



Kinnitatud:
Käskkiri nr 88/28. november 2022

NÕO SPORDIKOOL

JUDO ÕPPEKAVA

1. JUDO ÕPPEPROGRAMMI ÜLDOSA, EESMÄRGID JA KESTUS

1.1 Üldosa

Judo õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö Nõo Spordikooli judo 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 judo edendajaks – treener-juhendajatena ja spordisündmuste organisaatoritena. Samuti noorte terviseharrastuse jätkumiseks pärast Nõo Spordikooli judo erialalt lahkumist või lõpetamist.
- 6) Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheajadel või eriolukordades, samuti nende terviseharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist.
- 7) Võimalusel koolisiseste ja maakondlike võistluste korraldamine judo õppeosakonna poolt (või koostöös mõne teise judo eriala õpet pakkuva huvikooli või spordiklubiga), millest kõik judo õpilased saavad osa võtta.
- 8) Kaasaegsete meetodiliste materjalide analüüsimine ja treenerite aktiivne osavõtt erinevatest erialastest täienduskoolitustest.
- 9) Vabatahtliku spordiliikumise arengu innustamine, laste ja noorte, nende vanemate ja juhendajate spordiklubidesse ühinemise ja vabatahtliku sporditöö ideede toetamine.

1.2.2 Ülesanded

Eesmärkide realiseerimiseks seab Nõo Spordikooli judo 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 judot oma tegevuse kaudu.
- 6) Spordikool järgib oma tegevuses ausa mängu, olümpiaharta ja teiste spordiseaduste nõudeid, teeb koostööd spordi-, haridus- ning kultuuriasutustega ning spordiala liitudega.
- 7) Spordikool teeb koostööd lastevanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

1.3 Õppeprogrammi kestus ja õppetreeningastmed

Õppeaasta algab 1. septembril ja lõpeb 31. augustil. 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 judo osakonna mitmeaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

Õppe-treeningrühma astmes on seatud ülesanded arvestades õpilaste vanust ja nende füüsilisi ning vaimseid võimeid. Judo treeningrühmad kombineeritakse vastavalt õpilaste vanuse ja kehalise võimekuse järgi. Pärast õppe lõpetamist judo erialal on õpilasel võimalus liituda järgmise vanuseklassi judo treeningrühmaga või Nõo Spordikooli valikus oleva teise spordialaga EA, TA, MA 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 4 akadeemilist tundi.
- 3) Kõik lapsed/noored, kes alustavad õpet vanusevahemikus 6–19 a., määratakse ettevalmistava astme treeninggruppi vastavalt õpilase vanusele, kehalisele ja vaimsele võimekusele.
- 4) Kahevõitlusalad tõstavad inimese füüsilist ja vaimset töövõimet, tugevdavad tervist, pakuvad häid võimalusi õpilaste esteetiliseks, eetiliseks ja sotsiaalseks arendamiseks. Esimesel õppeastmel omandatakse teadmised ja oskused tehnika põhialuste osas ning kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendeid ja liigutusi.
- 5) Õpetatavad harjutused on nende oskuste kujunemise teenistuses. Lastele on see on parim aeg kehaliste harjutuste (harjutuste tehnika) õppimiseks, samas on see aeg soodne ka õpilaste tahteomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus,

enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemiseks, millele treeningud saavad palju kaasa aidata. Õpilastele tutvustatakse muuhulgas kahevõitluse treeningutes sisalduvaid rituaale ja eetika nõudeid (aus võistlus, vastase, treeningkaaslaste, kohtunike, austamine, reeglitest kinnipidamine;).

6) Osalemine treeninglaagrites ja võistlustel.

2. Treeningaste (TA)

- 1) Grupid moodustatakse kestusega kuni 4 õppe-treeningaastat 10-19 aastastest spordihuvilistest noortest.
- 2) Ühe treeningrühma koormus nädalas kokku on 8 akadeemilist tundi.
- 3) Teises õppeastmes innustatakse õpilasi sobivate õppemeetoditega (arvestades huve ja eeldusi) treenima individuaalselt (jooks, spetsiaaltreeningud) ja arendama oma kehalisi võimeid.
- 4) Õpilasi innustatakse omandama oranži (4.,kyu) või roheline (3.kyu) vöö nõuded ning osalema Eesti tiitlivõistlustel.

3. Meisterlikkuse aste (MA)

- 1) Grupid moodustatakse kestusega kuni 4 õppe-treeningaastat 15-23 aastastest spordihuvilistest noortest.
- 2) Ühe treeningrühma koormus nädalas kokku on 14 akadeemilist tundi.
- 3) Kolmandas õppeastmes täiendatakse esimeses ja teises astmes omandatud teadmisi ja oskusi ning asutakse omandama kohtuniku ja treeneritööks hädavajalikke algteadmisi.

