

Pärnu Sõudeklubi Spordikooli sõudmise huviala õppekava

Kinnitatud Pärnu Sõudeklubi MTÜ juhatuse poolt 01.07.2012

1. Üldsätted

- 1.1. Pärnu Sõudeklubi Spordikooli sõudmise huviala õppekava alusel toimub sõudmise huviala õppeprotsess.
- 1.2. Pärnu Sõudeklubi Spordikooli sõudmise huviala õppekava määrab kindlaks õppe eesmärgid ja kestuse, õppeainete loendi, ainekavad, õppeaine valiku võimalused ja tingimused ning nõuded õppeastmete ja kooli lõpetamise kohta ning teised vajalikud sätted.

2. Üldosa

- 2.1. Pärnu Sõudeklubi Spordikooli ülesandeks ja eesmärgiks on laste ja noorte (sh. ka erivajadustega laste ja noorte) loomevõimete avastamine ja kavakindel arendamine, huvihariduse õppeks ettevalmistamine valitud spordialal ja edaspidine spordimeisterlikkuse areng. Sõudmise õppekava läbinuna õppur:
 - mõtleb loovalt ning oskab oma tegevust ja treeninguid eesmärgistada ja hinnata; lähtub oma tegevuses ausa mängu (fair play) reeglitest;
 - suudab valida, otsustada ja vastutust kanda oma tegevuse eest;
 - suudab teha koostööd ning osaleda süsteemses treeningus;
 - tunneb hästi sõudmise ning üldise sportliku treeningu teoreetilisi aluseid;
 - valdab head sõudetehnikat erinevates paadiklassides treenimisel ning võistlemisel;
 - on väga hea mitmekülgse füüsilise ettevalmistusega.

3. Õppeprotsess

- 3.1. Õppimise käigus omandavad õpilased teadmisi ja oskusi oma spordialal.
- 3.2. Õppe-treeningprotsessi käigus omandavad õpilased võistluste reegleid ja instruktori praktikat.
- 3.3. Õppetöö hindamine on osa õppeprotsessist. Õppekava sisaldab hindamiskriteeriume algettevalmistuse rühmadele, õppe-treeningrühmadele ja spordimeisterlikkuse rühmadele. Hindamissüsteem lubab määratleda sportlaste füüsilise arengu- ja oskuste taset.
- 3.4. Hindamissüsteem annab teavet õppimise käigust spordikoolile, õppurile ja lapsevanematele.

4. Õppe eesmärgid ja ülesanded, õppe-treeningtöö korraldus ja kestus

- 4.1. Õppe eesmärkideks on:
 - 4.1.1. noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku mängu reeglitele rajatud tegevusega, et arendada noortes ausust, kohusetunnet, loovust, koostöövõimet jt. positiivseid iseloomuomadusi.
 - 4.1.2. laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislik-sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
 - 4.1.3. süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele, vastavalt tema

eeldustele, võimetele ja huvidele sportliku eneseteostuse pakkumine - võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis lõppeesmärgiga võistelda olümpiamängudel.

- 4.1.4. talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tipp tulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel.
 - 4.1.5. õppurite sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste arendamine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamist oma laste spordiharrastuses.
- 4.2. Sõudmisalane õppe-treeningtöö ning võistlustegevus on korraldatud laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.
 - 4.3. Treenerid tegutsevad koostöös õppurite vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.
 - 4.4. Õppurite vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja sõudjate perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on sõudmise paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.
 - 4.5. Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste kestvusega 2 õppe-treeningaastat. Sõudmise algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks. Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja sõudmise tehnika omandamine.
 - 4.6. Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste kestab 4 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad sõudmise huviala alustreeningu etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest. Õppe-treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe-treening ehk algspetsialiseerumise astmel: sõudmise tehnika süvendatud õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba sõudmise spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine paljudel teistel spordialadel, võistluskogemuste omandamine.
 - 4.7. Meisterlikkuse- ehk tipp-treeningu aste kestvusega 2 õppe-treeningaastat. Väiksema õppurite arvuga (meisterlikkuse) rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest, kel eeldusi saada heaks sõudjaks.
 - 4.8. Meisterlikkuse astme õppe-treeningtöö ning võistlemine muutub järkjärgult kitsamalt erialaseks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamiseks oma spordialal.
 - 4.9. Õppeaasta algab 1.septembril. Õppeprotsess toimub üldharidus- ja kutsekoolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega ning kestab järgneva õppeaasta alguseni.
 - 4.10. Üleminek kõrgema astme treeningurühma võib erandkorras toimuda ka õppeaasta kestel, tingimusel kui õppur täidab vastavale treeningurühmale kehtestatud ülemineku kriteeriumid ja normatiivid.
 - 4.11. Õppuri õppeaeg konkreetsetes treeningrühmas on ajaliselt limiteerimata. Ettevalmistusastmed jagunevad õppe-treeningaastateks, mis koosnevad sügis-talvisest ja

kevadisest võistlusperioodist, suvisest üleminekuperioodist.

