

Narva Spordikool “Energia”

LASKESUUSATAMISE HUVIALA

ÕPPEKAVA

**Narva Spordikooli “Energia”
LASKESUUSATAMISE HUVIALA
ÕPPEKAVA**

Üldsätted

1. Narva Spordikooli “Energia” laskesuutamise huviala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess antud huvialas.
2. Narva Spordikooli “Energia” laskesuutamise 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 kasvatustöö 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 laskesuutamise paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat.

Laskesuutamise 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 laskesuutamise tehnika omandamine.

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

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.

Laskesuutamise 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; Laskesuusatamise ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutuste mõju organismile; Laskesuusatamise tehnika põhialused; Tehnika õpetamise metoodika; 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; Laskesuusatamise ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutuste mõju organismile; Laskesuusatamise tehnika põhialused; Tehnika õpetamise metoodika; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Füsioloogia; 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.

Meisterlikkuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:

TEOORIA: Spordi ajalugu; Laskesuusatamise ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutuste mõju organismile; Laskesuusatamise 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:

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. Laskesuusatamise ajalugu

- Laskesuusatamise areng maailmas
- Laskesuusatamise MM ja olümpiamängud
- Laskesuusatamise areng Eestis ja Narvas
- Parimad laskesuusatajad läbi aegade

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. Laskesuusatamise tehnika põhialused

- Suusatamise stiilid (klassikaline ja vabastiil)
- Erinevad tõusuviisid
- Laskumised ja õige laskumisasend
- Suusatamine distantsil
- Kaasvõistlejatest möödumine distantsil

Sisenemine lasketsooni, õige hingamisrütmi taastamine

Õige laskeasendi fikseerimine
Õige laskerütmi saavutamine
Trahviringi läbimine ja varupadrunita kasutamine võistkonnavõistluses
Suuskade määrimise tehnika vastavalt ilmastikuoludele

4.1.6. Laskesuusatamise tehnika õpetamise metoodika

Klassikalise sõidustiili õpetamine, õige käte ja jalgade koostöö, kepitõuge, jalatõuge, libisemisfaas
Suusatamine tasasel maastikul
Laskumiste õpetamine, õige laskumisasend (jalad, käed)
Tõusuviiside õpetamine
Vaba (uisu) stiili õpetamine
Laskmise tehnika põhialuste õpetamine
Laskmine lamadesasendist
Laskmine püstiasendist
Suusatamine distantsil koos sportrelvaga
Kogu distantsi läbimine koos laskmisega tulejoonel
Kontrollvõistlused, ametlikud võistlusstardid

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

Maastikujooks, mäkkejooksud
Harjutused oma kehakaalu ületamisega (rippes ja toenglamangus käte kõverdamine, hüpped, küikid, harjutused kõhu- ja seljalihastele)
Ujumine
Jalgrattasõit
Spordimängud, liikumismängud
Jõuharjutused (tõstekang, hantlid, ekspandrid, trenaažöör)
Sõudmine
Rollerisõit
Suusatamise imitatsioon
Laskmise imitatsioon
Suusatamine distantsil
Laskmine tulejoonel
Kontrollvõistlused ja ametlikud võistlusstardid

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

Laskesuusatamise inventari vastavus võistlusmäärustele
Võistlusmäärustikuga tutvumine

4.1.12. Varustus, inventar ja selle hooldamine

Võistlusriietus, suusamüts, kaitseprillid, kindad
Suusad, suusakepid, suusasaapad
Suusamäärdeid
Sportpüss, padrunid
Suuskade hooldamine pärast iga treeningut ja võistlust (kuivatamine, suusapõhjade hooldamine jm.)
Sportpüssi hooldamine pärast iga treeningut ja võistlust

4.1.13. Nõuded ohutuse tagamiseks

Õige laskumistehnika omandamine
Õige distantsi hoidmine kaasvõistleja suhtes suusarajal
Õige möödumistehnika võistlusrajal
Laskmise ohutustehnika nõuetest kinnipidamine

