

# SPORDIKLUBI NORD MULTISPORDI ÕPPEKAVA

## I Multisporditreeningu tegevuse eesmärgid ja ülesanded

**1.1.** Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, noorte liikumisvõimega kaasnevate mõjude leevendamine.

**1.2.** Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust jt. positiivseid iseloomuomadusi.

**1.3.** Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.

**1.4.** Noorte süstemaatilise treening- ja võistlusprotsessi organiseerimine sportlikuks eneseteostuseks – võimete kohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks noorte, juunioride ja täiskasvanute klassis.

**1.5.** Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistamine tipptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel.

**1.6.** Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast treeningperioodi lõppemist.

Spordiklubi õppe-treeningtöö ning võistlustegevus lähtub oma tegevuste planeerimisel laste üldhariduskooli päevarežiimist ning koormatusest ja korraldab oma treeningud selliselt, mis võimaldab seada eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.

Spordiklubi juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

## II Multisporditreeningu õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse korraldus

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja multispordi õpilaste perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest lähtuvalt on multispordi osakonna kolme aastane õppe- treeningprotsess üheastmeline. Kolme aasta jooksul õpetatakse nelja erinevat spordiala (kergejõustik, judo, korvpall, ujumine). Paralleelselt õpetatakse kolme ala, igaüks neist toimub üks kord nädalas. Seega õpilane läbib kome aasta jooksul nelja erineva spordiala baasettevalmistuse. Kõik õpilased läbivad kõik multispordi õppekavasse kuuluvad spordialad. Eesmärk on pakkuda erinevaid treeninguid õpilaste mitmekülgseks arendamiseks. Nii õppekava planeerides kui ka treeningprotsessi jooksul tehakse tihedat koostööd Tartu Ülikooli sporditeaduste ja

füsioteraapia Instituudiga. Spordialade jaotus õppeprotsessis on välja toodud Tabelis 1.

**2.1. Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste** kestvusega kuni 3 õppe-treeninguaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 7-9 aastastest tervetest (arstlikult läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks. Õpperühmade suurus, treeningute arv nädalas ja nende kestvus akadeemilistes tundides õppe-treeningprotsessi astmete erinevail treeninguaastatel on toodud Tabelis 2.

**2.1.1. Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks** on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja erinevate spordialade tehnika aluste omandamine.

**2.2 Multispordikooli õppe-treeningtöö põhivormid** on praktilised treeningtunnid ja soovi korral osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt. näitvahendite vaatlusi-arutelusid, loenguid jne. Täiendavateks õppetreeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne. Multispordi osakond korraldab võimalusel koolisiseseid võistlusi ning suvelaagreid.

### **III Multispordialase õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse eesmärgid, ülesanded ning sisu.**

#### **3.1. Algettevalmistuse aste**

##### **3.1.1. Üldine ettevalmistus**

- õpilaste tervise tugevdamise ja kehaliste võimete (kiirus, jõud, painduvus, koordineatsioon, tasakaal, osavus jms) mitmekülgne arendamine läbi erinevate mänguliste tegevuste
- sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine spordiga tegelemiseks;
- erinevate spordialade tehniliste algete kasutamine ühenduses erinevate liikumisviisidega;
- omandatud individuaalsete, rühmaliste, võistkondlike tegevuste sooritamine erinevates tegevustes ja mängudes;

### **3.1.2. Õppematerjal**

#### **3.1.2.1. Teoreetiline õppematerjal (põhiteemad)**

Sportlik treening ja selle koostisosad – tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemaduste arendamine.

Hea tervis – sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid – õppe- ja treeningkoormuse tasakaal puhkusega. Õige päevarežiim ja toitumine. Hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine.

Heaks sportlaseks arenemise etapid. Mitmekülgne sportimine alustreeningu astmel – tuleviku edu alus.

Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommik- ja koduvõimlemine; „omal jalal“ koolitee läbimine, kehaline töö jne.) ning nende tähtsus üldise jõu ja vastupidavuse, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

#### **3.1.2.2. Praktiline õppematerjal**

Mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud Maastikujooks, suusatamine, ujumine, uisutamine jne.

Mitmekesised põhi- ja sportvõimlemise ning akrobaatikaharjutused, maadluse elemendid, jõukohane kehaline töö.

Erinevate multisporti õppekavasse kuuluvate spordialade tehnika põhialuste õppimine.

