

Narva Spordikool “Energia”

POKSI HUVIDALA

ÕPPEKAVA

Narva Spordikooli “Energia” POKSI HUVIALA ÕPPEKAVA

Üldsätted

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

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Poksi 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 poksi tehnika omandamine.

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

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.

Poksi 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; Poksi ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutuste mõju organismile; Poksitehnika põhialused; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; Võistluseelne psühholoogiline ettevalmistus; Võistlusmäärused; Taastumisprotsessid sportlase organismis; Esmaabi traumade puhul

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; Tehnika ja selle õppimine treeninguprotsessis: taktika ja selle rakendamine võistlustel; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

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

TEOORIA: Spordi ajalugu; Poksi ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutuste mõju organismile; Poksitehnika põhialused; Tehnika õpetamise meetodika; Füsioloogia; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Võistluseelne psühholoogiline ettevalmistus; Võistlusmäärused; Taastumisprotsessid sportlase organismis; Esmaabi traumade puhul

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; Erialane kehaline ettevalmistus; Tehnika ja selle õppimine treeninguprotsessis: taktika ja selle rakendamine võistlustel; Spordikohtuniku praktika; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

Meisterlikkuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:

TEOORIA: Spordi ajalugu; Poksi ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutuste mõju organismile; Poksitehnika põhialused; Tehnika õpetamise meetodika; Füsioloogia; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; Võistluseelne psühholoogiline ettevalmistus; Võistlusmäärused; Taastumisprotsessid sportlase organismis; Esmaabi traumade puhul

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; Erialane kehaline ettevalmistus; Tehnika ja selle õppimine treeninguprotsessis: taktika ja selle rakendamine 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. Poksi ajalugu

- Poksi areng maailmas
- Profipoks, amatöörpoks olümpiamängudel
- Poksi areng Eestis
- Legendaarsed poksi minevikukuulsused ja tänapäeva suurkujud
- Poksi areng Narvas

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. Poksitehnika põhialused

Poksija seisang
Poksija asend liikumisel
Liikumised (ette, taha, kõrvale, ringitaoliselt, varvastel, kergelt kõverdatud põlvedega)
Löögitehnika (üksik- ja kaksiklöögid, löögid seeriatena, otselöögid, külglöögid, altlöögid)
Poksimine erinevatelt distantsidelt (lähi-, kesk- ja kaugdistants)

4.1.6. Tehnika õpetamise meetodika

Grupitreening
Individuaaltreening
Treening sparringuga
Abivahendite kasutamine treeninguprotsessis
Kontrollvõistlused

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 võistlusi
Individuaaltreeningu osa üldise ja erialase ettevalmistuse kontekstis

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 treeninguprotsessi käigus

4.1.10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine

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

4.1.11. Võistluseelne psühholoogiline ettevalmistus

Mötteline (autogeenne) treening, selle osatähtsus
Informatsiooni hankimine oma vastaste poksimeeri kohta
Poksija häälestamine enne võistluskohtumist

4.1.12. Võistlusmäärused

Võistlusmäärustiku tutvustamine
Keelatud võtted poksis

4.1.13. Taastumisprotsessid sportlase organismis

Taastumisprotsessid, superkompensatsiooni mõiste
Organsüsteemide erinev taastumiskiirus
Taastumisprotsesside regulatsioon ja selle teadlik suunamine
Lihtsamad taastumisvahendid, mis suunatud taastumisprotsesside kiirendamisele

4.1.14. Esmaabi traumade puhul

Põhilised traumad poksis (kolju põrutus, randmed, nina, kulmud)
Kohene esmaabi vahetult pärast traumat ja järelravi

4.2. **Praktika**

4.2.1. Üldkehaline ettevalmistus

Kiirust ja reaktsiooni arendavad spordialad ja harjutused (kiirjooks, jalgpall, jäähoki, jooks stardist ja lendlätel lühikestel distantsilõikudel, reaktsiooni arendavad eriharjutused, akrobaatika, riistvõimlemine jt.)
Vastupidavust arendavad spordialad (maastikujooks, ujumine, suusatamine, jalgrattasõit, spordi- ja liikumismängud jt.)
Koordinaatsiooni harjutused
Jõuharjutused (trenažöörid, hantlid, ekspandrid, tõstekang, topispallid, harjutused kaaslasega)

4.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

Kiirust ja reaktsiooni arendavad eriharjutused
Koordinaatsiooni võimet arendavad eriharjutused
Vastupidavust arendavad spordialad ja harjutused
Jõuharjutused löögivõime parandamiseks

4.2.3. Tehnika ja selle õppimine treeninguprotsessis: taktika ja selle rakendamine võistlustel

Poksija seisang
Poksija liikumised (ette, taha, kõrvale, ringitaoliselt)
Õige jalgade töö (põlvedest kergelt kõverdatud, varvastel)
Löögitehnika (üksik- ja kaksiklöögid, löögid seeriatena, otselöögid, külglöögid, altlöögid)
Õige kaitsetehnika
Poksimine lähi-, kesk- ja kaugdistantsilt vastavalt vastase poksimeerile ja kehalistele iseärasustele
Erineva löögirepertuaari kasutamine ja selle muutmine võistluse käigus

Üleminek kaitsetaktikalt ründetaktikale, varitsustaktika kasutamine,
üleminek ründetaktikalt kaitsesse
Taktika valimine vasakukäelise poksija vastu

4.2.4. Spordikohtuniku praktika

Tegutsemine spordikohtunikuna võistlustel
Tegutsemine sekundandi abina 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 POKSI 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:

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

6. POKSI HUVALA ÜLEMINEKU NORMATIIVID RÜHMADES

- AE-1 Vastuvõtt treeneri subjektiivsel hinnangul
- AE-2 Vastuvõtt treeneri subjektiivsel hinnangul
- ÕT-1 Treenitud 1 aasta, vähemalt 2 matši aastas
- ÕT-2 Treenitud 1 aasta, vähemalt 3 matši aastas
- ÕT-3 Osalemine Eesti noorte MV või regionaalvõistlustest, vähemalt 3 matši aastas
- ÕT-4 Osalemine Eesti noorte või täiskasvanute MV, vähemalt 4 matši aastas
- M-1 Osalemine Eesti noorte ja täiskasvanute MV,
saavutada 1.-3. koht noorte MV, vähemalt 8 matši
aastas
- M-2 Saavutada Eesti noorte MV 1.koht või täiskasvanute MV medalikoht,
osalemine vähemalt 9 võistlustel aastas