

SAAREMAA SPORDIKOOLI KERGEJÕUSTIKU ÕPPEKAVA

1. Algettevalmistus.

1.1 Algettevalmistus gruppide õppe-kasvatustöösuunitlus

Mitmekülgse mängulise ettevalmistuse kaudu püsiva huvi tekitamine sportimise vastu eesmärgiga jõuda saavutusspordi tasemele.

1.2 Ülesanded

Organismi karastamine ja tervise tugevdamine mitmekülgse kehalise arendamise kaudu. Pöörates erilist tähelepanu tugi-liikumisaparaadi tugevdamisele, vastupidavuse, jõu, painduvuse, osavuse, lihaste elastsuse, liigeste liikuvuse ja kiiruse arendamisele. Juba esimest tunnist alates tuleb hakata kasvatama julgeid distsiplineeritud ja sportimisest rõõmu tundvaid noori. Tutvustada sportimisega kaasaskäivaid hügieeni, tervisliku toitumise ja korra nõudeid. Õppe-treening protsessis kasutatavate alade võistlusmäärused.

2. Õppe-treeninggrupp

2.1 Õppe-treeninggrupi õppe-kasvatustöö suunitlus

Üldkehalise ettevalmistuse baasil lihtsamate kergejõustiku alade tehnika aluste ja võistlusmääruste tutvustamine.

2.2 Ülesanded

Organismi karastamine ja tervise tugevdamine mitmekülgsetel sportides.

Tõstes üldist kehaliste võimete taset tugevdada südame-veresoonkonda. Arendada peamisi kehalisi võimeid: vastupidavust, jõudu, kiirust, painduvust, osavust, lihaste elastsust ja liigeste liikuvust. Edendada tahtelisi omadusi. Alade tehnika õpetamine. Võistlusmääruste tutvustamine. Teha algust kohtunikuna tegutsemises võistlustel. Tekitada huvi iseseisvalt võistlustel osalemiseks.

Jätkata organismi karastamist ja tervise tugevdamist. Tõsta üldkehalise ja erialase ettevalmistuse taset. Arendada kiirusjõudu ja erialast vastupidavust. Õppida alade tehnikat ja taktikat. Edendada tahtelisi omadusi ja õpetada analüüsima oma tegevust.

Kasvatada tahtelisi omadusi osaledes sportlikus konkurents. Õppida kergejõustiku alade tehnika keerulisemaid elemente. Omandada teoreetilisi teadmisi treeningprotsessi aluste kohta.

Mitmekülgse kergejõustiku alade harrastamise kõrval hakata mõtlema, millistele aladele spetsialiseerudes võiks tulevikus saavutada suurimat sportlikku edu.

3. Meisterlikkuse treeninggrupp

3.1 Meisterlikkuse treeninggrupi õppe-kasvatustöö suunitlus

Üldkehalise ettevalmistusega tõsta jõu ja vastupidavuse näitajate taset. Spetsiaalse kehalise

ettevalmistusega panna alus valitud erialal saavutusvõime ja tehnilise meisterlikkuse tõstmisele. Pürgida valitud alal tasemele, mis tooks edu nii kodumaises kui ka rahvusvahelises konkurentsis.

3.2 Ülesanded

Jätkata organismi karastamist. Tõsta tunduvalt spetsiaalse kehalise ettevalmistuse mahtu. Õppida keerulisemaid tehnika elemente eesmärgiga – tõusta kvalitatiivselt kõrgemale tasemele tehnika efektiivsusest, muuta oma liigutused ökonoomsemaks. Kontrollida regulaarselt iga treeningtsükli lõpus tervislikku seisukorda. Vajaduse korral teha plaanidesse korrektiive.

Vältida vigastusi. Tekkinud vigastused ravida välja koheselt. Täiendada teadmisi erinevate treeningkoormuste ja treeningmeetodite mõjust inimese organismile. Täiendada teadmisi võistlusmäärustiku tundmises. Pidada treeningpäevikut. Õppida treening-protsessi planeerimist ja plaanide täitmist. Õppida treenimist ja võistlemist erinevates ilmastiku oludes. Õppida ennast tundma. Analüüsida oma tegemisi ja võtta iseseisvalt vastu otsuseid.

4. Õppematerjal

4.1 Üldine kehaline ettevalmistus: vastupidavuse, jõu, painduvuse, osavuse, lihaste elastsuse, kiiruse ja liigete liikuvuse arendamine.