Õppetreeningutunde emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 40% treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele, võimlemis- ja akrobaatika harjutustele ning teistele spordialadele.

Võistlemine algettevalmistusastmel on mitmekülgne, kuid vabatahtlik.

#### **3.1.3. Õpilase arengu hindamine**

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika aluste omandamise edukust määratletakse eksperthinnanguna õppe-treeningprotsessis treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahtemaduste ning huvid ja kalduvuste kujunemist. Kõik eeltoodu on aluseks treenerite soovitusel noore suunamiseks edasiseks sportlikuks tegevuseks individuaalselt sobival spordialal.

## MULTISPORDI SPORDIALADE JAOTUS AASTA LÕIKES

1.-3. õppeaasta	
kergejõustik	september - oktoober; aprill - mai
judo	november - märts
korvpall	september - mai
ujumine	september - mai

**TABEL 2**

## MULTISPORDIKOOLI TREENINGTÖÖ MAHT TUNDIDES ERINEVATEL TREENINGAASTATEL

	Algettevalmistuse aste		
	1.õ/a	2.õ/a	3.õ/a
<b>I Teoreetiline</b> (teemad on määratletud õppekavaga)			8
<b>II Praktiline</b>			
1. Üldkehaline ettevalmistus	100	80	70
2. Erialane kehaline ettevalmistus		20	20
3. Multispordi õppekavasse kuuluvate spordialade tehnika õppimine ja täiustamine	32	32	42
4. Kehaliste võimete testimine	8	8	8
6. Võistlemine (soovi korral ükskõik millisel multispordi õppekavasse kuuluval alal)			
<b>KOKKU TUNDE AASTAS:</b>	140	140	140

**TABEL 3****SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE NÕUDED MULTISPORDI OSAKONNA  
ÕPILASTELE TREENINGAASTA LÕPUKS**

Ettevalmistuse aste ja õppe-treeningaasta	Õpilaste vanus	Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe-treeningaasta lõpuks
<b>ALGETTEVALMISTUSE ASTE</b>		
1. Õppe-treeningaasta	7-8	Regulaarne osavõtt treeningutest*. Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut.
2. Õppe-treeningaasta	8-9	Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut. Regulaarne osavõtt kehaliste võimete testidest.
3. Õppe-treeningaasta	9-10	Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut. Regulaarne osavõtt kehaliste võimete testidest.

\* Regulaarne osavõtt treeninguist on siitpeale nõudeks kõikidel järgnevail treeningaastatel.

**TABEL 4****MULTISPORDI TREENINGRÜHMADE VANUSELINE JA ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTVUS**

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
					Ak.tunnid		
1.Õ.-tr.aasta	7-8	1	15	3	1,33	4	140
2.Õ.-tr.aasta	8-9	1	15	3	1,33	4	140
3.Õ.-tr.aasta	9-10	1	15	3	1,33	4	140

**AINEKAVAD****4. JUDO**

**4.1 Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste** kestvusega kuni 3 õppe-treeninguaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 7-9 aastastest tervetest (arstlikult läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

**4.1.1. Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks** on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja judo tehnika aluste omandamine.

**4.1.2. Judo õppe-treeningtöö põhivormid** on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt. näitvahendite vaatlusi-arutelusid, loenguid jne. Täiendavateks õppetreeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikvõimlemine jne.

## **Judo õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse eesmärgid, ülesanded ning sisu**

### **4.2. Algettevalmistuse aste**

#### **4.2.1. Õppe-treeningtöö ja võistlemise peaülesanded:**

- 1) õpilaste tervise tugevdamise ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatud tähelepanuga antud eas eriti soodsalt arendatavate võimete – liigutuste kiiruse ja sageduse, kiirusjõu, painduvuse ja üldise (aeroobse) vastupidavuse arendamisele;
- 2) noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutusoskuste ja –vilumuste omandamine ning osavuse arendamine;
- 3) judo vajalike algsete oskuste (kätseongud, seisakud, lihtsamad võtted jne.) omandamine;
- 4) sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine judoga tegelemiseks.

### **4.3 Õppematerjal**

#### **4.3.1 Teoreetiline õppematerjal (põhiteemad)**

Sportlik treening ja selle koostisosad – tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemomaduste arendamine.

Hea tervis – sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid – õppe- ja treeningkoormuse tasakaal puhkusega. Õige päevarežiim ja toitumine. Hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine.

Heaks sportlaseks arenemise etapid. Mitmekülgne sportimine alustreeningu astmel – tuleviku edu alus.

Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommik- ja koduvõimlemine; „omal jalal“ koolitee läbimine, kehaline töö jne.) ning nende tähtsus üldise jõu ja vastupidavuse, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

#### **4.3.2 Praktiline õppematerjal**

Mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud (jalg-, võrk-, korvpall jne.) Maastikujooks, suusatamine, ujumine, uisutamine jne.

Mitmekesised põhi- ja riistvõimlemise ning akrobaatikaharjutused, judo elemendid, jõukohane kehaline töö.

Judo tehnika põhialuste õppimine.

Judo tehnika õppimisel välditakse liigseid peensusi, püüdes omandada peamist. Tehnikat õpitakse peamiselt tervikmeetodil, ea- ja jõukohastes tingimustes ja vahenditega.

Õppetreeningutundide emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 40% treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele, võimlemis- ja akrobaatika harjutustele ning teistele spordialadele.

Võistlemine algettevalmistusastmel on vajalik omandatud oskuste kasutamise kindistamiseks.

#### **4.4. Õpilase arengu hindamine**

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika aluste omandamise edukust määratletakse eksperthinnanguna õppe-treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahtemaduste ning huvide ja kalduvuste kujunemist. Kõik eeltoodu on aluseks treeneri ja judovaldkonna treenerite nõukogu otsusele- soovitusel noore üleviimiseks-suunamiseks järgneva, s.o. algspetsialiseerimise etapi treeningurühmadesse.

### **5. UJUMINE**

**5.1. Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste** kestab 3 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 7-9 aastastest tervetest (arstlikult läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

**5.1.1. Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks** on ujumisvaldkonna õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja ujumisspordi põhialade tehnika aluste omandamine ning selle käigus laste kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavustele, liigutuslikele ja psüühilistele eelsoodumustele, kalduvustele ning huvidele vastava ujumisega seonduva ala (basseini ujumine, avaveeujumine, veepall, sünkroonujumine, vettehüpped, allveeujumine, allvee orienteerumine, sukeldumine) väljaselgitamine.

**5.1.2 Ujumisvaldkonna õppe-treeningtöö põhivormid** on praktilised treeningutunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt. näitvahendite vaatlusi-arutelusid, loenguid jne. Täiendavateks õppetreeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne.



## **Ujumise spordialase õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse eesmärgid, ülesanded ning sisu.**

### **Õppematerjal algeettevalmistusastmel.**

#### **5.2. Õppe-treeningtöö ja võistlemise peaülesanded:**

- 1) Õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatud tähelepanuga antud eas eriti soodsalt arendatavate võimete-liigutuste kiiruse ja sageduse, kiirusjõu, painduvuse ja üldise (aeroobse) vastupidavuse arendamisele;
- 2) noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutus oskuste ja -vilumuste omandamine ning osavuse arendamine;
- 3) ujumise põhialade: krooli-, selili-, liblika- ja rinnuliujumise tehnika põhialuste (põhistruktuuri) õppimine ja omandamine;
- 4) mitmekülgse mängulise treeningu ja võistlemise käigus noorte kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslikele ja psüühilistele eelsoodumustele ning huvidele sobivamate ujumisspordi alarühmade selgitamine ning õpilaste suunamine nimetatud alade harrastamisele järgneval algspetsialiseerumisetapil.
- 5) sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine ujumisspordiga tegelemiseks.

### **5.3. Õppematerjal**

#### **5.3.1. Teoreetiline õppematerjal (põhiteemad)**

\* Sportlik treening ja selle koostisosad - tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemaduste arendamine.

\* Hea tervis - sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid - õppe- ja treeningkoormuse tasakaalpuhkusega. Õige päevarežiim ja toitumine. Hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine.

\* Heaks sportlaseks arenemise etapid. Mitmekülgne sportimine alustreeningu astmel on tuleviku edu alus.

- \* Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommiku- ja koduvõimlemine; "omal jalal" koolitee läbimine, kehaline töö jne.) ning nende tähtsus üldise jõu ja akumulbeerunud vastupidavuse, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

### 5.3.2. Praktiline õppematerjal

- \* Mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud (jalg-, võrk-, korv-, rahvastepall, jäähoki jne.).

- \* Maastikujooks, suusatamine, jalgrattasõit, uisutamine jne.

- \* Mitmekesised põhi- ja riistvõimlemise ning akrobaatikaharjutused, iluvõimlemise (tütarlastele) ja maadluse (poistele) elemendid, jõukohane kehaline töö.

