

Saaremaa Spordikool

ÜLDKEHALISE TREENINGU ÕPPEKAVA

1. Üldist

Saaremaa Spordikool (edaspidi Spordikool) on spordivaldkonnas tegutsev huvikool, mille õppetöö toimub Kuressaare linna ja Saare maakonna spordibaasides. Saaremaa Spordikool on Kuressaare linna munitsipaalhuvikool.

1.1. Spordikooli tegutsemise eesmärgid

- Laste ja noorte tervise tugevdamine ja organismi karastamine.
- Igakülgne õpilase õige kehalise arengu tingimuste loomine.
- Laste ja noorte sporditegevuse meetoodiline ja organisatsiooniline suunamine ja abistamine.
- Erinevate huvide ja arengutasemega noorte ühistegevuse ja nende omaalgatusliku initsiatiivi toetamine vaba aja sisustamisel.
- Hügieeni ja arstliku esmaabialaste miinimumteadmiste, samuti oma tervisliku seisundi määramise teoreetiliste aluste ja elementaarsete võtete omandamine õpilaste poolt.
- Lastele ja noortele võimaluse andmine osalemiseks korraldatavatel võistlustel.
- Eesti sporditraditsioonide järjepidevuse tagamine.

1.2. Nõuded õpingute alustamiseks

- Õppetöö Spordikoolis toimub üldhariduskoolide õppetegevusest vabal ajal.
- Õppetöös osalemine ja alade valik põhineb laste vabal tahtel.
- Õppeaasta Spordikoolis algab 1. septembril. Õppegruppide komplekteerimine lõpetatakse 1. oktoobril.
- Spordikooli vastuvõtmiseks peab laps olema terve ja lapsevanem peab olema kinnitanud lapse osalemissoovi Kuressaare linna huvitegevuse registris. Kinnitamisega antakse nõusolekut lapse osalemiseks õppetöös valitud erialal.
- Spordikooli õppe-treeningtöö kestab reeglina 46 nädalat aastas. Konkreetse eriala õpperiiodi ja õppevaheajad määratakse Kuressaare Linnavalitsuse korraldusega.
- Reeglina lõpeb õppetöö Spordikoolis pärast gümnaasiumi lõpetamist.

1.3. Spordikooli õppe – ja kasvatustöö korralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja meetodeid

- Praktilised õppetunnid ja teoreetiline õpe gruppides vastavalt valitud spordialale.
- Individuaaltunnid.
- Spordivõistlused ja reklaamüritused.
- Spordilaagrid.

2. Üldkehalise treeningu üldeesmärgid

- Lastele ja noortele süstemaatiline sportliku õppe-treeningtöö korraldamine ja spordivõimaluste loomine.
- Noorte vabaaja sisustamine sportliku tegevusega.
- Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ning tervislike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- Noorte eneseteostuse ja enesehinnangu tõstmine läbi treeningute.
- Teotahteliste noorte, kes ei soovi keskenduda ühele spordialale, arendamine ja väljundi pakkumine.

3. Üldkehalisel treeningul õpingute alustamise tingimused

- Spordikooli üldkehalise treeningu õpilaseks võetakse vastu selleks soovi avaldanud noor, kelle vanem või seaduslik esindaja on huviregistris lapse osalemise kinnitanud.
- Õppe-treeningtöö on mõeldud III ja IV kooliastmele ehk 7.-12. klassile.
- Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud tingimused.
- Gruppi vastuvõtmisest saab keelduda, kui treeningus osalejate arv ületab 18 piiri.
- Kooli õppekorralduse ja -kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

4. Õppe-ja treeningtöö tegevuse korraldamine

- Tegevused toimuvad Kuressaare Spordikeskuses, Kuressaare Tervisepargis ja teistel spordiobjektidel vastavalt võimalustele ja ilmastiku oludele.
- Õppeaeg sõltub õpilase enda tahtest, füüsilistest omadustest ja seatud eesmärkidest, üldjuhul on see 9 kuud aastas.
- Treeningrühma suurus on 8 - 18 õpilast.

5. Õpingute sisu ja vorm

- Treeningu käigus toimub noorsportlase kiiruse, jõu, vastupidavuse, koordinatsiooni ja osavuoskuste ning pallimängude oskuste arendamine. Lisaks kehalise liikumise mõju organismile ja tähtsuse mõistmine, sporditraumade ennetamine/vältimine ja esmaabi, sportliku hügieeni tagamine, õigete treeningkoormuste valimine, treeningpäeviku pidamine.
- Õppetöös kasutatakse erinevaid õppe-treeningmeetodeid, lähtudes nende kasutamise vajadusest ja otstarbekusest.
- Iga õpilase arengusse suhtutakse individuaalselt.

6. Õpiväljundid

Treeningutel osalenud noor

- teab harjutusi lihaste hooldamiseks enne ja pärast treeningut
- teab erinevaid harjutusi kiiruse arendamiseks
- oskab valida jooksutempo pikema distantsi pausideta läbimiseks
- teab erinevaid harjutusi erinevate lihasgruppide treenimiseks oma keharaskusega
- oskab valida koormust ja treeninguseadmeid erinevate lihasgruppide treenimiseks jõusaalis
- oskab põrgatada ja sööta korvpalli, liikuda platsil
- oskab sooritada võrkpalli ülalt- ja altsööte, pallingut
- oskab suusatada klassikalises ja/või uisustiilis
- oskab ujuda