Nõuded kooli ühest spordimeisterlikkuse astmest teise üleminekuks.

<p>Üleminek AE astmest ÕT-sse: täidetud Eesti judoliidu dankolleegiumi poolt määratud eksaminõuded vähemalt kollase vöö tasemel või; Eesti oma vanuseklassi edetabelis 1-5.koht või; Eesti oma vanuseklassi MV-1 1-5. koht või; Treeninud AE rühmas 2 aastat</p>	<p>Üleminek ÕT-st SM astmesse: täidetud spordialaliidu tehnilise komisjoni poolt määratud eksaminõuded vähemalt roheline vöö tasemel või; Vähemalt 3x Eesti oma vanuseklassi MV-1 1-3. koht või; Omandatud kohtunikukategooria või; Omandanud abitreeneri litsentsi</p>
---	--

2.4. Õppe-treeningtöö põhivormid

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme- ja meetodeid:

1. Treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmades
2. Individuaaltreeningud
3. Spordivõistlused
4. Spordilaagrid
5. Spordikohtuniku ja -juhendaja praktika
6. Spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs
7. Arstlik kontroll

2. JUDO ÕPPEPROGRAMMI ÕPPEAINETE LOETELU JA AINEKAVA

2.1 Judo õppeprogrammi õppeainete loetelu

1. Teooria:

Spordi ajalugu
Antiiksed olümpiamängud
Spordi osa kaasaegses ühiskonnas
Sport ja poliitika
Sport ja kaasaegsed olümpiamängud
Sport ja tervis
Saavutussport ja rahvasport
Koolinoorte sport (Eesti Koolispordi Liit)
Judo ajalugu
Idamaa võistluskunstid
Jaapan – judo sünnimaa
Judo areng maailmas
Judo ja olümpiamängud
Judo areng Eestis
Maailma ja Eesti parimad judokad
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 teiste spordialadele ja taastumist kiirendavatele harjutustele
Puhkuse osa taastumisel treeningu- ja võistluskoormustest, une osatähtsus
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-, vereringeja närvisüsteem, ainevahetus kudede tasemel)
Judo tehnika põhialused, terminoloogia
Enesejulgestus (Ukemi Waza)
Vastase tasakaalust väljaviimine (Kuzushi)
Haarded (Kumikata) heite sooritamiseks
Heited (Nage Waza)
Võtted lamadesasendis (Ne Waza)
Valuvõtted (Kahsetsu Waza)

Kägistamistehnika (Shime Waza)
Kombinatsioonid (Renraku Waza)
Vastuheited (Gaeshi Waza)
Tehnika õpetamise meetodika
Terviklik-konstruktiiivne meetod
Eraldatav-konstruktiiivne meetod (tehnikat õppimine osade kaupa, hiljem liites tervikuks)
Meetodid, mis suunatud liigutuste tunnetamisele (suunatud töötavatest lihastest tulevate närvisignaalide vastuvõtule, s.t. lihastunnetusele)
Kohese informatsiooni meetod (treeneri poolt saadud informatsioon harjutuse sooritamise käigus)
Ühtlusmeetod
Kordusmeetod
Vahelduvmeetod
Intervallmeetod
Ringmeetod
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 talitlus, talitluse seos organismide, nende elundkondade ja elundite arenguga
Üldine ja erialane ettevalmistus

2. Praktika

1) Üldine ettevalmistus (ÜKE):

Tegelemine teiste spordialadega (pallimängud, ujumine, kergejõustik, suusatamine, riistvõimlemine, akrobaatika)
Jõuharjutused (trenaažöörid, hantlid, ekspandrid, tõstekang, harjutused partneriga)
Harjutused oma kehakaalu ületamisega (rippes ja toenglamangus käte kõverdamine, hüpped, kükid)
Painduvusharjutused
Koordinaatsiooni- ja tasakaaluharjutused
Harjutused, mis suunatud reaktsioonikiiruse arendamisele
Vaba- ja klassikaline maadlus

2) Erialane ettevalmistus:

Julgestus, enesejulgestus
Vastase tasakaalust väljaviimine
Haarded (Kumikata) heidete järgneva sooritamiseks
Heited (Nage Waza):
- Ko Soto Gari
- Ko Uchi Gari
- Koshi Guruma
- Tsuru Komi Goshi

- Okuri Ashi Barai

- Tai Otoshi

- Harai Goshi

- Ughi Mata

- Ouchi Makikomi

- Kuchi Daoshi (Kata Ashi Dori)

Võtted lamadesasendis (Ne Waza)

