

## **SAAREMAA SPORDIKOOLI JALGRATTASPORDI ÕPPEKAVA**

### **1. Üldist**

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

### **2. Spordikooli tegutsemise eesmärgid**

Laste ja noorte tervise tugevdamine ja organismi karastamine.

Igakülgne õpilase õige kehalise arengu tingimuste loomine.

Laste ja noorte sporditegevuse meetodiline 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.

### **3. 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 Saaremaa valla huvitegevuse registris. Kinnitamisega antakse nõusolek lapse osalemiseks õppetöös valitud erialal.

Spordikooli õppe-treeningtöö kestab reeglina 46 nädalat aastas. Konkreetse eriala õpperiiodi ja õppevaheajad määratakse Saaremaa Vallavalitsuse korraldusega.

Reeglina lõpeb õppetöö Spordikoolis pärast gümnaasiumi lõpetamist.

Spordikooli õppe – ja kasvatustöö korralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja meetodeid:

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

#### **4. Õppe eesmärgid ja ülesanded, õppe-treeningtöö korraldus**

- Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- Noortele vaba aja sisustamine huvitava, sportliku mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust j.t. positiivseid iseloomuomadusi.
- Laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislik-sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima spordiala leidmine ning tema treeningu korraldamine sportlikuks eneseteostuseks – võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis lõppeesmärgiga võistelda olümpiamängudel.
- Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tiptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel.
- Õppurite sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamist oma laste spordiharrastuses.

#### **5. Treeningutel ja õpingute alustamise tingimused**

Spordikooli jalgrattaosakonna ja Saaremaa Jalgrattaklubi Viiking treeninggrupi õpilaseks võetakse vastu selleks soovi avaldanud noor, kelle vanem või seaduslik esindaja on huviregistris lapse osalemise kinnitanud.

Õppe-treeningtöö on mõeldud õpilasele alates 12. eluaastast

Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud tingimused.

Spordikooli õppe-ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikkuses spordimeisterlikkuse astmes:

- algettevalmistuse aste (AE)
- õppetreeningaste (ÕT)
- meisterlikkuse aste (M), kus õppe-ja kasvatus töö on vastavalt huviala õppekavale jaotatud mitmele aastale ning õppurid jagatud õpperühmadesse. Õppurid viiakse üle järgmisele spordimeisterlikkuse astmele, kui nad on täitnud huviala õppekavaga kehtestatud üleminekunormid. Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õppurite vanust, sportlikku staazi, funktsionaalseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset, arstliku kontrolli tulemusi ja õppuri soovi harjutada suuremate koormustega tippporti jõudmiseks.

Õppurite vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja jalgratturite perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on jalgrattaspordi paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

## **5.1. Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste**

Nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Jalgrattaspordi algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse tervetest, 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 jalgrattaspordi tehnika omandamine.

## **5.2. Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste**

Nominaalkestvusega 4 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad jalgrattaspordi 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: jalgrattaspordi tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba jalgrattaspordi spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine paljudel teistel spordialadel, võistluskogemuste omandamine.

## **5.3. Meisterlikkuse- ehk tipptreeningu aste**

Nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Väiksema õppurite arvuga (meisterlikkuse) rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest, kel eeldusi saada heaks jalgratturiks.

Meisterlikkuse astme õppe-treeningtöö ning võistlemine muutub järkjärgult kitsamalt erialaseks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamiseks oma valitud spordialal.

## **5.4. Õppetöö korraldus**

Õppeaasta algab 1.septembril. Õppeprotsess toimub üldharidus- ja kutsekoolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 44 nädala jooksul aastas ja 8 nädalat on koolivaheaeg.

Üleminek kõrgema astme treeningurühma võib erandkorras toimuda ka õppeaasta kestel, tingimusel kui õppur täidab vastavale treeningurühmale kehtestatud ülemineku normatiivid.

Õppuri õppeaeg konkreetses treeningrühmas on ajaliselt limiteerimata.