- \* Erinevad ujumise harjutused ning -viisid nii sise- kui välistingimustes ja avavees.

- \* Ujumisspordi põhialade (basseini ujumine, avaveeujumine, veepall, sünkroonuujumine, vettehüpped, allveeujumine, allvee orienteerumine, sukeldumine) tehnika ja taktika

põhialuste õppimine.

- \* Ujumisspordialade tehnika õppimisel välditakse liigseid peensusi, püüdes omandada peamist, nagu erineval moel vees liikumist, sukeldumist, hõljumist, libisemist, vee peal edasi liikumist erinevates ujumisviisides.

- \* Tehnikat õpitakse peamiselt tervikmeetodil, ea- ja jõukohastes tingimustes ning vahenditega.

- \* Ujumistarvete valik ja hooldus.

- \* Veeohutus reeglid ja vetelpääste algõpe

Õppetreeningtundide emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 40% treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele ning teistele spordialadele.

Võistlemine algettevalmistusastmel on mitmekülgne. Võisteldakse nii ujumisspordi põhialadel kui ka teistel spordialadel nagu avavee ujumine, veepall, sünkroonujumine, triatlon, allveeujumine.

### **Füüsiline ettevalmistus**

Kogu treeningu üldmahust 50% kulub füüsilisele ettevalmistusele.

- erinevad spordialad (jalgpall, korvpall, saalihoki, rahvaste pall);
- mitmekesised kiirust ja koordineerimise arendavad harjutused.

### **Psühholoogiline ettevalmistus**

- esmatingimuseks on treeningrühmas valitsev meeldiv ja optimistlik õhkkond;
- keskendumisvõime - kontsentratsiooni arendamine.

## **5.4. Õpilaste arengu hindamine ja suunav valik**

Kehaliste võimete arengu informatiivsema näitaja - võimete arengutempode hindamine toimub 3 korda aastas (novembris, veebruaris, mais) läbiviidavate testimiste tulemuste alusel.

### **Põhitestideks (kontrollharjutusteks) on :**

- \* õpilane on veega kohanenud
- \* õpilane oskab sukelduda
- \* õpilane oskab vee peal selili ja rinnuli asendis hõljuda
- \* õpilane oskab selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda
- \* õpilane valdab hingamisega rinnuli krooli ja selili ujudes edasiliikumise oskust ning sooritab 25 m kompleksharjutuse

- \* õpilane oskab ujuda ehk õpilane teab, mõistab ja kasutab ujumisoskust ja eakohaseid veeohutuslaseid oskusi ning õpilane sooritab 200 m kompleksharjutuse.

Võimete juurdekasvutemposid-arendatavust hinnatakse heaks, kui 3 kuu jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes 20 %.

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika aluste omandamise edukust määratletakse eksperthinnanguna õppe-treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahtemaduste ning huvide ja kalduvuste kujunemist. Kõik eeltoodu on aluseks treeneri ja jalgrattakooli treenerite nõukogu otsusele- soovitusel noore üleviimiseks - suunamiseks järgneva, s.o. algspetsialiseerumise etapi treeningurühmadesse.

## **6. KORVPALL**

### **Korvpallialase õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse korraldus**

**6.1. Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste** kestvusega kuni 3 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 7-9 aastastest tervetest (arstlikult läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

**6.1.2. Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks** on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja korvpallitehnika aluste omandamine (palli püüdmine, söötmine, põrgatamine, pealevisked) ning taktikavõtete algõpetamine lihtsamate mänguolukordade lahendamiseks.

**8.1.3. Korvpalli õppe-treeningtöö põhivormid** on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt. näitvahendite vaatlusi-arutelusid, loenguid jne. Täiendavateks õppetreeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikvõimlemine jne.

