

## **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 kolmeastmeline:

- algettevalmistusaste
- õppe-treeningaste
- meisterlikkuse aste.

Treeningud võivad toimida nii sise- kui ka välistingimustes.

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste kestusega 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse treeningrühmad moodustatakse 6 – 12aastastest 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 tippreeningu aste kestab 1-2 treeningaastat.

### **ÕPPEEESMÄRGID JA PÄDEVUSED**

- Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- Tervise-, toitumise- ja hügieeninõuete tutvustamine ja järgimine ning vigastuste vältimise õpetamine.
- 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 6 – 12aastastest lastest.

AE treening-ja võistlustundide arv on kokku 2-8 treeningtundi 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 eakohane kehaline töö. Erinevad jooksu-, hüppe-, heite- ja viskeharjutused nii sise- kui välistingimustes 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 mitmevõistlustel, maastikujooksus ja teistel spordialadel.

### **ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)**

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

ÕT rühma kuuluvad õppurid alates 12. eluaastast.

ÕT astmes on treening-ja võistlustundide arv nädalas kokku 8-12 treeningtundi.

ÕT rühmades jätkub AE astmes omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormusi järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ning mängulist ettevalmistust

### **Teoreetiline õppematerjal**

Alarühma mitmekülgsus- treeningu ja võistlemise eesmärgid, ülesanded ja sisu, treeningvahendid ning nende kasutamise metoodika 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 iseloomulikke kehalist võimekust mitmekülgselt 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 on treening-ja võistlustundide arv nädalas, kokku 14-16 treeningtundi

Toimub kõikide **tehnikaelementide viimistlemine ja täiustamine.**

**Taktika** viimistlemine ja täiustamine

**Integraalne treening.**

Eesmärgiks edukas esinemine erinevatel võistlustel.