

Narva Spordikool “Energia”

AERUTAMISE HUVIDALA

ÕPPEKAVA

Narva Spordikooli “Energia” AERUTAMISE HUVIALA ÕPPEKAVA

Üldsätted

1. Narva Spordikooli “Energia” aerutamise huviala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess antud huvialas.
2. Narva Spordikooli “Energia” aerutamise huviala õppekava määrab kindlaks õppe eesmärgid ja kestuse, õppeainete loendi, ainekavad, õppeaine valiku võimalused ja tingimused ning nõuded õppeastmete ja kooli lõpetamise kohta ning teised vajalikud sätted.

Üldosa

Narva Spordikooli “Energia” ülesandeks ja eesmärgiks on laste ja noorte loomevõimete avastamine ja kavakindel arendamine, huvihariduse õppeks ettevalmistuse andmine nende valitud spordialal ja edaspidise spordimeisterlikkuse arengu. Õppe- ja kasvatustöö spordikoolis peab aitama kujuneda isiksusel, kes:

- mõtleb loovalt;
- oskab oma tegevust eesmärgistada ja hinnata;
- suudab valida, otsustada ja vastutust kanda oma tegevuse eest;
- oskab teha tööd ja on valmis koostööks;
- mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust, oskab õppida, analüüsida, hinnata oma tegevust; -aktiivse sporditegevuse kaudu arendab spordimeisterlikkust.

Õppeprotsess

1. Õppimine käigus lapsed ja noored omandavad teadmisi ja oskusi oma armastatud spordialal.
2. Õppe-treeningprotsessi käigus omandavad võistluste reegleid ja instruktori praktikat.
3. Laste ja noorte õppetöö hindamine on osa õppeprotsessist. Õppekava sisaldab hindamiskriteeriume: algettevalmistus, õppe-treening ja meisterlikkuse rühmadele. Hindamissüsteem lubab määratleda sportlaste füüsilise arengu- ja oskuste taset. Hindamissüsteem annab teavet õppimise käigust õppurile, lapsevanematele.

1. ÕPPE EESMÄRGID JA ÜLESANDED, ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS JA KESTUS

Õppe eesmärgid:

- 1.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- 1.2. Noortele vaba aja sisustamine huvitava, sportliku mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust j.t. positiivseid iseloomuomadusi.
- 1.3. Laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislik-sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- 1.4. Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima spordiala leidmine ning tema treeningu korraldamine sportlikuks eneseteostuseks – võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis lõppeesmärgiga võistelda olümpiamängudel.
- 1.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tipp tulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel.
- 1.6. Õppurite sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamist oma laste spordiharrastuses.

Õppe-treeningtöö ning võistlustegevus on korraldatud laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.

Treenerid tegutsevad koostöös õppurite vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

Spordikooli õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikkuses spordimeisterlikkuse astmes: algettevalmistuse aste (AE), õppetreeningaste (ÕT), meisterlikkuse aste (M), kus õppe- ja kasvatus töö on vastavalt huviala õppekavale jaotatud mitmele aastale ning õppurid jagatud õpperühmadesse. Õppurid viiakse üle järgmisele spordimeisterlikkuse astmele, kui nad on täitnud huviala õppekavaga kehtestatud üleminekunormid.

Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õppurite vanust, sportlikku staazi, funktsionaalseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset, arstliku kontrolli tulemusi ja õppuri soovi harjutada suuremate koormustega tippporti jõudmiseks.

Õppurite vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja sportlaste perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on aerutamine paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Aerutamise algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse tervetest, spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise

ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja aerutamise tehnika omandamine.

Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste nominaalkestvusega 4 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad aerutamise huviala alustreeningu etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest.

Õppe-treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe-treening ehk algspetsialiseerumise astmel: aerutamise tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba aerutamise spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine paljudel teistel spordialadel, võistluskogemuste omandamine.

Meisterlikkuse- ehk tipptreeningu aste nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Väiksema õppurite arvuga (meisterlikkuse) rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest, kel eeldusi saada heaks aerutajaks.

Meisterlikkuse astme õppe-treeningtöö ning võistlemine muutub järkjärgult kitsamalt erialaseks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamiseks oma valitud spordialal.

Õppeaasta algab 1.septembril. Õppeprotsess toimub üldharidus- ja kutsekoolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 44 nädala jooksul aastas ja 8 nädalat on koolivaheaeg.

