



LÄÄNERANNA SPORDIKOOLI KERGEJÕUSTIKU OSAKONNA ÕPPEKAVA

1. ÕPPETÖÖ KORRALDUS

Kergejõustiku õppe- treening- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl neljas järjestikuses ja erineva õppetsükliga spordimeisterlikkuse astmes:

- harrastusspordiaste (HS),
- algettevalmistusaste (AE),
- õppe-treeningaste (ÕT),
- meisterlikkuse aste (M).

Harrastusspordiaste treeningrühmad komplekteeritakse noortest, kes soovivad tegeleda spordiga püsiva hea enesetunde ja elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks, kuid kellel puudub soov tegeleda kergejõustikuga süvendatult või kellel esinevad edasijõudmist takistavad kehalised kõrvalekalded.

Harrastusspordiastes toimuvad treeningud väiksema koormusega, kuid sihipärase sportimisega saavad hea kehalise koormuse ja korralikud kergejõustikualased algetadmised. Õppuril on võimalik õppida harrastusspordiastmes üldhariduskooli lõpetamiseni.

Algettevalmistusaste kestvusega kuni 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse treeningrühmad komplekteeritakse füüsiliselt tervetest noortest, kes soovivad tegeleda spordiga.

Õppe-treeningaste kestab 3 kuni 5 õppe-treeningaastat. Treeningrühmad komplekteeritakse algettevalmistuse läbinud õppuritest, kes on täitnud vastuvõtu üldkehalised ja erialased kontrollnormatiivid. Täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel) vajaliku ettevalmistuse saanud kergejõustiku huvilistest noortest. Meisterlikkuse aste kestab 2 ja enam treeningaastat. ÕT lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni. Treeningrühmad komplekteeritakse andekatest lastest ja noortest, kes on läbinud õppe-treeningastme ja näidanud vastavaid sportlikke tulemusi.

2. TEGEVUSE EESMÄRGID JA ÜLESANDED

Lääneranna spordikooli (edaspidi spordikool) kergejõustiku osakond püstitab endale alljärgnevad põhiülesanded ja eesmärgid:

- 2.1 laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja sportliku eluviisi kujundamine;
- 2.2 laste ja noorte vaba aja sportlikuks sisustamiseks vajalike eelduste tagamine;
- 2.3 lastele ja noortele sportlike praktiliste oskuste, vilumuste ja teoreetiliste teadmiste õpetamine;
- 2.4 ausa mängu reeglitele rajatud vabatahtliku spordiliikumise ideede propageerimine;



- 2.5 spordis andekate laste ja noorte leidmine ning ettevalmistamine sportlikuks eneseteostuseks;
- 2.6 süstemaatilise treening- ja võistluskava järgimine;
- 2.7 lastele ja noortele erialaste teadmiste andmine spordi propageerimiseks ja iseseisva sportliku tegevuse turvaliseks harrastamiseks;
- 2.8 kooli võistlus- ja treeningtegevuse korraldamine üldhariduskooli õppetööst vabal ajal, võttes arvesse õpilaste päevakava ja koormatust.

3. ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUSE ALUSED

3.1 Spordikooli õppe-treeningtöö põhialusteks on süstemaatiliste treeningtundide, kehaliste võimete testide ja spordivõistluste korraldamine, kergejõustiku tehnika teoreetiliste aluste õpetamine. Täiendavaks õppe-treeningtöö vormiks on tutvumine teiste harrastavate spordialadega.

3.2 Spordikooli õpilased on jagatud õppe-treeningrühmadesse vastavalt õpilaste vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning arstliku kontrolli andmete kohastele füüsilistele võimetele.