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

## **6. Õppeainete loetelu erinevate astmete lõikes**

### **6.1 Teoreetiline ettevalmistus**

- Jalgrattaspordi ajalugu (maailm, Eesti)

- Hügieen, toitumine, puhkus
- Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile
- Jalgrattasõidu tehnika põhialused
- Üldine ja erialane ettevalmistus
- Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine
- Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine Treeningupäevik kui treeningute planeerimise ja analüüsi alusdokument, treeningute analüüs koos sportlasega treeningupäeviku alusel. Erinevad treeningutsüklid (makro- ja mikrotsüklid). Aastaplaani koostamine ja selle korrigeerimine treeningprotsessi käigus
- Võistlusmäärused. Jalgrattaspordi inventari vastavus võistlusmäärustele
- Varustus, inventar ja selle hooldamine. Jalgratta materiaalosade tundmine ja pisiremondi oskus
- Nõuded ohutuse tagamiseks. Sõit trassil koos treeningukaaslasega (ohuriski maandamiseks)
- Esmaabi

## 6.2. Praktiline ettevalmistus

- Üldkehaline ettevalmistus ja selle osatähtsus erinevatel treeninguperioodidel ja erinevates vanuserühmades:

tegelemine teiste spordialadega (ujumine, maastikujooks, suusatamine, liikumis- ja spordimängud, võimlemine jt.) Jõuharjutused (trenažöörid, hantlid, tõstekang, sangpomm) Hüppeharjutused (sammhüpped, kordushüpped ühel jalal, poolkükist üleshüpped) Mäkkejooksud, jooks sügavas rannaliivas, talvel sügavas lumes

- Erialane ettevalmistus - osakaal võistlusperioodil ja vahetult enne võistlusstarte:

treening jalgratta trenažööril. Maantesõit. Trekisõit. Ühtlane meetod. Vahelduvmeetod. Kordusmeetod. Intervallmeetod. Ringmeetod. Kompleksmeetod

- Osalemine kontroll- ja ametlikel võistlustel
- Individuaaltreeningu osa üldise ja erialase ettevalmistuse puhul
- Kriteeriumisõidu tehnika iseärasused. Trekisõidu iseärasused
- Tehnika põhialused – pedaalimise tehnika (põhilised ja vahepealsed tsoonid, pidev, katkematu pedaalimine). Sõidutehnika sirgel, tõusu, laskumisel.

Maantesõidu tehnika. Sõidutehnika kurvis. Krossisõidu tehnika. Kriteeriumisõidu tehnik. Grupisõidu tehnika. Trekisõidu tehnika (sprint ja jälitussõit) Meeskonnasõidu tehnika.

- Tehnika õpetamise metoodika. Grupitreening. Individuaaltreening. Lähendatud võistlusolukorrale (kontrolltreening jm.)
- Taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel. Grupisõidu taktika (sõit grupis, lahtirebimiskatsed, finišispurt) Eraldistandardist sõidu taktika Trekisõidu taktika (liidripositsioon, jälitamine, finišispurdi õige ajastamine) Krossisõidu taktika Meeskonnasõidu taktika (meeskonnatöö, peagrupist lahtirebimine, peagrupi

pidurdamine jt. taktikavariandid) Õige taktika valik vastavalt rajaprofiilile ja ilmastikuoludele

- Spordikohtuniku praktika.

Tegutsemine spordikohtunikuna võistlustel Spordikohtuniku eksami sooritamine.

## **7. Väljundid**

- Treeningrühma sisesed ja maakondlikud võistlused.
- Vabariiklikud võistlused, s.h. Eesti tiitlivõistlused ja muud rattaspordi võistlused.
- Rahvusvahelised võistlused.

## **8. Õppekava kestvus**

Õppekava nominaalkestvus on 5 aastat. Akadeemilistes tundides on õppekava läbimise kestvuseks 1050 tundi