Üleminek kõrgema astme treeningurühma võib erandkorras toimuda ka õppeaasta kestel, tingimusel kui õppur täidab vastavale treeningurühmale kehtestatud ülemineku normatiivid.

Õppuri õppeaeg konkreetses treeningrühmas on ajaliselt limiteerimata.

Aerutamise huviala õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvetusi jm. Täiendavateks vormideks on õppurite iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne.

2. ÕPPEAINETE LOETELU ERINEVATE ASTMETE LÕIKES:

Algettevalmistuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:

TEOORIA: Spordi ajalugu; aerutamise ajalugu; sportlase hügieen, toitumine, puhkus; kehaliste harjutuste mõju organismile; aerutamise tehnika põhilised alused; üldine ja erialane ettevalmistus; treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; võistlusmäärused; varustus, inventar ja selle korrashoid; nõuded ohutuse tagamiseks; esmaabi traumade puhul.

PRAKTIKA: üldkehaline ettevalmistus; tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

Õppe-treeningaste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:

TEOORIA: spordi ajalugu; aerutamise ajalugu; sportlase hügieen, toitumine, puhkus; kehaliste harjutuste mõju organismile; aerutamise tehnika põhilised alused; Aerutamise tehnika õpetamise meetodika; füsioloogia; üldine ja erialane ettevalmistus; treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; võistlusmäärused; varustus, inventar ja selle korrashoid; nõuded ohutuse tagamiseks; esmaabi traumade puhul.

PRAKTIKA: üldkehaline ettevalmistus; erialane kehaline ettevalmistus; tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

Meisterlikkuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:

TEOORIA: spordi ajalugu; aerutamise ajalugu; sportlase hügieen, toitumine, puhkus; kehaliste harjutuste mõju organismile; aerutamise tehnika põhilised alused; aerutamise tehnika õpetamise meetodika; füsioloogia; üldine ja erialane ettevalmistus; treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; võistlusmäärused; varustus, inventar ja selle korrashoid; nõuded ohutuse tagamiseks; esmaabi traumade puhul.

PRAKTIKA: üldkehaline ettevalmistus; erialane kehaline ettevalmistus; tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; spordikohtuniku praktika; vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

3. Õppe-treeningrühmade nädala treeningute arv ja kestvus erinevate astmete lõikes:

Aste ja treeningaasta	Treeningute arv nädalas	Treeningrühma koormus nädalas ak.tundides	Treeningrühma koormus aastas ak.tundides
Algettevalmistuse aste			
AE-1 (1. aasta)	2-5	4-6	176-264
AE-2 (2. aasta)	2-5	6-8	264-352
Õppe-treeningaste			
ÕT-1 (1. aasta)	4-5	8-10	352-440
ÕT-2 (2. aasta)	4-6	8-10	352-440
ÕT-3 (3. aasta)	4-7	10-14	440-616
ÕT-4 (4. aasta)	4-7	10-14	440-616
Meisterlikkuse aste			
M-1 (1. aasta)	5-8	14-18	616-792
M-2 (2. aasta)	5-10	18-24	792-1056

4. ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVAD

4.1. Teooria

4.1.1. Spordi ajalugu

Antiiksed olümpiamängud
Spordi osa kaasaegses ühiskonnas
Sport ja poliitika
Sport ja kaasaegsed olümpiamängud
Sport ja tervis
Saavutussport ja rahvasport
Koolinoorte sport

4.1.2. Aerutamise ajalugu

Aerutamise areng maailmas
Aerutamine kui olümpiaala
Aerutamise areng Eestis
Aerutamise areng Narvas
Aerutamine kui tervisesport

4.1.3. Sportlase hügieen, toitumine, puhkus

Hea tervis – sportliku edu alus
Hügieeni mõiste
Sportlase hügieeni eripära
Tervislikud eluviisid, õige päevarežiim ja toitumine
Toitumise mõjust sportlase võistlustulemustele
Sportlase toitumise eripära
Toitumine treeninguprotsessis ja erinevus võistluste eel, ajal ja pärast võistlusi
Taastumisprotsessid, superkompensatsiooni mõiste
Taastumisprotsesside reguleerimine, lihtsamad taastumisvahendid, saun, massaaž, ümberlülitumine teistele spordialadele ja taastumist kiirendavatele harjutustele
Puhkuse osa taastumisel treeningu- ja võistluskoormustest, une osatähtsus

