

## **Sparta Spordikooli kergejõustiku õppekava**

### **1. EESMÄRK JA ÜLESSANDED**

1.1. Lastele ja noorsoole süstemaatilise sportliku õppe-treeningtöö korraldamine ja sportimisvõimaluste loomine.

1.2. Noorte vaba aja sisustamine sportliku tegevusega.

1.3. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislike eluviiside ning harjumuste kujundamine.

1.4. Noortele eneseteostuse ja enesehinnangu võimaluste pakkumine võistlustel. Tugeva isiksuse omaduste ja iseloomujoonte kujundamine ning arendamine.

1.5. Andekate noorte arendamine kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks.

1.6. Teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine kergejõustikus.

1.7. Noorte ettevalmistamine kergejõustiku arendajateks treener-juhendajatena, kohtunikena ja organisaatoritena.

Spordikool järgib tegevuses ausa mängu, olümpiaharta ja teiste spordiseaduste nõudeid, teeb koostööd spordi-, haridus- ning kultuuriasutustega. Tihedad sidemed on lastevanemate ja õpetajatega.

### **2 ÕPPEAASTA KESTUS JA NÕUDED ÕPINGUTE ALUSTAMISEKS**

2.1 õppeaasta spordikoolis algab 1. septembril. Õppe- ja kasvatustöö toimub üldharidust tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 44 nädala jooksul aastas spordikooli tingimustes ja kuni 6 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi;

2.2 Kergejõustikukooli õpilaseks võetakse vastu selleks soovi avaldanud laps tema vanema või seadusliku esindajaga kirjaliku avalduse alusel vastavalt kergejõustikukooli võimalustele ja tingimustele.

2.3 Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud nõuded. Juhul kui õppida soovijate arv ületab kooli võimalused, korraldatakse vastuvõtukatsed kandidaatide pingerea koostamiseks.

2.4 Kergejõustikukooli õpilased jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.

2.5 Õpilase ja kergejõustikukooli vahel sõlmitakse kirjalik leping, mis kinnitab poolte õigused ja kohustused. Kooli õppekorralduse ja –kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

### **3 ÕPPEVORMID JA MEETODID**

3.1 spordikooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja meetodeid:

3.1.1 treeningtunnid ja teooriatunnid rühmades;

3.1.2 individuaaltreeningud;

- 3.1.3 spordivõistlused;
- 3.1.4 spordilaagrid;
- 3.1.5 spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs.

#### **4 ÕPPE- JA TREENINGTÖÖ MAHUD, ASTMED, ÜLEMINUKUNÕUDED, TEOREETILISTE TEADMISTE JA PRAKTIILISTE OSKUSTE NORMATIIVID**

4.1 õppe- ja kasvatustöö astmed on vastavalt spordikooli õppekavale jaotatud mitmele aastale

ning õpilased on jagatud õpperühmadesse, mille moodustamisel arvestatakse õpilaste vanust, sportlikku kogemust, funktsionaalseid võimeid, arstliku kontrolli tulemusi ja õpilaste soovi harjutada suuremate koormustega. Õpilaste arvu õpperühmas määrab spordikooli pidaja. Õpperühma nimelise koosseisu kinnitab oma käskkirjaga spordikooli juhataja;

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

4.1.1 algettevalmistuse aste (AE);

4.1.2 õppetreeningaste (ÕT);

4.1.3 meisterlikkuse aste (M);

4.2 treeningastmed:

##### **Algettevalmistus Õppetreening Meisterlikkus**

Kestvus aastates kuni 5 kuni 5 määramata

Õpilaste vanus rühmas alates 4a alates 10a alates 16a

Õpilaste arv rühmas kuni 25 kuni 20 kuni 10

Treeningkordade arv nädalas 2-3 3-4 4-5

Treeningtundide arv nädalas 2-4 4-6 6-10

Arstlik kontroll aastas 1 1-2 2-3

Võistlused aastas 2 kuni 10 kuni 20

4.3 õpilased viiakse üle järgmisele astmele, kui nad on täitnud õppekavaga kehtestatud üleminekunormid. Üleviimine vormistatakse direktori käskkirjaga;

4.4 üleminekunõuded:

**Algettevalmistus** Võtab osa vähemalt 50%-liselt spordikooli treeningutest.

Osaleb kuni kahel korral aastas spordikooli poolt korraldatud või sõprusklubi/kooli poolt korraldatud omavanuste kergejõustikuvõistlustel.

