaste ealisi ja individuaalseid võimeid arvestades.

3.1.1 AE I aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- kaardi, maastiku mõiste
- kaardi värvid
- tingmärgid, joonorientiirid, punktobjektid
- suunad, kompass
- kaugus
- mõõtkava
- lihtsamate plaanide joonistamine

3.1.2 AE II ja III aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- AE I aastal omandatud tehnikaelementide täiendamine ja kinnistamine
- plaanide joonistamine
- plaanide lugemine
- kaardil orienteerumine
- kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine
- oma joonistatud kaardil objektide näitamine
- lihtne teevalik nurkade
- lõikamine kõrgusjooned,
- pinnavormid asimuut kuni
- 100 m
- üldine orienteerumine pikkadel etappidel
- täppisorienteerumine lühikestel etappidel
- grupi üksiksulustamine

Võistlused:

AE I - liikumismängud ja lihtsad rajad: nõöri ja tugirada

AE II ja III : elementaarsed ja tehniliselt vähem nõudlikumad rajad

Osalemine Pärnumaa koolide ja maakonna, samuti vabariiklikel meistrivõistlustel ning muudel võistlustel vastavalt juhenditele.

3.2 ÕPPETREENINGASTE (ÕT) / tund-45min./

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE 2 või 3 astme lõpetanud õpilastest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades.

ÕT rühma kuuluvad õpilased 13. eluaastast.

ÕT 1 aastal toimuvad treeningud 4 korda nädalas, kokku 8 tundi.

ÕT 2 aastal toimuvad treeningud 4-5 korda nädalas, kokku 10 tundi.

ÕT 3 aastal toimuvad treeningud 5-6 korda nädalas, kokku 12 tundi.

ÕT 4 aastal toimuvad treeningud 5-6 korda nädalas, kokku 12 tundi.

ÕT rühmades jätkub AE astme 2-3 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormust järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ning mängulist ettevalmistust.

3.2.1 ÕT 1 treeningaastal juurde õpitavate tehnikaelementide loetelu:

- suuna ja kauguste täpne määramine
- asimuut
- kõrgusjooned
- orienteerumine suurte reljeefvormide järgi
- üldine orienteerumine pikkadel etappidel (täpsed võtmeobjektid)

- täppisorienteerumine lühietappidel
- teevalik

Võistlused: 10-15 starti erinevatel võistlustel, millest 1 –3 rahvusvahelistel võistlustel, kohtuniku praktika, tiitlivõistlused oma vanusegrupis (individuaal- ja teatevõistlus)

3.2.2 ÕT 2 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- täppisorienteerumine lühietappidel,
- üldine orienteerumine pikematel etappidel,
- asimuut kuni 200 m,
- KP võtmeobjekt, kõrgusjoonte mõistmine,
- detailne vormide lugemine,
- orienteerumine kõrgusjoonte järgi
- grupi sulustamine
- ÕT 3 test

Võistlused: 15 starti erinevatel võistlustel, millest 1 –3 rahvusvahelistel võistlustel, kohtuniku praktika, tiitlivõistlused oma vanusegrupis (individuaal- ja teatevõistlus).

3.2.3 ÕT 3 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- täppisorienteerumine täpse suuna tajuga lühikestel etappidel
- reljeefi mõistmine – kõikide vormide lugemine, orienteerumine mikroreljeefis
- täpne kaardi lugemine, mälu arendamine
- orienteerumine pikematel etappidel, teevalik
- nägemismälu arendamine liikumise ajal
- taktika
- grupi sulustamine kaardi
- joonistamine võistluste
- organiseerimine
- kohtunikutöö
- ÕT 4 test

Võistlused: 20 starti erinevatel võistlustel, millest 1 –3 rahvusvahelistel võistlustel, kohtuniku praktika, tiitlivõistlused oma vanusegrupis (individuaal- ja teatevõistlus).

3.2.4 ÕT 4 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- õigete tehnikaelementide rakendamine rajal võistluskiirusel, analüüs
- reljeefi lugemine,
- suunaharjutused
- kauguste määramine
- nägemismälu arendamine võistluskiirusel
- tee võtmepunkti kaudu- täppisorienteerumine
- taktikavõtete rakendamine
- psühholoogiline ettevalmistus
- kohtunikutöö
- M test

Võistlused: 25 starti erinevatel võistlustel, 1 –3 rahvusvahelised võistlused, kohtuniku praktika, tiitlivõistlused oma vanusegrupis (individuaal- ja teatejooks)

3.3 MEISTERLIKKUSE ASTE (M) / tund-45min./

M astme rühmad komplekteeritakse õppetreeningastme lõpetanud õpilastest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd M rühmas.

M rühma kuuluvad õpilased 18. eluaastast.

M rühmas toimuvad treeningud 6 korda nädalas, kokku 14 tundi.

M rühmas toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- õigete tehnikavõtete rakendamine
- keerulised KP-d, kauguste mõõtmine sammudega
- pikad etapid, suur vahe võtmepunkti ja KP vahel
- suunakontroll 200 m ja pikematel etappidel
- täpne detailide lugemine, rakendamine maastikul
- tehnika elementide täiustamine
- taktikaline ja psühholoogiline ettevalmistus
- kaardi iseseisev joonistamine

Võistlused: 30 starti erinevatel võistlustel, millest 1 –3 rahvusvahelistel võistlustel, kohtuniku praktika, tiitlivõistlused oma vanusegrupis (individuaal- ja teatevõistlus).

**ÕPPETREENINGTÖÖ MAHT TUNDIDES JA JAOTUS ERINEVATEL
ETTEVALMISTUS- ASTMETEL JA ÕPPEAASTA LÖIKES**
tabel 1

Õppematerjal	Algettevalmistuse aste astmed			Õppetreeningastmed				M
	1.õ/a	2.õ/a	3.õ/a	1.õ/a	2.õ/a	3.õ/a	4.õ/a	1-2.õ/a
Teoreetiline 20 (teemad on määratletud õppekavaga)	25	25	25	20	20	20	20	
Praktiline								
Üldfüüsiline ettevalmistus	140	131	164	200	230	296	296	320
Erialane kehaline ettevalm.	30	45	50	88	105	125	140	185
Tehnika,taktika ,võistlus	89	83	141	70	115	125	108	133
Kohtuniku praktika				2	6	6	8	10
Kehaliste võimete testimine	4	4	4	4	4	4	4	4
Õppeaastas tunde kokku	288 (6 t/n)	288 (6 t/n)	384 (8 t/n)	384 (8t/n)	480 (10t/n)	576 (12 t/n)	576 (12 t/n)	672 (14 t/n)

**ORIENTEERUMISE HUVIALA TREENINGGRUPPIDE
KOMPLEKTEERIMISE NORMID VANUSE, TÄITUVUSE JA KOORMUSE
LÕIKES ERINEVATEL
ETTEVALMISTUSASTMETEL**

tabel 2

Õppeaasta	Vanus Õpilaste		Tundide	Kuu	
	Aasta arv		arv/näd.	koormus	
				koormus	
Algettevalmistuse astmed					
1.õ/a	8 - 10	16 - 18	6	24	288
2.õ/a	10 - 11	14 - 16	6	24	288
3.õ/a	11 - 12	13 - 15	8	32	384
Õppetreening-astmed					
1.õ/a	13 -14	11 -13	8	32	384
2.õ/a	14 -15	10 -12	10	40	480
3.õ/a	15 -16	8 - 10	12	48	576
4.õ/a	17 -18	6 - 8	12	48	576
Meisterlikkuse Aste					
1.-2.õ/a	18-20	4 - 6	14	56	672