- 4.12. Sõudmise huviala õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvetusi jm. Täiendavateks vormideks on õppurite iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne.

5. Õppeainete loetelu ja mahtude plaan ettevalmistuse astmete ja õppeaastate lõikes

Õppeained	Algettevalmistuse aste		Õppetreening aste				Meisterlikkuse aste	
	AE1	AE2	ÕT1	ÕT2	ÕT3	ÕT4	M1	M2
Teooria								
1. Spordi ajalugu ja tänapäev	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Sõudmise ajalugu ja tänapäev	-	1	1	1	1	1	1	2
3. Sportlase hügieen, toitumine, puhkus	1	1	1	1	1	1	1	2
4. Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Sõudmise tehnika põhilised alused	1	2	2	2	3	4	4	4
6. Tehnika õpetamise meetodika	-	-	1	1	2	3	4	4
7. Füsioloogia	-	-	-	-	1	1	1	1
8. Üldine ja erialane ettevalmistus	-	-	-	1	1	1	1	1
9. Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine	1	1	1	1	1	2	2	2
10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine	1	1	2	2	2	1	1	1
11. Võistlusmäärused	1	1	2	2	2	2	2	2
12. Varustus, inventar ja selle korrashoid	1	1	1	1	1	2	2	2
13. Nõuded ohutuse tagamiseks	1	1	1	1	1	1	1	1
14. Esmaabi traumade puhul	1	1	1	1	1	1	1	1
Kokku (tunde)	10	12	15	16	19	22	23	25
Praktika								
1. Üldkehaline ettevalmistus	168	204	170	190	211	220	220	280
2. Erialane kehaline ettevalmistus	0	0	103	133	167	186	221	281
3. Tehnika, taktika ja selle rakendamine treeningutel ja võistlustel	90	144	160	201	235	294	350	410
4. Spordikohtuniku tegevus ja reeglid	0	0	4	4	6	8	8	10
5. Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed	8	8	8	8	6	6	6	6
Kokku (tunde)	266	356	445	536	625	714	805	987

Kõik kokku	276	368	460	552	644	736	828	1012

2. ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVAD

1. Teooria

1.1. Spordi ajalugu ja tänapäev

- 1.1.1. Antiiksed olümpiamängud
- 1.1.2. Spordi osa kaasaegses ühiskonnas
- 1.1.3. Sport ja kaasaegsed olümpiamängud
- 1.1.4. Sport ja tervis
- 1.1.5. Saavutusport ja rahvasport
- 1.1.6. Spordieetika ja ausa mängu (fair play) reeglid

1.2. Sõudmise ajalugu ja tänapäev

- 1.2.1. Sõudmise areng maailmas
- 1.2.2. Traditsioonilised sõuderegatid maailmas
- 1.2.3. Sõudmine kui olümpiaala
- 1.2.4. Sõudmise areng Eestis
- 1.2.5. Sõudmise areng Pärnus
- 1.2.6. Sõudmine kui rahvasport

1.3. Sportlase hügieen, toitumine, puhkus

- 1.3.1. Hea tervis - sportliku edu alus
- 1.3.2. Hügieeni mõiste
- 1.3.3. Sportlase hügieeni eripära
- 1.3.4. Tervislikud eluviisid, õige päevarežiim ja toitumine
- 1.3.5. Toitumise mõjust sportlase võistlustulemustele
- 1.3.6. Sportlase toitumise eripära
- 1.3.7. Toitumine treeninguprotsessis ja erinevus võistluste eel, ajal ja pärast võistlusi
- 1.3.8. Taastumisprotsessid, superkompensatsiooni mõiste
- 1.3.9. Taastumisprotsesside reguleerimine, lihtsamad taastumisvahendid, saun, massaaž, ümberlülitumine teistele spordialadele ja taastumist kiirendavatele harjutustele
- 1.3.10. Puhkuse osa taastumisel treeningu- ja võistluskoormustest, une osatähtsus