**Õppetreening** On läbinud algettevalmistuse astme teoreetilise ja praktilise oskuste tunnid, omab vähemalt kahe aastast treeningkogemust.

Võtab osa vähemalt 60%-liselt spordikooli treeningutest.

Täidab regulaarselt treeningpäevikut.

Osaleb kuni 10-l kergejõustikuvõistlusel aastas, esindab kooli Eesti omavanuste meistri- ja karikavõistlustel.

**Meisterlikkus** On läbinud õppetreeningu astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste tunnid, omab vähemalt nelja aastast treeningkogemust.

Võtab osa vähemalt 70%-liselt treeningtööst.

Täidab regulaarselt treeningpäevikut, mis sisaldab treeningute mahtu, sisu ning võistluste analüüsi koos järeldustega.

Osaleb kuni 20-l kergejõustikuvõistlusel aastas, esindab kooli Eesti omavanuste ja täiskasvanute meistri- ja karikavõistlustel.

4.5 teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste normatiivid

**Algettevalmistus** Oskab lihtsamate kergejõustikualade, tehnikat ja tunneb treeningu algteadmisi, teab elementaarseid võistlusmäärusi ning ausa mängu reegleid

**Õppetreening** Oskab kergejõustikualade tehnikat ja tunneb treeningu põhitõdesid, teab võistlusmäärusi ning ausa mängu reegleid

**Meisterlikkus** Oskab alarühmale spetsialiseerununa alade tehnikat ja tunneb treeningu põhitõdesid, võistlusmäärusi ja –taktikat ning ausa mängu reegleid, oskab juhendada abitreenerina algettevalmistusrühma õpilasi, oskab analüüsida treeninguid ja võistlusi tehes järeldusi.

## **5 VÕISTLUSTE KORRALDAMINE JA NENDEST OSAVÕTT**

5.1 kõik õpilased võtavad osa võistlustest. Edukamad võistlevad ka Eesti omavanuste ja täiskasvanute meistri- ja karikavõistlustel. Võimaluse piires osaletakse ka rahvusvahelistel võistlustel.

## **6 ÕPPETREENINGKOGUNEMISTE JA SPORDILAAGRITE LÄBIVIIMINE**

6.1 spordikool korraldab õppe- ja kasvatustöö järjepidevuse tagamiseks koolivaheaegadel spordilaagreid ning spordivõistlusteks valmistumisel õppetreeningkogunemisi.

## **7 ÕPILASTE VALIKUVÕIMALUSED SPORDIKOOLIS ÕPPIMISEKS**

7.1 kui spordikoolis hakkab toimuma treeningõpe lisaks kergejõustikule ka teistel aladel, siis võib õpilane spordikooli astumisel valida millise spordialaga ta tahab tegeleda. Kui ta soovib üle minna ühelt spordialalt teisele, siis vastavalt treenerite ühisele kokkuleppele, on see ka võimalik.

## **8 NÕUDED SPORDIKOOLIS LÕPETAMISEKS**

8.1.1 spordikooli lõpetajaks loetakse õpilased, kes on spordikoolis läbinud vähemalt õppetreeningastme ning täitnud õppekavas ette nähtud teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste normatiivid. Spordikooli lõpetajale antakse lõputunnistus, kuhu on märgitud spordikoolis õppimise aeg ning omandatud oskuste ja meisterlikkuse tase;

8.1.2 kui spordikooli õpilane rikub korduvalt spordikooli põhikirja, kodukorda või spordikooli juhtkonna poolt kehtestatud eeskirju või puudub mõjuva põhjuseta õppeja treeningtööst pikema aja vältel, võidakse ta spordikooli pidaja käskkirjaga spordikoolist välja arvata. Spordikooli õpilane võib omal soovil koolist lahkuda, esitades selleks kirjaliku avalduse. Õpilase lahkumisel omal soovil arvatakse ta spordikooli pidaja käskkirjaga välja spordikooli õpilaste nimekirjast.