4.1.4. Kehaliste harjutuste mõju organismile

Optimaalne treeningukoormus
Ületreeningu olemus ja saavutusvõime langus
Alatreeningu mõiste
Keemilised protsessid sportlase organismis
Väsimus, lihasvalu, piimhappe kuhjumine lihastes
Organsüsteemide ajaliselt erinev taastumine (hingamis-, vereringe- ja närvisüsteem, ainevahetus kudede tasemel)

4.1.5. Aerutamise tehnika põhilised alused

Tõmbefaasid ja nende iseloomustus
Aerutaja liigutuste tehnika tõmbe eri faasides süsta ja kanuu puhul
Ühe- ja võistkonnapaadi tehnika iseärasused
Starditehnika iseärasused

Tasakaalu õppimine
Aerutamise rütm ja tempo

4.1.6. Aerutamise tehnika õpetamise metoodika

Aeru hoidmine, alg- ja põhiasendi õpetamine, tõmbe täielik sooritamine
Tasakaalu ja paadi juhtimise õpetamine
Sõudeelementide õpetamine koos järk-järgulise üleminekuga nende sooritamisele keskmises tempos
Õige rütmi, tempo ja hingamise õpetamine
Kõikide tõmbefaaside sünkroonne sooritamine kahepaadi puhul
Tõmbe täielik kinnistamine
Stardi õpetamine

4.1.7. Füsioloogia

Füsioloogia mõiste, füsioloogia kui teadus organismi elundkondade, elundite ja rakkude talitlusest
Ainevahetus, organismi ja kudede hapnikutarbimine, vereringe kui hapnikutransportija kudedesse
Eluavalduste üldised seaduspärasused
Erinevate organismide ja elundkondade talitus, talitluse seos organismide, nende elundkondade ja elundite arenguga

4.1.8. Üldine ja erialane ettevalmistus

Murdmaajooks
Harjutused oma kehakaalu ületamisega (rippes ja toenglamangus käte kõverdamine, hüpped, küikid, harjutused kõhu- ja seljalihastele)
Ujumine
Spordi- ja liikumismängud
Jõuharjutused (tõstekang, hantlid, ekspandrid, trenažöör)
Paadis sõudmine
Treeningud sõudeergomeetril Concept-2

4.1.9. Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine

Treeningupäevik kui treeningute planeerimise ja analüüsi alusdokument, treeningute analüüs koos sportlasega treeningupäeviku alusel
Erinevad treeningutsüklid (makro- ja mikrotsüklid)
Aastaplaani koostamine ja selle korrigeerimine treeningprotsessi käigus

4.1.10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine

Psühholoogia osa sportlaste treeningprotsessis ja võistlusmiljööös
Spordi psühholoogia eripära ja selle rakendamine sportlase individuaalseid omadusi arvestades
Eriharjutused tahteliste omaduste arendamisel

4.1.11. Võistlusmäärused

Sõudeinventari vastavus võistlusmäärustele
Võistlusmäärustiku tutvustamine

4.1.12. Varustus, inventar ja selle korrashoid

Võistlusriietus

Paat

Aerud

Paadi ja aerude kuivatamine pärast iga veetreeningut

Paadi asetamine ellingule

4.1.13. Nõuded ohutuse tagamiseks

Ujumisoskuse omamine

Tasakaalu õppimine paadis veetreeningu puhul

Treeneri saatekaatri olemasolu veetreeningu puhul

Vetelpääste vahendite olemasolu saatekaatris

Elementaarsete vetelpääste oskuste valdamine

4.1.14. Esmaabi traumade puhul

Põhilised traumad aerutamises (selg, põlved, peopesad)

Kohene esmaabi vahetult pärast traumat, järgnevad raviprotseduurid

4.2. **Praktika**

4.2.1. Üldkehaline ettevalmistus

Tegelemine teiste spordialadega (ujumine, jooksukross, sportmängud)

Jõuharjutused (harjutused trenaažööridel, hantlid, ekspandid, tõstekang, harjutused partneriga)

Aerutamine sisetingimustes sõudebasseinis ja lahtisel veel

4.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

Aerutamine avaveel

Aerutamine sisetingimustes sõudebasseinis

Treeningud sõudeergomeetril Concept-2

4.2.3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel

Aerutamise tehnikaga tutvumine kuival maal

Aerutamise imitatsioon basseinis või trenaažööridel

Ühesüsta aerutamise tehnika

Kahesüsta aerutamise tehnika

Ühekanuu aerutamise tehnika

Kahekanuu aerutamise tehnika

Aerutamistehnika analüüs (kinogrammid, õppefilmide läbivaatamine ja sellele järgnev arutelu)