1.4. Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile

- 1.4.1. Optimaalne treeningukoormus
- 1.4.2. Ületreeningu olemus ja saavutusvõime langus
- 1.4.3. Alatreeningu mõiste
- 1.4.4. Keemilised protsessid sportlase organismis
- 1.4.5. Väsimus, lihasvalu, piimhappe (laktaadi) kuhjumine lihastes
- 1.4.6. Organsüsteemide ajaliselt erinev taastumine (hingamis-, vereringe- ja närvisüsteem, ainevahetus kudede tasemel)

1.5. Sõudmise tehnika põhilised alused

- 1.5.1. Ettevalmistus tõmbeks
- 1.5.2. Aerude viimine vette ja tõmbe algus
- 1.5.3. Tõmbe jätkumine ja tõmbe lõppfaas

- 1.5.4. Aerude toomine lähteasendisse ja ettevalmistus uueks tõmbeks
- 1.5.5. Starditehnika iseärasused
- 1.5.6. Tasakaalu õppimine
- 1.6. Sõudetehnika õpetamise metoodika
 - 1.6.1. Aeru hoidmine, alg- ja põhiasendi õpetamine, tõmbe täielik sooritamine
 - 1.6.2. Tasakaalu ja paadi juhtimise õpetamine
 - 1.6.3. Sõudeelementide õpetamine
 - 1.6.4. Aerulaba pöörde õpetamine
 - 1.6.5. Tõmbe täielik kinnistamine
 - 1.6.6. Sõudmise rütmi ja tempo valdamine
 - 1.6.7. Stardi õpetamine
- 1.7. Füsioloogia
 - 1.7.1. Füsioloogia mõiste, füsioloogia kui teadus organismi elundkondade, elundite ja rakkude talitlusest
 - 1.7.2. Ainevahetus, organismi ja kudede hapnikutarbimine, vereringe kui hapnikutransportija kudedesse
 - 1.7.3. Eluavalduste üldised seaduspärasused
 - 1.7.4. Erinevate organismide ja elundkondade talitus, talitluse seos organismide, nende elundkondade ja elundite arenguga
- 1.8. Üldine ja erialane ettevalmistus
 - 1.8.1. Maastikujooks
 - 1.8.2. Harjutused oma kehakaalu ületamisega (rippes ja toenglamangus käte kõverdamine, hüpped, kükid, harjutused kõhu- ja seljalihastele)
 - 1.8.3. Ujumine
 - 1.8.4. Spordimängud
 - 1.8.5. Jõuharjutused (tõstekang, hantlid, ekspandrid, trenaažöör)
 - 1.8.6. Paadis sõudmine
 - 1.8.7. Sõudmine sõudebasseinis
 - 1.8.8. Treeningud sõudeergomeetril Concept-2
- 1.9. Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine
 - 1.9.1. Treeningupäevik kui treeningute planeerimise ja analüüsi alusdokument, treeningute analüüs koos sportlasega treeningupäeviku alusel
 - 1.9.2. Erinevad treeningutsüklid (makro- ja mikrotsüklid)
 - 1.9.3. Aastaplaani koostamine ja selle korrigeerimine treeningprotsessi käigus
- 1.10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine
 - 1.10.1. Psühholoogia osa sportlaste treeningprotsessis ja võistlusmiljööös
 - 1.10.2. Spordi psühholoogia eripära ja selle rakendamine sportlase individuaalseid omadusi arvestades
 - 1.10.3. Eriharjutused tahteliste omaduste arendamisel
- 1.11. Võistlusmäärused