### **Korvpallialase õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse eesmärgid, ülesanded ning sisu**

#### **8.2. Algettevalmistuse aste**

##### **8.2.1. Üldine ettevalmistus**

- laste põhiliigutusvilumuste arendamine läbi erinevate mängude, sh. pallimängude;

- osavuse, koordineerimise, tasakaalu arendamine erinevate tegevuste abil;
- tegevused palliga - viskamine, püüdmine, veeretamine, löömine käe ja jalaga;
- tutvumine erinevate pallimängudega;
- tehniliste algete kasutamine ühenduses erinevate liikumisviisidega;
- läbi ühistegevuse laste sotsiaalse arengu toetamine;
- teatejooksud erinevate tehniliste algetega;
- omandatud individuaalsete, rühmaliste, võistkondlike tegevuste sooritamine erinevates mängudes;

- **6.2.2. Teoreetiline ettevalmistus**

- inimese keha ülesehitus ja funktsioonid; luustik; lihased, nende koeõpetus, vastastikune toime; südamel ja veresoontes funktsioonid; hingamine; põhilihasrühmade asetused;
- kehaliste harjutuste koormuse sportlase kehale, südame- ja vereringe-süsteemile ning hingamissüsteemile;
- tervishoid, arstlik ja enesekontroll; vigastused, nende tekkepõhjused ja ärahoid; esmaabi; päevakava; toitumine; üldtervishoiu nõuded spordiriistadele ja riistadele;
- lihtsustatud võistlusmäärused; mängijate õigused ja kohustused, võistkondade koosseisud, vahetused; kohtuniku sõnavara;
- õppetöö läbiviimise koht ja spordiriistad.

### **6.2.3. Tehniline ettevalmistus**

#### **6.2.3.1. Liikumistehnika**

- korvpalluri põhiasend (jalad rööpselt ühel joonel; üks jalg ees);
- kõnd ja jook otsesuunas;

- liikumine juurdevõtusammudega (otse, külj, selg ees; pööretega 180 kraadi ja 360 kraadi);
- jooks kiiruse muutmisega märguannete peale;
- hüpped äratõukega kahelt ja ühelt jalalt;
- peatused (hüppega peatus, peatus kahe sammuga, peatused koos suuna-muutustega);
- pöörded (paigal, pöörded liikumiselt).

### **6.2.3.2. Pallivaldamise tehnika**

- pallihoid;
- palli püüdmine (paigalt, rinnakõrguselt, madalalt lennust, veerevat palli kahe ja ühe käega, hüppelt püüdmine, püüdmine vastuliikumiselt, püüdmine ühenduses peatuste ja pööretega, suurel kiirusel lendava palli püüdmine omandatud viisidega);
- söödud (kahe käega rinnalt, kahe käega ülalt, kahe käega pörke söödud, söödud ühe käega ülalt, küljelt, alt ja pörkega, söödud paigalt ja liikumiselt, söödud paarides paigalt, vastuliikumiselt ja erinevatest lähteasenditest, erinevate sööduviiside ühendamine);
- põrgatamine (suunamuutusega, takistuste vahel, palli üleviimine ühelt käelt teisele, liikumisel ringselt, ühenduses peatuste ja pööretega, erineva kiirusega põrgatus parema ja vasaku käega, põrgatamine pallile vaatamata, põrgatusega kullimäng, tehniliste võtete ühendamine, põrgatus - hüppega peatus - pöoresööt);
- pealevisked (kahekäevisked rinnalt, alt, ühekäevisked õlalt, visked laupõrketa, visked erineva nurga alt, visked põrgatuselt, visked liikumiselt, loetletud visked keskpositsioonilt, visked kaitsemänguga, erinevad lähteasendid enne viske sooritamist, vabavisked, viskevõistlused).

### **6.2.4. Taktikaline ettevalmistus**

#### **6.2.4.1. Ründetaktika**

- individuaalne pallita tegevus (liikumisviisi valik sõltuvalt liikumise suunast ja kiirusest, vabanemine kaitsemängijast; liikumine vabale positsioonile palli valdavale mängijale vastu või temast eemale; kohavalik rünnaku ajal – tagalas,

keset väljakut, ründealas; kohavalik väljakul tõhusaks koostööks võistkonnakaaslastega);

- individuaalne palliga tegevus (palli püüdmise viis sõltuvalt selle lennukiirusest ja suunast, pöörded; palli söötmissviis sõltuvalt vahemaast ja suunast, söötmise hetke määramine sõltuvalt kaasmängija ja kaitsja tegevusest; pörgatuse kasutamise sihipärasus mängulise olukorra määramisel; viske sooritamise viisi valik sõltuvalt mängija asukohast ja liikumisviisist, omandatud tehniliste algete seostatud rakendamine mängulises olukorras);
- rühmaviisiline tegevus (kahe mängija koostöö „sööda ja lõika”; kolme mängija koostöö kolmnurgas; kahe mängija koostöö kattega positsioonilise rünnaku ajal; kahe mängija koostöö „sööda ja lõika” kiirrünnaku ajal);
- võistkondlik tegevus (kahe ja kolme mängija koostöö võistkondlikus ründetegevuses; katete kasutamine positsioonilise rünnaku ajal; kiirrünnak pika sööduga vastase korvi alla ja piki küljoont).

