



Kinnitatud:

Direktori kk. Nr 89/30. november 2022

NÕO SPORDIKOOL

ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS (ÜKE) ÕPPEKAVA

1. ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS (ÜKE) ÕPPEPROGRAMMI ÜLDOSA, EESMÄRGID JA KESTUS

1.1 Üldosa

Üldkehaline ettevalmistus (ÜKE) õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö Nõo Spordikooli ÜKE eriala treeningrühmades. Õppekava määrab kindlaks õppe-eesmärgid, õppeaja, õppe-treeningastme struktuuri ning nõuded õppe-etappidele ja kooli lõpetamise kohta. Käesolev õppekava on aluseks erinevate õppe-treeningastmete treeningplaanide koostamiseks.

1.2 Õppeprogrammi eesmärgid ja ülesanded

1.2.1 Eesmärgid

- 1) Laste ja noorte korrapärane ning süstemaatiline sportliku õppe-treeningtöö korraldamine.
- 2) Laste ja noorte järjepidev vaba aja sisustamine ning sportlike oskuste, vilumuste, teadmiste õpetamine, vastastikuse lugupidamise kasvatamine „ausa mängu“ ideede vaimus.

- 3) Laste ja noorte tervise tugevdamine, mitmekülgne kehaline arendamine ning tervislike eluviiside ja liikumisharjumuste kujundamine.
- 4) Võimekate noorte arendamine kõrgete sportlike eesmärkide saavutamiseks.
- 5) Noorte ettevalmistamine ÜKE edendajaks – treener-juhendajatena ja spordisündmuste organisaatoritena. Samuti noorte tervisepordiharrastuse jätkumiseks pärast Nõo Spordikooli ÜKE erialalt lahkumist-lõpetamist.
- 6) Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheajadel või eriolukordades, samuti nende tervisepordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist.
- 7) Koolisiseste ja maakondlike võistluste korraldamine ÜKE õppeosakonna poolt, millest kõik õpilased saavad osa võtta.
- 8) Kaasaegsete meetodiliste materjalide analüüsimine ja treenerite aktiivne osavõtt erinevatest erialastest täienduskoolitustest.

1.2.2 Ülesanded

Eesmärkide realiseerimiseks seab Nõo Spordikooli üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) eriala oma ülesanneteks:

- 1) Kindlustada lastele ja noortele tingimused vabaaja sportlikuks sisustamiseks.
- 2) Organiseerida regulaarseid ja järjepidevaid sportlikke treeninguid vastavalt laste ja noorte eeldustele ning ettevalmistusele.
- 3) Leida tahtekindlaid lapsi ja noori kehaliste annete väljaarendamiseks süvendatud treeningtegevuse käigus.
- 4) Anda lastele ja noortele teoreetilisi teadmisi sportimisest ja spordiliikumisest ning praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks.
- 5) Propageerida ja populariseerida üldkehalist ettevalmistust oma tegevuse kaudu.
- 6) Spordikool järgib oma tegevuses ausa mängu, olümpiaharta ja teiste spordiseaduste nõudeid, teeb spordi-, haridus- ning kultuuriasutustega ning liitudega.
- 7) Spordikoolil teeb koostööd lastevanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

1.3 Õppeprogrammi kestus ja õppetreeningastmed

Õppeaasta algab 1. septembril. Õppeaasta koosneb õppeperioodist ning koolivaheaegadest. Koolivaheajad langevad kokku haridusministri määrusega igaks õppeaastaks sätestatud koolivaheaegadega. Eriharidusasutusena on spordikooli õppe-treeningtöö ning võistlustegevus korraldatud eraldi laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades.

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest lähtuvalt on üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) osakonna nelja aastane õppe-treeningprotsess üheastmeline. Õpe on jaotatud kolme erineva toimumispaiga vahele, mis määrab tundide sisu:

- 1) Nõo Spordikooli (Nõo spordihoone) matisaal
- 2) Nõo Rannahall (liivaväljak)
- 3) Õuesõpe (õuetreeningud)

Olenevalt toimumispaigast määratakse tundide sisu vastavalt õppekava õppeainetele, kombineerides õppeaineid omavahel ja lõimides tundide sisu erinevate spordialadega.

Õppe-treeningrühma astmes on seatud ülesanded arvestades õpilaste vanust ja nende füüsilisi ning vaimseid võimeid. ÜKE treeningrühmad kombineeritakse vastavalt õpilaste vanuse ja kehalise võimekuse järgi. Pärast õppe lõpetamist ÜKE erialal on õpilasel võimalus liituda järgmise vanuseklassi ÜKE treeningrühmaga või Nõo Spordikooli valikus oleva teise spordialaga EA või TA astmes vastavalt õpilase vanusele, kehalisele ja vaimsele valmisolekule.

1. Ettevalmistav aste (EA)

- 1) Grupid moodustatakse kestusega kuni 4 õppe-treeningaastat 6-19 aastastest spordihuvilistest noortest.
- 2) Ühe treeningrühma koormus nädalas kokku on 6 akadeemilist tundi.

- 3) Ettevalmistavas astmes omandatakse teadmised ja oskused tehnika põhialuste osas ning kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida õpetatud tehnika kasutamist.
- 4) Ettevalmistava astme põhisuunitlus on õpilaste kehalise võimekuse taseme tõstmine, alustada erinevate spordialade baaselementide õpetamisega.
- 5) Osalemine treeninglaagrites ja võistlustel.
- 6) Kõik lapsed/noored, kes alustavad õpet vanusevahemikus 6-19 a., määratakse ettevalmistava astme treeninggruppi vastavalt õpilase vanusele, kehalisele ja vaimsele võimekusele.

