

**Narva Spordikool “Energia”**

**JALGRATTASPORDI HUVIALA**

**ÕPPEKAVA**

# Narva Spordikooli “Energia” JALGRATTASPORDI HUVIALA ÕPPEKAVA

## Üldsätted

1. Narva Spordikooli “Energia” jalgrattaspordi huviala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess antud huvialas.
2. Narva Spordikooli “Energia” jalgrattaspordi 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 tiptulemuste 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 tegutsuvad 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 jalgratturite perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on jalgrattaspordi paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

**Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste** nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Jalgrattaspordi 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 jalgrattaspordi tehnika omandamine.

**Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste** nominaalkestvusega 4 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad jalgrattaspordi 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: jalgrattaspordi tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba jalgrattaspordi 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 jalgratturiks.

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.

Jalgrattaspordi 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; Jalgrattaspordi ajalugu (maailm, Eesti); Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; Jalgrattasõidu tehnika põhialused;8. Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; Võistlusmäärused; Varustus, inventar ja selle hooldamine; Nõuded ohutuse tagamiseks; Esmaabi traumade puhul.

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; Spordikohtuniku praktika; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

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

TEOORIA: Spordi ajalugu; Jalgrattaspordi ajalugu (maailm, Eesti); Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; Jalgrattasõidu tehnika põhialused; Füsioloogia; Tehnika õpetamise metoodika; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Võistlusmäärused; Varustus, inventar ja selle hooldamine; 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; Jalgrattaspordi ajalugu (maailm, Eesti); Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; Jalgrattasõidu tehnika põhialused; Tehnika õpetamise metoodika; Füsioloogia; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; Võistlusmäärused; Varustus, inventar ja selle hooldamine; 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:**

<b>Aste ja treeningaasta</b>	<b>Treeningute arv nädalas</b>	<b>Treeningrühma koormus nädalas ak.tundides</b>	<b>Treeningrühma koormus aastas ak.tundides</b>
<b>Algettevalmistuse aste</b>			
AE-1 (1. aasta)	2-5	4-6	176-264
AE-2 (2. aasta)	2-5	6-8	264-352
<b>Õppe-treeningaste</b>			
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
<b>Meisterlikkuse aste</b>			
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 kaasaegsed olümpiamängud
- Sport ja poliitika
- Sport ja tervis
- Saavutussport ja rahvasport
- Koolinoorte sport

#### 4.1.2. Jalgrattaspordi ajalugu

- Jalgrattasport XX sajandi algaastail
- Jalgrattaspordi areng maailmas
- Jalgrattaspordi areng Eestis
- Jalgrattasport olümpiamängudel
- Professionalism jalgrattaspordis
- Jalgrattasport tervisespordina

#### 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 harjutused ja nende 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. Jalgrattasõidu tehnika põhialused

Pedaalimise tehnika (põhilised ja vahepealsed tsoonid, pidev, katkematu pedaalimine)  
Sõidutehnika sirgel  
Sõidutehnika tõusul  
Sõidutehnika laskumisel

#### 4.1.6. Tehnika õpetamise metoodika

Grupitreening  
Individuaaltreening  
Lähendatud võistlusolukorrale (kontrolltreening jm.)  
Võistlusolukorras

#### 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

Üldise kehalise ettevalmistuse tähtsus  
Üldise kehalise ettevalmistuse osatähtsus erinevatel treeninguperioodidel ja erinevates vanuserühmades  
Erialase ettevalmistuse osakaal võistlusperioodil ja vahetult enne võistlusstarte  
Individuaaltreeningu osa üldise ja erialase ettevalmistuse puhul  
Tegelemine teiste spordialadega  
Sõit trassil koos treeningukaaslasega (ohuriski maandamiseks)  
Kriteeriumisõidu tehnika iseärasused  
Trekisõidu iseärasused

#### 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

Jalgrattaspordi inventari vastavus võistlusmäärustele  
Võistlusmäärustiku tutvustamine

4.1.12. Varustus, inventar ja selle hooldamine

Jalgratas  
Võistlustrikoo  
Kaitsekiiver  
Jalgrattaturi kingad  
Kindad  
Joogipudel  
Jalgratta materiaalosade tundmine ja pisiremondi oskus  
Jalgratta hooldamine pärast iga treeningsõitu ja võistlust

4.1.13. Nõuded ohutuse tagamiseks

Liikluseeskirjade tutvustamine  
Tänaval liiklemise peamised riskifaktorid  
Pidev kontroll oma jalgratta tehnilise seisukorra üle  
Saatemasina olemasolu maanteeõidu puhul  
Sportlase perioodiline arstlik-meditsiiniline kontroll

4.1.14. Esmaabi traumade puhul

Põhilised traumad jalgrattaspordis  
Kohene esmaabi vahetult pärast traumat, edasine ravi

## 4.2. Praktika

4.2.1. Üldkehaline ettevalmistus

Tegelemine teiste spordialadega (ujumine, maastikujooks, rollerisõit, suusatamine, liikumis- ja spordimängud, võimlemine jt.)  
Jõuharjutused (trenažöörid, hantlid, tõstekang, sangpomm)  
Hüppharjutused (sammhüpped, kordushüpped ühel jalal, poolkükist üleshüpped)  
Mäkkejooksud, jooks sügavas rannaliivas, talvel sügavas lumes

4.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

Treening jalgratta trenažööril  
Maanteeõit  
Trekisõit  
Ühtlane meetod  
Vahelduvmeetod  
Kordusmeetod  
Intervallmeetod  
Ringmeetod  
Kompleksmeetod  
Osalemise kontroll- ja ametlikel võistlustel

#### 4.2.3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel

Maantee sõidu tehnika

Sõidutehnika kurvis

Krossisõidu tehnika

Kriteeriumisõidu tehnika

Grupisõidu tehnika

Trekisõidu tehnika (sprint ja jälitussõit)

Meeskonnasõidu tehnika

Grupisõidu taktika (sõit grupis, lahtirebimiskatsed, finišispurt)

Eraldistardist sõidu taktika

Trekisõidu taktika (liidripositsioon, jälitamine, finišispurdi õige ajastamine)

Krossisõidu taktika

Meeskonnasõidu taktika (meeskonnatöö, peagrupist lahtirebimine, peagrupi pidurdamine jt. taktikavariandid)

Õige taktika valik vastavalt rajaprofiilile ja ilmastikuoludele

#### 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 SPORDIKOOI JALGRATTASPORDI 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 vanuserühmale.

Spordikool lõpetatakse tavaliselt üheaegselt üldhariduskooliga.

Praktilised ja teoreetilised teadmised, mis kuuluvad hindamisele spordikooli lõpetamisel:

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