#### **6.2.4.2. Kaitsemängu taktika**

- individuaalne tegevus (kaitsemängija kohavalik palliga ja pallita ründemängija suhtes, kaitseasendite valik sõltuvalt ründemängija asukohast väljakul, pallita ründemängija takistamine, söötude vaheltlõiked ja palli väljasöötmine, kaitsemängija tegevus olukorras üks kahe vastu, blokeerimine lauavõitluse ajal, palli lennujoone muutmine ja äralöömine visete ajal);
- rühmaviisiline tegevus (kahe kaitsemängija koostöö, kolme kaitsemängija koostöö kolme ründaja vastu, vahetus, tagasivahetus ja vaheltlibisemine kahe mängija koostöös);
- võistkondlik tegevus (üleminek ründetegevusele kaitsetegevusele; mees-mehe kaitseüsteem kaitsealas; võistkondliku tegevuse organiseerimine kiirrünnaku vastu; mees- mehe kaitseüsteemi kasutamine võistkondliku tegevuse organiseerimisel).

#### **6.2.5. Üldine ettevalmistus**

- erinevate liigutuste sooritamine kiiruse vaheldumisega;
- kiirusliku jõu arendamise harjutused (hüppeharjutused, viskeharjutused jne);
- liikumisviiside vahetamine kiirust ja kiirusliku jõu arendamise harjutustega;

- liikumisviiside kasutamine maksimaalsel kiirusel;
- tehniliste algete kasutamine ühenduses erinevate liikumisviisidega;
- kontrollmängud minikorpalli määrustega;
- teatejooksud erinevate tehniliste algetega;
- omandatud individuaalsete, rühmaliste, võistkondlike taktikaliste algete sooritamine erinevates mänguolukordades;
- kõikide omandatud taktikaliste tegevuste ja tehniliste algete kasutamine kontrollkohtumistes.
- **6.6. Õpilaste arengu hindamine ja suunav valik**

Kehaliste võimete arengut hinnatakse läbiviidavate testimiste tulemuste alusel, samuti laste tegevust liikumismängude ja vastavate tehniliste võtete täitmisel.

## **7. KERGEJÕUSTIK**

### **Kergejõustikualase õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse korraldus**

**7.1. Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste** kestvusega kuni 3 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 7-9 aastastest tervetest (arstlikult läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

**7.1.2. Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks** on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja kergejõustiku põhialade tehnika aluste omandamine ning selle käigus laste kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslikele ja psüühilistele eelsoodumustele, kalduvustele ning huvidele vastava kergejõustikualade rühma (kiirjooksu ja hüppealad, vastupidavusalad, heitealad) väljaselgitamine.

**7.1.3 Kergejõustikuvaldkonna õppe-treeningtöö põhivormid** on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt. näitvahendite vaatlusi-arutelusid, loenguid jne. Täiendavateks õppetreeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikvõimlemine jne.



## **Kergejõustikualase õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse eesmärgid, ülesanded ning sisu. Õppematerjal erinevail ettevalmistusastmetel.**

### **7.2. Algtevalmistuse aste**

#### **7.2.1. Üldine ettevalmistus**

- laste tervise tugevdamine
- laste põhiliigutusvilumuste arendamine läbi erinevate mängude, sh. pallimängude;
- sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine kergejõustikuga tegelemiseks;
- osavuse, koordineerimise, tasakaalu arendamine erinevate tegevuste abil;
- liikumisviiside vahetamine kiirust ja kiirusliku jõu arendamise harjutustega;
- tehniliste algete kasutamine ühenduses erinevate liikumisviisidega;
- omandatud individuaalsete, rühmaliste, võistkondlike tegevuste sooritamine erinevates tegevustes ja mängudes;

#### **7.3.1. Õppe-treeningtöö ja võistlemise peaülesanded:**

1) õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatud tähelepanuga antud eas eriti soodsalt arendatavate võimete-liigutuste kiiruse ja sageduse, kiirusjõu, painduvuse ja üldise (aeroobse) vastupidavuse arendamisele;

2) noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutusoskuste ja -vilumuste omandamine ning osavuse arendamine;