4.1.1 Vahendid:

- Akrobaatika
- Võimlemine
- Maastikujooks
- Liikumis- ja võistlusmängud
- Lihtsustatud sportmängud
- Jooksud, hüpped, heited- visked
- Ronimised
- Harjutused partneriga
- Ujumine

4.2 Spetsiaalne kehaline ettevalmistus: lihaskonna areng ja võime arendada jõudu, kiirust ja vastupidavust valitud spordialal, liigete liikuvus valitud spordiala harjutuste sooritamisel.

4.2.1 Spetsiaalne funktsionaalne ettevalmistus :organite ja süsteemide spetsiaalne ettevalmistus võistlusharjutuste sooritamiseks,organismi reaktsioon spetsiaalharjutuste sooritamisele,organite ja süsteemide taastumine.

4.2.2 Eelnev spetsiaalne ettevalmistus: võime kestvalt sooritada harjutusi mõõduka ja keskmise intensiivsusega, võime kestvalt sooritada harjutusi eri tingimustes ja eri meetoditega, võime ilmutada kestva töö puhul tahet raskusi ületada.

4.2.3 Spetsiaalne lihasjõu: peamiste lihasegruppide jõud võistlusharjutuste sooritamisel, eri lihasegruppide absoluutne ja suhteline jõud võistlusharjutuste sooritamise peamistes liigutustes, lihaste jõud lihastöö eri režiimide puhul, eri lihasegruppide seisund ja ettevalmistus.

4.2.4 Spetsiaalne liigutuste kiirus: juhtivate liigutuste kiirus võistlusharjutuste sooritamisel, liigutusreaktsiooni ja otsuste vastuvõtmise kiirus, kiirendusvõime lihastöö eri režiimide puhul, lihaste elastsus.

4.2.5 Spetsiaalne vastupidavus: vastupidavus võistlusharjutuste sooritamisel, juhtivate organite ja süsteemide taastumise näitajad.

4.3 Taktikaline ettevalmistus: võistlustaktika üldine hinnang, võime valida ja realiseerida taktikalisi otsuseid eri olukordades, taktikaline mõtlemine ja realiseerimise kiirus.

4.4 Psühholoogiline ettevalmistus: valmidus võistlusteks, psüühiline püsivus võistlusharjutuste tavalistes ja raskemates tingimustes, motivatsiooni jõud eesmärgile püüdlisel, reaktsioon positiivsetele ja negatiivsetele ilmingutele.

4.5 Spetsiaalne liigeste liikuvus: võistlusharjutuste sooritamise amplituud, reservpaindumus, liigeste liikuvus spetsiaalharjutuse sooritamisel, lihaste elastsus, antagonistlihaste pinge.

5. Teoreetiline ettevalmistus

5.1 Kergejõustik maailma ja Eesti spordis.

5.2 Inimese organismi ehituse ja funktsioonide lühike tutvustamine.

Tugi-liigutusaparaat. Kopsud. Hingamise tähtsus inimese elutegevuses. Kesknärvisüsteemi juhtiv osa organismi elutegevuses. Kehaliste harjutuste mõju hingamiselundite ja skeletilihaste funktsiooni täiustamisel. Spordiga tegelemise ja eeskätt kergejõustiku aladega tegelemise mõju ainevahetusele ja tervise tugevdamisele.

5.3. Hügieen, arstlik kontroll, enesekontroll, traumade ennetamine, esmaabi osutamine.

Toitumine. Uni. Naha, juuste ja küünte eest hoolitsemine. Suu hügieen. Jalgade eest hoolitsemine. Veeprotseduurid. Looduse kasutamine organismi karastamisel. Riietuse, jalanõude ja harjutuskohtade hügieen. Ajutised piirangud ja vastunäidustused spordiga tegelemisel. Tervislikud elukombed. Suitetamise, alkoholi, narkootikumite ja dopinguainetega kahjulik mõju. Üldised sanitaar-hügieenilised nõuded spordivõistluste korraldamisel. Enesekontrolli ja arstliku kontrolli tähtsus sportlase treeningus. Arusaamad sportlikust treeningust ja sportlikust vormist. Arusaamad väsimusest ja ületreeningust. Traumad. Traumatismi põhjused ja profülaktika nende vältimiseks kergejõustikus. Esmaabi minestus, luumurru, nihestuse, põrutuse ja lihase – või kõõluserebestuse puhul. Kunstlik hingamine. Verejooksu peatamine. Lahaste, sidemete ja jääkoti peale panemine. Kannatanute kandmine ja transportimine.