2.4. Õppe-treeningtöö põhivormid

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme- ja meetodeid:

1. Treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmas
2. Individuaaltreening
3. Videosalvestuste ja näitvahendite kasutamine aruteludel ning analüüsidel
4. Võistlustest/esinemistest osavõtt
5. Õppe- ja treeninglaagrid
6. Arstlik kontroll

2. ÜLDKEHALINE ETTEVALMISTUS (ÜKE) ÕPPEPROGRAMMI ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVA

2.1 Üldkehaline ettevalmistus (ÜKE) õppeprogrammi õppeainete loend

1. Üldkehaline treening (liikumisoskused)
2. Pallimängud (võrkpall, jalgpall, rannavõrkpall, sulgpall, korvpall jt)
3. Ergonoomika
4. Tervis, vaimne tasakaal, psühholoogiline ettevalmistus

2.2 Õppeprogrammi õppeainete ainekava

2.2.1. Ettevalmistava astme (EA) õppeprogramm

1. Üldkehaline treening (liikumisoskused)

- Jõudluse, vastupidavuse, koordineerimise ja liikuvuse arendamine.
- Mitmekülgsete harjutuste kombineerimine (võimlemisharjutused, aeroobsed harjutused, mängud jooksu- ja hüppeelementidega, hüppe- ja jooksuelemendid, individuaal ja rühmaharjutused).
- Kehakontrollioskus asendites ja liikumistel.
- Vahendi käsitlemisoskus.

2. Pallimängud

Võrkpall

- Võrkpallimängu põhiliste tehnikaelementide õpetamine- liikumised, sööduasendid, alt ja ülalt söödud, alt palling, ründelöögi algõpetus.
- Mängutaktika (minivõrkpall) teadmiste õpetamine.

Jalgpall

- Põhilised liikumisviisid ja -suunad.
- söödud, liikumine, palli valdamine, mängureeglid.

Rannavõrkpall

- võrkpallimängu põhiliste tehnikaelementide õpetamine- liikumised, sööduasendid, alt ja ülalt söödud, alt palling, ründelöögi algõpetus.
- Lihtsustatud reeglitega erinevad rannavõrkpalli mängud.

Sulgpall

- Liikumistehnika (kiiruse, rütmi, sammutiheduse, koordineerimise arendamine).
- Löögitehnika (reketihoided; ooteasend; palling ja pallingu vastuvõtt; põhilöögid).

Korvpall

- Liikumistehnika (põhiasend, kõnd ja jook, hüpped, peatused, pöörded).
- Palli valdamise tehnika (pallihoid, palli püüdmine, põrgatamine, pealevisked).

3. Ergonoomika

- Asendite ja liikumise ergonoomika (kehaasendikontroll).
- Teadlik sportimine koos vahendite tundmise oskusega (ohutu vahendite paigutamine ja harjutuste sooritamine).
- Oskus hinnata ja korrigeerida enda kehaasendeid liikumisel, harjutuste sooritamisel, istudes (nt koolitunnis).

4. Tervis, vaimne tasakaal, spordikultuur

- Sportlike iseloomuomaduste arendamine ja psühholoogiline ettevalmistus (tahtejõud, julgus, sihikindlus, keskendumine), hoiakute arendamine ja kujundamine, püsiva sportimise huvi kujundamine.
- Sportliku distsipliini kasvatamine.
- Sportimise olulisuse teadlikkuse kasvatamine.
- Individuaalse- ja meeskonnatööoskuste kujundamine.

*Iga õppeaasta alguses ja lõpus toimuvad katsed:

- 1. õppeaasta (üldkehalised harjutused: hüppenööri hüppest, kätekõverdused, kõhulihased, küikid, seljalihased).
- 2. õppeaasta (üldkehalised harjutused: hüppenööri hüppest, kätekõverdused, kõhulihased, küikid, seljalihased).
- 3. õppeaasta (üldkehalised harjutused: hüppenööri hüppest, kätekõverdused, kõhulihased, küikid, seljalihased).
- 4. õppeaasta (üldkehalised harjutused: hüppenööri hüppest, kätekõverdused, kõhulihased, küikid, seljalihased).

TABEL 1

ÜLDKEHALISE ETTEVALMISTUSE (ÜKE) TREENINGTÖÖ MAHT TUNDIDES JA
JAOTUS ERINEVATEL TREENINGAASTATEL

Õppeaine	1. õ/a	2. õ/a	3. õ/a	4. õ/a
Üldkehaline treening	75	75	75	75
Pallimängud	75	75	75	75
Ergonoomika	40	40	40	40
Tervis, vaimne tasakaal, psühholoogiline ettevalmistus	20	20	20	20
Aastas tunde kokku	210	210	210	210

TABEL 2**ÜLDKEHALISE ETTEVALMISTUSE (ÜKE) ÕPPE-TREENINGRÜHMADE VANUSELINE JA ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTVUS ÕPPE-TREENINGPROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPE-TREENINGAASTATEL.**

Õpilaste ettevalmistuse treeningu aste	Õpilaste vanus	Minimaalne rühmade arv	Õpilaste minimaalne arv rühmas	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht	Aasta treeningu maht
					Akadeemilised tunnid		
Ettevalmistuse aste EA							
EA-1	6-19	1	8	3	2	6	210
EA-2	6-19	1	8	3	2	6	210
EA-3	6-19	1	8	3	2	6	210
EA-4	6-19	1	8	3	2	6	210