

Narva Spordikool “Energia”

SÕUDMISE HUVIALA

ÕPPEKAVA

Narva Spordikooli “Energia” SÕUDMISE HUVIDALA ÕPPEKAVA

Üldsätted

1. Narva Spordikooli “Energia” sõudmise huviala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess antud huvialas.
2. Narva Spordikooli “Energia” sõudmise 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 lõppesmärgiga 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 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 tippsporti jõudmiseks.

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

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Sõudmise 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 sõudmise tehnika omandamine.

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

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.

Sõudmise 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; sõudmise ajalugu; sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; sõudmise tehnika põhilised alused; 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; Spordikohtuniku praktika; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

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

TEOORIA: Spordi ajalugu; sõudmise ajalugu; sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; sõudmise tehnika põhilised alused; Tehnika õpetamise meetodika; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Füsioloogia; 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.

Meisterlikkuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:

TEOORIA: Spordi ajalugu; sõudmise ajalugu; sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; sõudmise tehnika põhilised alused; 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
- Saavutusport ja rahvasport
- Koolinoorte sport

4.1.2. Sõudmise ajalugu

- Sõudmise areng maailmas
- Traditsioonilised sõuderegatid maailmas
- Sõudmine kui olümpiaala
- Sõudmise areng Eestis
- Sõudmise areng Narvas
- Sõudmine kui rahvasport

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. Sõudmise tehnika põhilised alused

- Ettevalmistus tõmbeks
- Aerude viimine vette ja tõmbe algus
- Tõmbe jätkumine ja tõmbe lõppfaas
- Aerude toomine lähteasendisse ja ettevalmistus uueks tõmbeks
- Starditehnika iseärasused
- Tasakaalu õppimine

4.1.6. Sõudetehnika õpetamise metoodika

Aeru hoidmine, alg- ja põhiasendi õpetamine, tõmbe täielik sooritamine
Tasakaalu ja paadi juhtimise õpetamine
Sõudeelementide õpetamine
Aerulaba pöörde õpetamine
Tõmbe täielik kinnistamine
Sõudmise rütmi ja tempo valdamine
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

Maastikujooks
Harjutused oma kehakaalu ületamisega (rippes ja toenglamangus käte kõverdamine, hüpped, küikid, harjutused kõhu- ja seljalihastele)
Ujumine
Spordimängud
Jõuharjutused (tõstekang, hantlid, ekspandrid, trenažöör)
Paadis sõudmine
Sõudmine sõudebasseinis
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 (trikoo)

Paat koos sisustusega

Aerud

Paadi ja aerude kuivatamine lapiga pärast iga veetreeningut

Paadi asetamine ellingule

4.1.13. Nõuded ohutuse tagamiseks

Ujumisoskuse omamine

Tasakaalu õppimine paadis veetreeningu puhul

Algajate puhul treener koos õppuriga ühes paadis

Treeneri saatekaatri olemasolu treeninguprotsessis

Päästevahendite olemasolu saatekaatris

4.1.14. Esmaabi traumade puhul

Põhilised traumad sõudmises (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 trenažööridel, hantlid, ekspandid, tõstekang, harjutused partneriga)

Sõudmine sisetingimustes sõudebasseinis ja lahtisel veel

4.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

Sõudmine avaveel

Sõudmine sisetingimustes sõudebasseinis

Treeningud sõudeergomeetril Concept-2

4.2.3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel

Paarisaerulise paadi sõudetehnika

Roolijata paadi sõudetehnika

Ühepaadi sõudetehnika

Võistkonnapaadi sõudetehnika

Liidritaktika stardist alates

Lõpuspurdi taktika rakendamine finišeerimisel

Kiirenduste kasutamine distantsil

Distantsi läbimine etteantud 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 SÕUDMISE 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:

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

6. SÕUDMISE HUVIALA ÜLEMINEKU NORMATIIVID RÜHMADES

Algettevalmistusrühm

Vastuvõtt treeneri subjektiivsel hinnangul

Õppe-treeningu rühm

I. Üldfüüsiline ettevalmistus:

- | | |
|-----------------------------|---------|
| 1. Lamades käte kõverdamine | 10x |
| 2. Jooksukross 3 km | 18 min. |

II. Erialane ettevalmistus:

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Concept-2 1000 m | 4.30 min. |
|---------------------|-----------|

Meisterlikkuse rühm

I. Üldfüüsiline ettevalmistus:

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| 1. Jooksukross 3 km | 13 min. |
| 2. Lamades käte kõverdamine | 20x |
| 3. Üleshüpped | 4 x 20 x 30 sek. järel |

II. Erialane ettevalmistus:

- | | |
|---------------------|----------------|
| 1. Concept-2 1000 m | 3.30-4.00 min. |
| 2000 m | 7.00-7.30 min. |

2. Osavõtt vabariiklikest ja rahvusvahelisest võistlustest

- | | |
|--------------------------|----------------|
| 3. 2000 m sõudmine ajaga | 8.00-8.30 min. |
|--------------------------|----------------|