4.1.14. Esmaabi traumade puhul

Põhilised traumad laskesuusatamises
Kohene esmaabi vahetult pärast traumat, edasised raviprotseduurid

4.2. **Praktika**

4.2.1. Üldkehaline ettevalmistus

Tegelemine teiste spordialadega (ujumine, maastikujooks, jalgrattasõit, rollerisõit, liikumis- ja spordimängud, võimlemine, sõudmine, kergejõustik jt.)
Jõuharjutused (trenažöörid, hantlid, ekspandrid, tõstekang)
Mäkkejooksud, igasugused hüppeharjutused (sammhüpped, hüpped ühel jalal, paigalt kaugus- ja kolmikhüpe jm.)

4.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

Rollerisõit
Suusatajate eriharjutused vahenditega (kummekspandrid, trenažöörid)
Suusatamine distantsil
Laskmine tulejoonel
Treeninguprotsessis leiavad kasutamist järgmised treeningmeetodid:

- ühtlane meetod
- vahelduvmeetod
- kordusmeetod
- intervallmeetod
- ringmeetod
- kompleksmeetod

Osalemine kontroll- ja ametlikel võistlustel

4.2.3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel

Suusatamise imitatsioon

Laskmise imitatsioon

Tõusude ja laskumiste õppimine ja täiustamine (erinevad tõusuviisid ja laskumisasendid)

Laskeasendite õppimine (lamades- ja püstiasend)

Hingamisrütmi reguleerimine tulejoonel

Laskmine tulejoonel, õige laskerütmi saavutamine

Mõtteline (autogeenne) treening

Distantsi läbimine vastavalt rajareljееfile

Distantsi läbimine vastavalt etteantud ajagraafikule

Liidri- ja jälitustaktika kasutamine suusarajal

Võistlustaktika tulejoonel (koha säilitamine, ilmastikuolud, valgustus jt. faktorid)

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 LASKESUUSATAMISE HUVIDALA 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:

- laskesuusatamise tehnika tundmine
- laskesuusatamise õpetamise metoodika
- treeningu iseseisev planeerimine
- hügieen, esmaabi traumade puhul
- võistlusmäärused
- laskesuusatamise areng maailmas, Eestis ja Narvas
- laskesuusatamise suurkujud maailmas
- Narva parimad laskesuusatajad läbi aegade

6. LASKESUUSATAMISE HUVALA ÜLEMINEKU NORMATIIVID RÜHMADES

Normatiivi nimetus	AE-2	ÕT-1	ÕT-2	ÕT-3	ÕT-4	M-1	M-2
Lamades käte kõverdamine	T – 10 x P – 15 x	T – 12 x P – 18 x	T – 15 x P – 20 x	T – 18 x	T – 20 x	T – 25 x	T – 30 x
Rippes käte kõverdamine				P – 4 x	P – 7 x	P – 10 x	P – 12 x
Poolkükist üleshüpped		T – 15 x 20 x iga 30 sek. järel P – 2 x 20 x iga 30 sek. järel	T – 3 x 12 x iga 30 sek. järel P – 3 x 15 x iga 30 sek. järel	T – 3 x 15 x iga 30 sek. järel P – 3 x 20 x iga 30 sek. järel	T – 3 x 20 x iga 30 sek. järel P – 3 x 24 x iga 30 sek. järel	T – 4 x 15 x iga 30 sek. järel P – 4 x 20 x iga 30 sek. järel	T – 4 x 20 x iga 30 sek. järel P – 4 x 25 x iga 30 sek. järel
500 m jooks	T – 2.45 min. P – 2.40 min.						
1500 m jooks		T 6 min. P 5.45 min.	T 5.50 min. P 5.40 min.	T 5.45min. P 5.35 min.	T 5.20 min. P 5.15 min.	T 5.15-5.20 min. P 4.45-5.00 min.	T 5.00-5.15 min. P 4.40-4.45 min.