

Erki Noole Kergejõustikukooli

ÕPPEKAVA

1. TEGEVUSE EESMÄRGID JA ÜLESANDED

Erki Noole Kergejõustikukool(edaspidi spordikool) püstitab erahuvialakoolina endale alljärgnevad põhiülesanded ja eesmärgid:

- 1.1 laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja sportliku eluviisi kujundamine;
- 1.2 laste ja noorte vaba aja sportlikuks sisustamiseks vajalike eelduste tagamine;
- 1.3 lastele ja noortele sportlike praktiliste oskuste, vilumuste ja teoreetiliste teadmiste õpetamine;
- 1.4 ausa mängu reeglitele rajatud vabatahtliku spordiliikumise ideede propageerimine;
- 1.5 spordis andekate laste ja noorte leidmine ning ettevalmistamine sportlikuks eneseteostuseks;
- 1.6 süstemaatilise treening- ja võistluskava järgimine;
- 1.7 lastele ja noortele erialaste teadmiste andmine spordi propageerimiseks ja iseseisva sportliku tegevuse turvaliseks harrastamiseks;
- 1.8 kooli võistlus- ja treeningtegevuse korraldamine üldhariduskooli õppetööst vabal ajal, võttes arvesse õpilaste päevakava ja koormatust.

2. ÕPPE- TREENINGTÖÖ KORRALDUSE ALUSED

- 2.1 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.
- 2.2 Spordikooli õpilased on jagatud õppe-treeningrühmadesse vastavalt õpilaste vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning arstliku kontrolli andmete kohastele füüsilistele võimetele.
- 2.3 Spordikooli õppe- treeningprotsessi astmeline korraldus

Ettevalmistuse aste	Õp.vanus	Õp. arv rühmas	Treening-kordade arv nädalas	Treeningute kestvus (akad. t.)	Treeningute maht nädalas (akad. t.)
Algettevalmistuse aste					
1. õppeaasta	7-8	15-20	3	1,5	4,5
2. õppeaasta	8-9	15-20	3	1,5	4,5
3. õppeaasta	9-10	15-20	3	1,5	4,5
4. õppeaasta	10-11	15-20	3	2	6
5. õppeaasta	11-12	15-20	3	2	6
Algspetsialiseerumise aste					
1. õppeaasta	12-13	12-15	4	2	8
2. õppeaasta	13-14	12-15	4	2,5	10
3. õppeaasta	14-15	10-12	5	2,5	12
4. õppeaasta	15-16	10-12	5	2,5- 3	13-15
Spetsialiseerumise aste					
1. õppeaasta	16-17	8-10	6	2,5- 3	14-16
2. õppeaasta	17-18	6-8	6	3	18
3. õppeaasta	18-19	4-6	6-8	3- 3,5	18-24

2.3.1 Algettevalmistuse aste kestab viis 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 psühhilistele omadustele ning huvidele vastava kergejõustikualade rühma väljaselgitamine.

2.3.2 Algspetsialiseerumise aste kestvusega neli õppe-treeningaastat. Treeningrühmad komplekteeritakse 12-16 aastastest kergejõustikukooli algettevalmistuse läbinud noortest ja täiendavalt teistel spordialadel vajaliku algettevalmistuse saanud kergejõustikuhuvilistest.

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

2.3.3 Spetsialiseerumise ja 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.

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

2.5 Spordikooli õppetöös kasutatakse erinevaid õppe-treeningmeetodeid lähtudes nende kasutamise vajadusest ja otstarbekusest erineva vanuse ja sportliku ettevalmistuse taseme puhul(Tabel 2).

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

3.3.3 Teoreetiline õppetöö

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

3.3.3.2 süstemaatilise sõnalise- ja näitliku treeningmeetodi rakendamine seminaridel osalemise ja videosalvestuste analüüsimise näol

3.3.3.3 piisava teoreetiliste teadmiste baasi andmine iseseisvaks spordiharrastuseks

4. **Spordikooli lõpetamine ja õpilaste hindamise alused**

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

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