3.3 Spordikooli õppe-treeningprotsessi astmeline korraldus

Tabel 1

Ettevalmistuse aste	Õp.vanus	Õp. arv rühmas	Treening-kordade arv nädalas	Treeningute kestvus (akad. t.)	Treeningute maht nädalas (akad. t.)
Algettevalmistuseaste					
1. õppeaasta	7-8	15-20	2-3	1,5	3-4,5
2. õppeaasta	8-9	15-20	2-3	1,5	3-4,5
3. õppeaasta	9-10	15-20	2-3	1,5	3-4,5
4. õppeaasta	10-12	15-20	2-3	2	4-6
Õppe-treeningaste					
1. õppeaasta	12-13	12-15	2-4	2	4-8
2. õppeaasta	13-14	12-15	2-4	2,5	5-10
3. õppeaasta	14-15	10-12	2-5	2,5	5-12
4. õppeaasta	15-16	10-12	2-5	2,5-3	5-15
Meisterlikkuse aste					
1. õppeaasta	16-17	8-10	3-6	2,5-3	7,5-16
2. õppeaasta	17-18	6-8	3-6	3	9-18
3. õppeaasta	18-19	4-6	4-8	3-3,5	12-24



3.3.1 Algettevalmistuse aste kestab neli õppe-treeningaastat. Treeningrühmad moodustatakse 7-12 aastastest spordihuvilistest noortest.

Õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on noorte mitmekülgse ettevalmistuse taseme tõstmine, õpilastele kergejõustiku põhialade tehnika tutvustamine ja laste kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslikele ja psüühilistele omadustele ning huvidele vastava kergejõustikualade rühma väljaselgitamine.

3.3.2 Õppetreeningaste kestab neli õppe-treeningaastat. Treeningrühmad komplekteeritakse 12-16 aastastest kergejõustiku õppe algettevalmistuse läbinud noortest ja täiendavalt teistel spordialadel vajaliku algettevalmistuse saanud kergejõustikuhuvilistest.

Õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilase võimetele enam sobivama kergejõustikualade rühma tehnika süvendatum õppimine koos alarühma spetsiifikat arvestava üldkehalise ettevalmistuse taseme edasise arendamisega ning mitmekülgse võistluskogemuse omandamine.

3.3.3 Meisterlikkuse aste kestvusega kolm õppe-treeningaastat. Väiksema õpilaste arvuga eriala ja tipptreeningu rühmad moodustatakse kergejõustikukooli algspetsialiseerumise astme läbinud 16-19 aastastest noortest.

Õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on üldkehalise ettevalmistuse taseme mitmekülgne treening ja rõhutatud erialane treening vastavalt põhiala füüsilistele ja tehnilistele nõudmistele. Õppe-treeningtöö ülesandeks on õpilase võimete- ja eakohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamine ning teadmiste andmine noorte valmiduseks jätkata edasist treeningtegevust.

3.4 Spordikooli õpilase spordimeisterlikkuse astmetest ülemineku normatiivideks on Eesti Kergejõustikuliidu poolt kinnitatud järgunormatiivid.

3.5 Spordikooli õppetöös kasutatakse erinevaid õppe-treeningmeetodeid lähtudes nende kasutamise vajadusest ja otstarbekusest erineva vanuse ja sportliku ettevalmistuse taseme puhul (Tabel 1).

3.6 Spordikooli õppe-treeningaasta koosneb sügis-talvisest ettevalmistusperioodist, talvisest sisevõistluste perioodist, kevad-talvisest ettevalmistusperioodist, suvisest võistlusperioodist ja sügisest puhkus- ja üleminekuperioodist.

4. Teoreetiline õppetöö

4.1 individuaalse õppetreening-, võistlus- ja arenguplaani koostamine ning analüüs

4.2 süstemaatilisem sõnalise- ja näitliku treeningmeetodi rakendamine seminaridel osalemise ja videosalvestuste analüüsimise näol



4.3 piisava teoreetiliste teadmistebaasi andmine iseseisvaks spordiharrastuseks

5. Spordikooli lõpetamine ja õpilaste hindamise alused

5.1 Spordikooli lõpetajaks loetakse õpilane, kes on spordikoolis treeninud algspetsialiseerumise ja spetsialiseerumise astmes vähemalt viis õppeaastat.

5.2 Spordikooli õpilase hindamise aluseks on treeningprotsessi käigus ja võistlustel tehtud treenerite eksperthinnang ning kehaliste võimete testide tulemused.