5.4 Kergejõustiku alade tehnika alused

Üldine iseloomustus. Tehnika ja taktika vahetamine treeningutes ja võistlustel. Tehnika kvaliteedi näitajad- kergejõustiklase liigutuste efektiivsus ja ökonoomsus. Individuaalsete erisuste arvestamine tehnika õpetamisel.

Jooksu tehnika alused. Üldine iseloomustus. Liigutuste tsükkel. Äratõuge kui põhiline faas. Põia töö. Kontakt maaga. Õige põia mahapanek. Vertikaalne ja horisontaalne kõikumine.

Start ja stardikiirendus erinevatel jooksualadel, jooks distantsil ja finišeerimine. Hingamise erisused erinevatel jooksudistantsidel. Looduslike ja kunstlike takistuste ületamise tehnika ja taktika. Jooks tõkete vahel, jooksurütm. Pea, ülakeha ja käte asend erinevatel jooksualadel. Tõkkejooks. Jooks esimesele tõkkele. Jooks tõkete vahel. Tõkete ületamine. Tõkkejooks kurvis. Jooksu taktika erinevates tingimustes. Teatejooks. teatepulga üleandmine. Teatejooksu taktika. Takistusjooks.

Hüpete tehnika alused. Hüpete iseloomustus. Faasid erinevates hüpetes - hoojooks, äratõuge, õhulend, maandumine. Põia mahapanek äratõukeks, äratõukenurk, keha raskuspunkti liikumise trajektoori. Hooliigutused jalgade ja kätega äratõukel ja tasakaalustavad liigutused õhulennul. Ohutu ja efektiivne maandumine. Teiba hoid, hoojooks teibaga, teiba viimene kasti. Teibale „pealeminek”, ripe, pendel, liigutuste dünaamika teiba painutamisel, paindes teibal ja teiba sirgenemisel. Lati ületamine.

Heidete tehnika alused. Heitepikkuse sõltuvus heitevahendi väljalennu nurgast, algkiirusest ja õhutakistusest. Heitefaasid. Heitevahendile kiirenduse andmine (hoojooksul odaviske, hüppel või pööreldes kuulitõuke, kettaheite ja vasaraheite puhul.). Heitevahendi väljapaikamine. Heitevahendi „eest äramine”, „oma peale võtmine”, õige asendi võtmine lõpuponnistuseks ja õige nurga all heitevahendi välja paikamine. Planeerivad heitevahendid. Nende lennuomadused sõltuvalt tuule suunast ja tugevusest.

Heitevahendid, nende raskused ja mõõdud. Treening ja võistlusvahendid.

5.5 Õpetamise ja treenimise metoodika.

Õpetamine ja treening kui liigutuslike kogemuste, kehaliste ja tahteliste võimete kujundamise ja täiustamise protsess. Õpetamisprotsessis lähtuda printsibist – kergemalt raskemale, lihtsamalt keerulisemale, tuntult tundmatule. Teadlikkus – oluline printsip õpetusprotsessi efektiivsuses. Treener-õpetaja osa õppe-treeningprotsessis. Õpetamisprotsessi meetodid – tervik-, osa- ja kompleksmeetod. Näitlikkus, näidata ette ainult õigeid liigutusi, asendeid ja võtteid. Arvestada sooliste ja vanuseliste erinevustega. Vigade parandamine. Erinevused laste, noorukite ja noorte treeningute planeerimisel ja korraldamisel. Plaanide koostamine, lühiajalised ja pikaajalised. Treeningsüklid. Individuaalplaan ja päeviku pidamine. Soojendus selle tähtsus. Võistluseelne soojendus. Osalemine võistlustel.

5.6. Treeningute läbiviimise koht, inventar ja vahendid.

Jooksurada, heite- ja hüppesektorid. Maandumispaigad ja liivakastid. Heiteringid. Nendele kehtivad nõuded. Võistluspaikade ettevalmistamine ja inventari hooldamine. Nõuded spordiriietusele ja jalanõudele. Nende hooldamine.

5.7 Võistluste korraldamine

Võistluste liigid. Organiseerimine ja läbiviimine. Võistlusjuhendid, ajakavad. Eel – ja finaalvõistlused. Kohtunike kogud ja brigaadid, nende koosseis ja kohustused. Võistlejate, treenertite, esindajate ja kohtunike õigused ja kohustused. Võistlusmäärused.