1.11.1. Sõudeinventari vastavus võistlusmäärustele

1.11.2. Võistlusmäärustiku tutvustamine

1.12. Varustus, inventar ja selle korrashoid

1.12.1. Võistlusriietus (trikoo)

1.12.2. Paat koos sisustusega

1.12.3. Aerud

1.12.4. Paadi, aerude ja muu sõudevarustuse seadistamine

1.12.5. Paadi ja aerude kuivatamine lapiga pärast iga veetreeningut

1.12.6. Paadi asetamine ellingule

1.13. Nõuded ohutuse tagamiseks

1.13.1. Ujumisohutuse omamine

1.13.2. Tasakaalu õppimine paadis veetreeningu puhul

1.13.3. Algajate puhul treener koos õppuriga ühes paadis

1.13.4. Treeneri saatekaatri olemasolu treeninguprotsessis

1.13.5. Liiklusreeglid veekogudel

1.13.6. Päästevahendite olemasolu saatekaatris

1.14. Esmaabi traumade puhul

1.14.1. Põhilised traumad sõudmises (selg, põlved, peopesad)

1.14.2. Kohene esmaabi vahetult pärast traumat, järgnevad raviprotseduurid

2. **Praktika**

2.1. Üldkehaline ettevalmistus

2.1.1. Tegelemine teiste spordialadega (ujumine, jooksukross, sportmängud)

2.1.2. Jõuharjutused (harjutused trenažööridel, hantlid, ekspandrid, tõstekang, harjutused partneriga)

2.1.3. Sõudmine sisetingimustes sõudebasseinis ja lahtisel veel

2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

2.2.1. Sõudmine avaveel

2.2.2. Sõudmine sisetingimustes sõudebasseinis

2.2.3. Treeningud sõudeergomeetril Concept-2

2.3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel

2.3.1. Treening- ja võistlusvarustuse seadistamise praktika

2.3.2. Paarisaerulise paadi sõudetehnika

2.3.3. Roolijata paadi sõudetehnika

2.3.4. Ühepaadi sõudetehnika

2.3.5. Võistkonnapaadi sõudetehnika

2.3.6. Liidritaktika stardist alates

2.3.7. Lõpuspurdi taktika rakendamine finišeerimisel

2.3.8. Kiirenduste kasutamine distantsil

2.3.9. Distantsi läbimine etteantud ajagraafiku järgi

2.1. Spordikohtunikuna tegutsemise ja reeglite ülevaade

2.1.1. Tegutsemine spordikohtunikuna võistlustel

2.2. Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed

2.2.1. Õppurite vastuvõtt algettevalmistusrühma toimub treeneri subjektiivse hinnangu alusel

2.2.2. Ülemineku normatiivid ja ning nõuded spordikooli lõpetajale on ära toodud käesoleva õppekava osades 3 ja 4.

3. SÕUDMISE ÜLEMINEKU NORMATIIVID

Algettevalmistusrühm

Treeninud ühe aasta, võtnud osa 3 võistlustest

Õppe-treeningu rühm

I. Üldfüüsiline ettevalmistus:

- a) Rippes käte kõverdamine 3-5 x
- b) Kükist üleshüpped. Poisid: 25 x Tüdrukud: 20x
- c) Lamades käte kõverdamine. Poisid: 15 x Tüdrukud: 8x
- d) Jooks 3 km Poisid: 15 min. Tüdrukud: 16 min

II. Erialane ettevalmistus:

- a) Concept-2 1000 m Poisid ja tüdrukud: 4.30 min.
- b) Osavõtt spordikooli MV sõudmises

Spordimeisterlikkuse rühm

I. Üldfüüsiline ettevalmistus:

- a) Jooks 3 km Poisid: 13 min. Tüdrukud: 15 min
- b) Rippes käte kõverdamine 5-8 x
- c) Lamades käte kõverdamine Poisid: 20 x Tüdrukud: 10x
- d) Üleshüpped Poisid: 4 x 20 Tüdrukud: 3x 20

II. Erialane ettevalmistus:

- a) Concept-2 1000 m Poisid: 3.25-3.45 min. Tüdrukud: 3.30-3.55
- b) Concept-2 2000 m Poisid 6.50-7.30 min. Tüdrukud: 7.30- 8.00
- c) Osavõtt vabariiklikest ja rahvusvahelisest võistlustest
- d) 2000 m sõudmine ajale ühepaadil: Poisid: 8.00-8.30 min. Tüdrukud: 8.30-9.00
- e) Eesti Sõudeliidu komisjoni otsus (kinnitatakse nimeliselt)

4. NÕUDED PÄRNU SÕUDEKLUBI SPORDIKOOLI LÕPETAJALE

- Spordikooli lõpetaja peab olema läbinud spordikooli õppekava algettevalmistuse ja õppe-treeningu ehk algspetsialiseerumise astme, sooritanud teoreetilise vestluseksami, täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanusrühmale.
- Erandina võivad spordikooli lõpetada ka kehaliselt võimekad noored, kes ei ole täies mahus läbinud õppekava, kuid on sooritanud teoreetilise vestluseksami ja täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanusrühmale.
- Spordikool lõpetatakse tavaliselt üheaegselt üldhariduskooliga. Edasine harjutamine jätkub spordiklubides või lisaks spordikooli vanema vanuseastme õppe-treeningrühmades.
- Praktilised ja teoreetilised teadmised:
 - ✓ sõudmise tehnika tundmine
 - ✓ sõudmise õpetamise meetodika
 - ✓ treeningu iseseisev planeerimine (ülemineku-, ettevalmistus-, võistlusperiood)
 - ✓ kehalised võimed ja nende arendamine
 - ✓ hügieen, spordivigastuse ennetamine ja esmaabi
 - ✓ sõudmise areng maailmas, Eestis ja Pärnus
 - ✓ maailma ja Eesti sõudmise suurkujud
 - ✓ Pärnu parimad sõudjad läbi aegade