

Narva Spordikool “Energia”

UJUMISE HUVIALA

ÕPPEKAVA

Narva Spordikooli “Energia” UJUMISE HUVIALA ÕPPEKAVA

Üldsätted

1. Narva Spordikooli “Energia” ujumise huviala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess antud huvialas.
2. Narva Spordikooli “Energia” ujumise 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 koostöök;
- 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.

Ujumisalane 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 uujate perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on ujumise paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat.

Ujumise 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 ujumise tehnika omandamine.

Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste nominaalkestvusega 4 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad ujumise 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: ujumise tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülge, nüüd juba ujumise 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 ujujaks.

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.

Ujumise 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, sportlase hügieen, toitumine, puhkus, kehaliste harjutused ja nende mõju organismile, ujumistehnika põhilised alused, võistlusmäärused.

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, ujumise ajalugu (maailm, Eesti), sportlase hügieen, toitumine, puhkus, kehaliste harjutused ja nende mõju organismile, ujumistehnika põhilised alused, ujumisviiside õpetamise meetoodika, füsioloogia, üldine ja erialane ettevalmistus, treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine, võistlusmäärused, võistlusjärgsed taastumisprotsessid.

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, ujumise ajalugu (maailm, Eesti), sportlase hügieen, toitumine, puhkus, kehaliste harjutused ja nende mõju organismile, ujumistehnika põhilised alused, ujumisviiside õpetamise meetoodika, füsioloogia, üldine ja erialane ettevalmistus, treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine, võistlusmäärused, võistlusjärgsed taastumisprotsessid, spordivigastused, esmaabi sporditraumade 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. Ujumise ajalugu

- Ujumisspordi areng maailmas
- Ujumine olümpiamängudel
- Ujumise areng Eestis
- Eestis Maailma ja Eesti ujumise suurkujud
- Ujumise areng Narvas
- Narva rekordid ujumises

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. Ujumistehnika põhilised alused

- Kroolitehnika kätetöö
- Kroolitehnika jalgade töö
- Rinnuliujumise kätetöö
- Rinnuliujumise jalgade töö
- Delfiinitehnika kätetöö
- Delfiinitehnika jalgade töö
- Seliliujumise kätetöö

Seliliujumise jalgade töö
Starditehnika (eraldi seliliujumises)
Pöördetehnika (tavaline ja salltoppööre)

4.1.6. Ujumisviiside õpetamise metoodika

Ujumisviiside õpetamisel lähtuda printsiibist lihtsamalt keerulisemale
Ujumisviiside õpetamise järjekord: selilikrool, rinnulikrool, rinnuliujumine, delfiiniujumine, kompleksujumine
Õige hingamistehnika õppimine
Starditehnika õppimine
Pöördetehnika õppimine
Juurdeviivad harjutused erinevates ujumisviisides
Kinogrammide ja videotehnika kasutamine ujumistehnika õppimisel

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 osatähtsus
Üldise kehalise ettevalmistuse osatähtsus erinevatel treeninguperioodidel ja erinevates vanuserühmades
Erialase ettevalmistuse osakaal võistlusperioodil ja vahetult enne võistlusi
Individuaaltreeningu osa üldises ja erialases ettevalmistuses

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

Võistlusmäärustiku tutvustamine
Võistleja diskvalifitseerimisega seoses olevad sõlmpunktid

4.1.12. Võistlusjärgsed taastumisprotsessid

Superkompensatsioon, selle rakendamine treeningprotsessi planeerimisel
Taastumisprotsesside reguleerimine
Lihtsamad taastumisvahendid (leilisaun, käsi- ja hüdro-massaaž, ümberlülitumine teistele taastumist kiirendavatele harjutustele)

Puhkuse ja une osatähtsus taastumisprotsessis

4.1.13. Spordivigastused

- Liigesevigastused
- Lihase- ja kõõlusevigastused
- Tüüpilised ujujate spordivigastused

4.1.14. Esmaabi sporditraumade puhul

- Kohene esmaabi vahetult pärast traumat (traumeeritud liigese või lihase külmutamine, külmakompressi asetamine liigesele või lihasele, elastiksideme asetamine)

4.2. **Praktika**

4.2.1. Üldkehaline ettevalmistus

- Tegelemine teiste spordialadega
- Jõuharjutused (harjutused trenažööridel, tõstekangiga, hantlid, ekspandrid, staatilised jõuharjutused)
- Paindumus-, venitus- ja lõdvestusharjutused

4.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

- Õlavöö ja randmete liikuvuse arendamine
- Puusavöö liikuvuse arendamine
- Jalalabade liikuvuse arendamine
- Koordinatsioonivõime arendamine
- Erinevate distantsilõikude läbimine etteantud kiirusega

4.2.3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel

- Erinevate ujumisviiside õppimine
- Abistavate vahendite ja eriharjutuste kasutamine ujumisviiside tehnika õppimisel
- Stardi- ja pöördetehnika õppimine
- Õige hingamistehnika õppimine
- Erinevad taktikavariandid distantsi läbimisel

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 UJUMISE 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.

Spordikool lõpetatakse tavaliselt üheaegselt üldhariduskooliga.

Praktilised ja teoreetilised teadmised:

- ujumisviiside tehnika tundmine
- ujumise õpetamise metoodika
- treeningu iseseisev planeerimine (ülemineku-, ettevalmistus-, võistlusperiood)
- hügieen, esmaabi traumade puhul
- ujumise areng Eestis
- maailma ja Eesti ujumise suurkujud

6. UJUMISE HUVIALA ÜLEMINEKU NORMATIIVID RÜHMADES

Normatiiv	Rühmade nimetus							
	AE-1	AE-2	ÕT-1	ÕT-2	ÕT-3	ÕT-4	M-1	M-2
1. Paigalt kaugus	160	170	180	190	195	200	205	210
2. Rippes käte kõverdamine	1-4	6	8	10	12	14	16	18
3. Toenglamangus käte kõverdamine	8	10	15	18	20	24	28	30
4. 50 m vabalt ujumine	aega arves- tamata	1.30/1.35	1.10/1.15	1.05/1.10				
5. 100 m vabalt ujumine	-	-	-	-	1.40/1.45	1.35/1.40	1.03,5/1.08	1.02,5/1.05,5
6. Erialane ettevalmistus	ujumisviiside tehnika valdamine – treeneri (treenerite) hinnangul							