

RAE HUVALAKOOLI SPORDIOSAKONNA KERGEJÕUSTIKU AINEKAVA

ÜLDOSA

Kergejõustiku ainekava on kergejõustikuosakonna alusdokument, mille alusel toimub õppetöö Rae Huvialakooli kergejõustiku eriala põhiõppes. Ainekava määrab kindlaks: õppe-treening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; treeningrühmade vanuse ja soovitava treeningmahu.

ÕPPETÖÖ KORRALDUS

Kergejõustiku õppe-treening-ja kasvatustöö protsess on kolme astmeline:

- algettevalmistusaste
- õppe-treeningaste
- meisterlikkuse aste.

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste kestva 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse treeningrühmad moodustatakse 7 – 13 aastatest tervetest spordihuvilistest lastest.

Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste kestab 4 õppe-treeningaastat. Treeningrühmad komplekteeritakse algettevalmistuse ehk alustreeningu läbinud õppuritest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel) vajaliku ettevalmistuse saanud kergejõustiku huvilistest noortest.

Meisterlikkuse- ehk eriala-ja tipptreeningu aste kestab 1-2 treeningaastat.

ÕPPEEESMÄRGID JA PÄDEVUSED

- Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- Noortele vaba aja eesmärgipärane sisustamine huvitava, sportliku, mängureeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kollektiivsus-ja kohusetunnet, seadusekuulekust jt positiivseid iseloomuomadusi.
- Laste ja noorte liikumisvaeguse likvideerimine, mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislik-sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema võimetele, eeldustele ja huvidele sobivama spordiala- kergejõustiku leidmine ning vastava treeningu organiseerimine maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis, eesmärgiga võistelda edukalt rahvuskoondises erinevatel maa- ja tiitlivõistlustel.
- Noortele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine iseseisvaks harjutamiseks, tervisespordiharrastuse jätkamiseks pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamist laste ja noorte spordiharrastuses.

ÕPPEPROTSESS

ALGETTEVALMISTUSASTE (AE)

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 7 – 12 aastastest lastest.

AE- 1 aastal on treeningtundide kordade arv nädalas 2 korda, kokku 4 tundi nädalas.

AE- 2, 3 ja 4 aastal on treeningtundide arv nädalas 3-4 korda, kokku 6-8 tundi nädalas.

Teoreetiline õppematerjal

Sportlik treening ja selle koostisosad: tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemaduste arendamine. Hea tervis- sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid, õige päevarežiim ja toitumine, hügieenireeglid, karastamine ja vigastuste vältimine. Heaks sportlaseks arenemise etapid. Mitmekülgne sportimine. Iseseisva täiendava harjutamise viisid ning nende tähtsus üldise jõu, vastupidavuse, painduvuse ning tahtejõu arendamisel. Kergejõustiku ajalugu.

Praktiline õppematerjal

Mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud, maastikujooks, suusatamine, uisutamine, ujumine jt. spordialad. Mitmekesised riistvõimlemise ning akrobaatikaharjutused ja eakohaline kehaline töö. Erinevad jooksu-, hüppe-, heite- ja viskehharjutused nii sise- kui välis-tingimustes ja maastikul. Kergejõustiku põhialade tehnika põhialuste õppimine. Võimalikult palju õppetunde viiakse läbi maastikul. Võistlemine alustreeningu astmes on mitmekülgne . Võisteldakse nii kergejõustiku põhialadel kui ka erinevate alakombinatsioonidega mitme-võistlustel, maastikujooksus ja teistel spordialadel.

ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE 3 või 4 astme lõpetanud õppuritest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades.

ÕT rühma kuuluvad õppurid 13. eluaastast.

ÕT-1 aastal toimuvad treeningud 4 korda nädalas, kokku 10 tundi

ÕT-2 aastal toimuvad treeningud 4-5 korda nädalas, kokku 10- 12 tundi

ÕT-3 aastal toimuvad treeningud 4-5 korda nädalas, kokku 12 tundi

ÕT-4 aastal toimuvad treeningud 5 korda nädalas, kokku 12- 14 tundi

ÕT rühmades jätkub AE astme 2-4 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormusi järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ettevalmistust.

Teoreetiline õppematerjal

Alarühma mitmekülgsus- treeningu ja võistlemise eesmärgid, ülesanded ja sisu, treeningvahendid ning nende kasutamise meetodika erinevates alarühmades algspetsialiseerumise etapil. Individuaalselt enamsobiva(te) kergejõustikuala(de) leidmine ja valik. Kehalised võimed ja nende arendamine. Spordialade tehnika üldised alused ja nende õppimise viisid. Arstlik kontroll ja sportlase enesekontroll. Spordivigastused, nende tekke põhjused, vältimine, esmaabi ja ravi. Kergejõustiku võistlusmäärused. Kergejõustiku ajalugu ja areng maailmas, Eestis ja oma maakonnas-linnas.

Praktiline õppematerjal

Võistlemine ja tehnika täiustamine kõikidel valitud alarühma kuuluvate kergejõustikualadel. Alarühma kuuluvate kergejõustikualadel vajaminevate kehaliste võimete arendamise ja tehnika õppimise- täiustamise erialased harjutused. Alarühmadele iseloomulikku kehalist võimekust mitmekülgsest arendavad teised spordialad. Üldkehalist ettevalmistust tagavad, tervist tugevdavad, taastumist kiirendavad spordialad ja harjutused. Kohtunikupraktika.

MEISTERLIKKUSE ASTE

Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm (SM) neli õppetreeningastet läbinud õppuritest, kes on omandanud spordimeisterlikkuse taseme, mis võimaldab võistelda täiskasvanute tasemel.

SM rühmas toimuvad treeningud 5- 6 korda nädalas, kokku 14-16 tundi

Toimub kõikide **tehnikaelementide viimistlemine ja täiustamine.**

Taktika viimistlemine ja täiustamine

Integraalne treening.

Eesmärgiks edukas esinemine erinevatel võistlustel.