- Kuzure Kesa Gatame

- Makura Kesa Gatame

- Ushiro Kesa Gatame

- Kuzure Kami Shiho Gatame

- Kuzure Yoko Shiho Gatame

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

Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine

Psühholoogia osa sportlaste treeningprotsessis ja võistlussituatsioonis

Spordi psühholoogia eripära ja selle rakendamine sportlase individuaalseid omadusi arvestades

Eriharjutused tahteliste omaduste arendamisel

Tahteliste omaduste kasvatamine:

- Sihi- ja eesmärgikindlus

- Visadus ja järjekindlus

- Otsustavus ja julgus

- Ettevõtlikkus ja iseseisvus

- Enesevalitsus ja kindlameelsus

Võistlusmäärused

Judo inventari vastavus võistlusmäärustele

Võistlusmäärustiku tutvustamine

Judo eetika- ja moraalinõuded

Aus võistlus (fair play)

Vastase, treeningukaaslaste, kohtunike austamine

Võistlusreeglitest rangelt kinnipidamine

Nõuded ohutuse tagamiseks

Tatami vastavus standardnõuetele

Riietuse (kimono) vastavus nõuetele

Enesejulgestus ja õige maandumine

Harjutuse või võttetehnika täielik valdamine

Isiklikest hügieeninõuetest kinnipidamine

Keelatud võtetest hoidumine

Võistlusmäärustiku tundmine ja sellest kinnipidamine

Esmaabi traumade puhul

Enamesinevad traumad judos (luumurrud, lihaste venitused, põrutused)

Kohene esmaabi vahetult pärast traumat, järelravi

3) Erialane treening:

Üldkehaline ettevalmistus

Tegelemine teiste spordialadega (pallimängud, ujumine, murdmaajooks, suusatamine, riistvõimlemine, akrobaatika)

Jõuharjutused (trenažöörid, hantlid, ekspandrid, tõstekang, harjutused kaaslasega)

Harjutused oma kehakaalu ületamisega (käte kõverdamine, hüpped, küikid)

Paindumus-, koordineerimis- ja tasakaaluharjutused

Harjutused reaktsioonikiiruse arendamiseks

Vaba- ja klassikaline maadlus

Erialane kehaline ettevalmistus

Kiirus-jõuharjutused

Kiiruslik-vastupidavusharjutused

“Maadleja” vastupidavuse arendamine

Osavuse arendamine

Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel

Heidete sooritamise vastase vastupanu puhul, vastupanu neutraliseerimine

Judokate erinevad asendid: asümmeetrilised, mis soodsa üleminekuks rünnakule; heidete imitatsioon, heidete, haarete ja valuvõtete õppimine ja täiustamine standard olukordades ning liikuva vastase ja kasvava vastupanu tingimustes

Kombinatsioonide ja kontravõtete omandamine püsti, lamades ja püsti-lamades asendis

Võtted vastase üleminekul maadlusele lamadesasendis

Haarete ja heidete sooritamise taktika

Kinnihoidmiste ja valuvõtete sooritamise taktika

Võistlustel esinemise taktika

Spordikohtuniku praktika

Tegutsemine spordikohtuniku võistlustel

Spordikohtuniku eksami sooritamine

2.2 Õppeprogrammi õppeainete ainekava ja õppeprogramm erinevatel treeningaastatel

Teooria	EA	TA	MA
1. Spordi ajalugu	1	1	1
2. Judo ajalugu	1	1	2
3. Sportlase hügieen, toitumine, puhkus	1	1	2
4. Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile	1	1	1
	2	3	4
5. Judo tehnika põhialused, terminoloogia	-	2	4
6. Tehnika õpetamise metoodika	-	1	2
7. Füsioloogia	1	1	2
8. Üldine ja erialane ettevalmistus	-	1	2
9. Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine	1	1	2
	1	2	3
10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine	2	2	2
	1	1	1
11. Võistlusmäärused	1	2	3
12. Judo eetika- ja moraalinõuded			
13. Nõuded ohutuse tagamiseks			
14. Esmaabi traumade puhul			
Kokku akadeemilisi tunde	13	20	31
Praktika			
1. Üldkehaline ettevalmistus	75	100	108
2. Erialane kehaline ettevalmistus ja treening	15	50	135
3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel	31	100	200
4. Spordikohtuniku praktika	-	4	10
5. Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed	6	6	6
Kokku akadeemilisi tunde	127	260	459
Üldse kokku tunde	140	280	490

TABEL 1**JUDO TREENINGTÖÖ MAHT TUNDIDES JA JAOTUS ERINEVATEL 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	10	2	2	4	140
Õppetreening aste TA							
TA-1	10-19	1	8	4	2	8	280
Meisterlikkuse aste MA							
MA-1	15-23	1	2	5	2,8	14	490