Ilmastikuolude arvestamine võistlusolukorras (vastu- või küljetuul, vihm)

Liidritaktika kasutamine

Lõpuspurdi taktika kasutamine finišeerimisel

Vahespurdite kasutamine distantsil

Distantsi läbimine teatud ajagraafiku järgi

4.2.4. Spordikohtuniku praktika

Tegutsemine spordikohtunikuna võistlustel
Spordikohtuniku eksami sooritamine

4.2.5. Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed

Õppurite vastuvõtt algettevalmistusrühma toimub treeneri subjektiivse hinnangu alusel
(normatiivid algettevalmistusrühma jaoks on soovituslikud)

Ülemineku- ja lõpukatsed on ära toodud käesoleva õppekava 5. ja 6. osades

5. NÕUDED SPORDIKOOLI AERUTAMISE HUVIALA LÕPETAJALE

Spordikooli lõpetaja peab olema läbinud spordikooli õppekava algettevalmistuse ja õppetreeningu astmed, sooritanud teoreetilise vestluseksami, täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanusrühmale.

Erandina võivad spordikooli lõpetada ka kehaliselt võimekad noored, kes ei ole täies mahus läbinud õppekava, kuid on sooritanud teoreetilise vestluseksami ja täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanusrühmale.

Praktilised ja teoreetilised teadmised:

- aerutamise tehnika tundmine
- aerutamise õpetamise meetodika
- treeningu iseseisev planeerimine (ülemineku-, ettevalmistus-, võistlusperiood)
- hügieen, esmaabi traumade puhul
- aerutamise areng maailmas, Eestis ja Narvas
- maailma ja Eesti aerutamise suurkujud
- Narva parimad aerutajad läbi aegade

6. AERUTAMISE HUVIALA ÜLEMINEKU NORMATIIVID RÜHMADES

Normatiivi nimetus	AE-2	ÕT-1	ÕT-2	ÕT-3	ÕT-4	M-1	M-2
Ujumine 100 m	läbida ilma ajata	T – 2.10 min. P – 2.00 min.	T – 2.00 min. P – 1.50 min.	T – 1.55 min. P – 1.45 min.	T – 1.45 min. P – 1.40 min.	T – 1.40 min. P – 1.35 min.	T – 1.35 min. P – 1.30 min.
Lamades käte kõverdamine	T – 10 x P – 15 x	T – 12 x P – 18 x	T – 15 x P – 20 x	T – 17 x	T – 20 x	T – 25 x	T – 30 x
Selililamangust tõus istesse	T – 15 x P – 15 x	T – 20 x P – 20 x	T – 22 x P – 22 x	T – 24 x P – 25 x	T – 25 x P – 27 x		
Selilimangus kangi surumine		T – 15 kg 10 x P – 20 kg 15 x	T – 15 kg 12 x P – 20 kg 18 x	T – 15 kg 15 x P – 30 kg 20 x	T – 15 kg 20 x P – 30 kg 25 x	T – 20 kg 20 x P – 30 kg 30 x	T – 25 kg 25 x P – 30 kg 35 x
Rippes käte kõverdamine				P – 5 x	P – 7 x	P – 10 x	P – 12 x
Kross 1000 m (tüdrukud) Kross 3000 m (poisid)				5.00-5.30 min. 13.00-13.30 min.	4.30-5.00 min. 12.25-13.00 min.	4.15-4.30 min. 12.00-12.25 min.	
Kangi tomme kõhulilamangus pingil						T – 20 kg 20 x P – 30 kg 30 x	T – 20 kg 25 x P – 30 kg 35 x
Süst 500 m	500 m läbimine ilma ajata	T – 3.15 min. P – 3.00 min.	T – 3.05 min. P – 2.55 min.	T – 2.50 min. P – 2.40 min.	T – 2.40 min. P – 2.20 min.	T – 2.20 min. P – 2.05 min.	T – 2.10 min. P – 1.55 min.
Kanuu 500 m	500 m läbimine ilma ajata	3.50 min.	3.45 min.	3.15 min.	2.50 min.	2.30 min.	2.15 min.