3) kergejõustiku põhialade: kiir-, kestva- ja tõkkejooksu, kaugus- kõrgus- ja teivashüppe, palli- ja odaviske, kuulitõuke ning kettaheite tehnika põhialuste (põhistruktuuri) õppimine ja omandamine;

4) mitmekülgse mängulise treeningu ja võistlemise käigus noorte kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslikele ja psüühilistele eelsoodumustele ning huvidele sobivate kergejõustiku aladerühmade (nagu kiirjooksu- ja hüppealad, kestva- ja tõkkejooksud, heitealad jne.) selgitamine ning õpilaste suunamine nimetatud alade harrastamisele järgneval algspetsialiseerumise etapil;

5) sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine kergejõustikuga tegelemiseks.

## **7.4 Õppematerjal**

### **7.4.1. Teoreetiline õppematerjal (põhiteemad)**

Sportlik treening ja selle koostisosad - tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemomaduste arendamine.

Hea tervis - sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid - õppe- ja treeningkoormuse tasakaal puhkusega. õige päevarežiim ja toitumine. Hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine.

Heaks sportlaseks arenemise etapid. Mitmekülgne sportimine alustreeningu astmel – tuleviku edu alus.

Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommik- ja koduvõimlemine; "omal jalal" koolitee läbimine, kehaline töö jne.) ning nende tähtsus üldise jõu ja vastupidavuse, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

### **7.4.2. Praktiline õppematerjal**

Mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud (jalg-, võrk-, korvpall jne.) Maastikujooks, suusatamine, ujumine, uisutamine jne.

Mitmekesised põhi- ja riistvõimlemise ning akrobaatikaharjutused, iluvõimlemise (tütarlastele) ja maadluse (poistele) elemendid, jõukohane kehaline töö.

Erinevad jooksu-, hüppe- ja heiteharjutused ning -viisid nii sise- kui välistingimustes ja maastikul.

Kergejõustiku põhialade - kiir-, tõkke-, teate- ja kestvusjooksu, kaugus-, kõrgus- ja teivashüppe, palli- ja odaviske ning kuulitõuke ja kettaheite tehnika põhialuste õppimine.

Kergejõustikualade tehnika õppimisel välditakse liigseid peensusi, püüdes omandada peamist, nagu pingevaba sammu ja liigutuste jooksusuunalisust jooksudes, tõketest ülejooksmise oskust, õiget äratõuget ja rütmilist hoojooksu hüpates, amplituudikat ning vibutuslikku äraviske- või äraheiteliigutust heidetes. Tehnikat õpitakse peamiselt tervikmeetodil, ea- ja jõukohastes tingimustes ning vahenditega.

Õppetreeningtundide emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 40% treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele, võimlemis- ja akrobaatikaharjutustele ning teistele spordialadele.

Võistlemine algettevalmistusastmel on mitmekülgne. Võisteldakse nii kergejõustiku põhialadel kui kergejõustikuosakonna poolt korraldatud erinevate aladekombinatsioonidega (kiirus-, jõu-, vastupidavuse- või heitekallakuga) 3 - 6-võistlustes ja maastikujooksuvõistlustel. Samuti teistel spordialadel - pallimängude, suusatamise jm. võistlustel.

### **7.4.3. Õpilaste arengu hindamine ja suunav valik**

Kehaliste võimete arengu informatiivseima näitaja - võimete arengutempode hindamine toimub läbiviidavate testimiste tulemuste alusel.

**Põhitestideks (kontrollharjutusteks) on :**

- \* 30 m jooks lendlähtest
- \* paigalt kaugushüpe ja/või üleshüpe
- \* käte kõverdamine rippes
- \* 6 min jooks (läbitav distants)
- \* pallivise paigalt ja/või 2-3 kg topispalli või kuuli heide kahe käega alt ette

Võimete juurdekasvutemposid-arendatavust hinnatakse heaks kui 1,5-2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes kiirjooksutestides 9-11 %, kestvusjooksutestides 10-12 %, hüppetestides 15-20 %, heitetestides 20-25 %.

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika aluste omandamise edukust määratletakse eksperthinnanguna õppe-treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahtemaduste ning huvide ja kalduvuste kujunemist. Kõik eeltoodu on aluseks treeneri ja kergejõustikuosakonna treenerite nõukogu otsusele-soovitusele noore üleviimiseks - suunamiseks järgneva, s.o. algspetsialiseerumise etapi treeningurühmadesse.