



Käskkiri nr Nr 85 – 17. oktoober 2023

NÕO SPORDIKOOL

KERGEJÕUSTIK ÕPPEKAVA

Kinnitatud:

1. KERGEJÕUSTIKU ÕPPEPROGRAMMI ÜLDOSA, EESMÄRGID JA KESTUS

1.1 Üldosa

Kergejõustiku õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö Nõo Spordikooli kergejõustiku 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, aususe, kohusetunde ja vastastikuse lugupidamise kasvatamine „ausa mängu“ reeglitele rajatud tegevusega.
- 3) Laste ja noorte tervise tugevdamine, mitmekülgne kehaline arendamine ning tervislike eluviiside ja liikumisharjumuste kujundamine.
- 4) Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale kergejõustikurühma õpilasele sobivaima kergejõustikuala leidmine vastavalt tema eeldustele, võimetele ja huvidele ning treeningu organiseerimine sportlikuks eneseteostuseks.
- 5) Talendikate noorte leidmine ja nende arendamine kõrgete sportlike eesmärkide saavutamiseks.
- 6) Noorte ettevalmistamine kergejõustiku edendajaks – treener-juhendajatena ja spordisündmuste organisaatoritena. Samuti noorte tervisepordiharrastuse jätkumiseks pärast Nõo Spordikooli kergejõustiku erialalt lahkumist või lõpetamist.
- 7) Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, samuti

nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist.

1

- 8) Võimalusel koolisiseste ja maakondlike võistluste korraldamine kergejõustiku õppeosakonna poolt (või koostöös mõne teise kergejõustiku eriala õpet pakkuva huvikooli või spordiklubiga), millest kõik kergejõustiku õpilased saavad osa võtta.
- 9) Kaasaegsete meetodiliste materjalide analüüsimine ja treenerite aktiivne osavõtt erinevatest erialastest täienduskoolitustest.
- 10) 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 kergejõustiku 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 kergejõustiku eriala 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 kergejõustiku osakonna mitmeaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

Õppe-treeningrühma astmes on seatud ülesanded arvestades õpilaste vanust ja nende füüsilisi ning vaimseid võimeid. Kergejõustiku treeningrühmad kombineeritakse vastavalt õpilaste vanuse ja kehalise võimekuse järgi. Pärast õppe lõpetamist kergejõustiku erialal on õpilasel võimalus liituda järgmise vanuseklassi kergejõustiku 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.

2

- 3) Kõik lapsed/noored, kes alustavad õpet vanusevahemikus 6–19 a., määratakse ettevalmistava astme treeninggruppi vastavalt õpilase vanusele, kehalisele ja vaimsele võimekusele.
- 4) 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 parim aeg kehaliste harjutuste (harjutuste tehnika) õppimiseks, samas on see aeg soodne ka õpilaste tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemiseks, millele treeningud saavad palju kaasa aidata. Õpilastele tutvustatakse treeningutes sisalduvaid 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 õppimeetoditega (arvestades huve ja eeldusi) treenima individuaalselt (jooks, spetsiaaltreeningud) ja arendama oma kehalisi võimeid.
- 4) Õpilasi innustatakse osalema Eesti tiitlivõistlustel.

Nõuded kooli ühest spordimeisterlikkuse astmest teise üleminekuks.

Üleminek AE astmest TA-sse:

*Läbinud vajaliku algettevalmistuse (EA astme).

*On motiveeritud ning võimeline osalema TA astme õppeprogrammis.

2.4. Õppe-treeningtöö põhivormid

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme- ja meetodeid: 1. Treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmades

2. Individuaaltreeningud

3. Spordivõistlused

4. Spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs

5. Spordilaagrid

6. Spordikohtuniku ja -juhendaja praktika

7. Arstlik kontroll

2. KERGEJÕUSTIKU ÕPPEPROGRAMMI ÕPPEAINETE LOETELU JA AINEKAVA

2.1 Kergejõustiku õppeprogrammi õppeainete loetelu

1. Teooria:

Spordi/ kergejõustiku ajalugu

Maailma ja Eesti parimad kergejõustiklased, nende rekordid

Erinevate kergejõustikualade reeglid ja tehnika ning nõuded ohutuse tagamiseks

Spordi osa kaasaegses ühiskonnas

Sport ja poliitika

Saavutussport ja rahvasport

Koolinoorte sport

Sport ja tervis

Sportlase hügieen, toitumine, puhkus, uni, taastumine

Ainevahetus, hapnikutarbimine, õige hingamine, pulss

Üldise ja erialase ettevalmistuse ning treeningu põhimõtted

Treeningu/ erinevate treeningmeetodite mõju organismile

Optimaalne treeningkoormus, ületreening, alatreening

Spordivigastused või traumad

Esmaabi

Spordipsühholoogia

Võistlusnärv

Spordivigastuse või trauma järgselt spordi juurde tagasi naasemine

2. Praktika

1) Üldkehaline ettevalmistus:

- *Koordinatsiooni ja tasakaalu arendavad harjutused ning mängud
- *Osavust ja täpsust arendavad harjutused ning mängud
- *Reaktsioonikiirust arendavad harjutused ja mängud
- *Kiirust ja vastupidavust arendavad harjutused ning mängud
- *Plahvatuslikku jõudu arendavad harjutused ja mängud
- *Jõudu arendavad harjutused ja mängud (oma keharaskusega, erinevate jõuvahenditega) *Hüppevõimet arendavad harjutused ja mängud

4

- *Painduvusharjutused
- *Tegelemine teiste spordialadega, et arendada kehalist võimekust mitmekülgselt (nt akrobaatika, pallimängud, ujumine, suusatamine, võimlemine)

2) Erialane ettevalmistus:

- *Erinevad jooksu-, hüppe- ja heiteharjutused nii sise- kui ka välitingimustes.
- *Kergejõustiku põhialade (kiir-, tõkke-, teate- ja kestvusjooks, kaugus-, kõrgus- ja teivashüpe, palli- ja odavise ning kuulitõuge ja kettaheide) tehnika põhialuste õppimine (edasijõudnutel tehnika täiustamine) ea- ja jõukohastes tingimustes ning vahenditega.
- *Õppetreeningtundide läbiviimine vähemalt poole ajast kõrgendatud emotsionaalsuse ja huvitavusega (liikumis- ja/või sportmängude abil).
- *Üldkehalist ettevalmistust tagavad harjutused ja mängud

3) Erialane treening

- *Kergejõustikualadel vajaminevate võimete arendamine
- *Erialased harjutused, tehnika lähteharjutused
- *Tehnika õppimine / täiustamine
- *Jõuharjutused (oma keharaskusega, jõumasinad, tõstekang jt.)
- *Üldkehalist ettevalmistust tagavad harjutused ja mängud
- *Tervist tugevdavad, taastumist kiirendavad ja psüühilist vaheldust pakkuvad alad ning harjutused (nt liikumis- ja sportmängud, ujumine-suplemine, suusatamine, maastikujooks jt.)

4) Võistlused

*Võistlemine nii treeningul (tulemuste mõõtmine) kui ka võistlustel- nii kergejõustiku põhialadel kui ka maastikujooksuvõistlustel. Soositud on ka teistel spordialadel võistlemine (nt pallimängud, ujumine, suusatamine).

*Võistlustel abiks olemine, spordikohtunikuks olemine.

5) Arengu ja ülemineku katsed

* Paigalt kaugus

*30m paigallähtest ja lendlähtest kiirjooks

5

*Kuuliheide ette ja taha

2.2 Õppeprogrammi õppeainete ainekava ja õppeprogramm erinevatel treeningaastatel

Teooria	EA	TA
1. Spordi/ kergejõustiku ajalugu	1	1
2. Erinevate kergejõustikualade reeglid ja tehnika ning nõuded ohutuse tagamiseks	1	1
3. Spordi osa kaasaegses ühiskonnas	1	1
4. Saavutussport ja rahvasport	2	2
5. Sport ja tervis	1	1
6. Üldise ja erialase ettevalmistuse ning treeningu põhimõtted	1	1
7. Spordivigastused või traumad		1
8. Spordipsühholoogia		
Kokku akadeemilisi tunde	8	9
Praktika	46	94
1. Üldkehaline ettevalmistus	78	158
2. Erialane ettevalmistus	62	125
3. Erialane treening	14	18
4. Võistlused	-	4
5. Arengu ja ülemineku katsed		
Kokku akadeemilisi tunde	132	271
Üldse kokku tunde	140	280

TABEL 1**KERGEJÕUSTIKU TREENINGTÖÖ MAHT TUNDIDES JA JAOTUS ERINEVATEL
TREENINGAASTATEL**

Õpilaste ette valmistuse	treeningu aste Õpilaste vanus	Minimaalne rühmade arv Õpilaste	minimaalne arv rühmas	Treeningute arv nädalas Ühe	treeningu kestvus (ak.h) Nädala	treeningu maht (ak.h) Aasta	treeningu maht (ak.h)
-----------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------

Ettevalmistuse aste EAEA-1 6 – 19 1 10 3 1,33 4 140 **Õppetreening aste TA**

TA-1 10-19 1 8 4 2 8 280