

Sparta Spordikooli laskesuusatamise 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 laskesuusatamises.
- 1.7. Noorte ettevalmistamine laskesuusatamise 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 Laskesuusatamiskooli õpilaseks võetakse vastu selleks soovi avaldanud laps tema vanema või seadusliku esindajaga kirjaliku avalduse alusel vastavalt laskesuusatamiskooli 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 Laskesuusatamiskooli õpilased jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.
- 2.5 Õpilase ja laskesuusatamiskooli 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, SISU, ÜLEMINEKUNÕUDED, 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 järjestikus 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 4; määramata

Õpilaste vanus rühmas alates 7a; alates 13a; 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 õppe sisu:

Algettevalmistus Tervise tugevdamine. Õige rühi ja keha hoiaku kujundamine. Igakülgne kehaline arendamine põhisuunitlusega koordineerimise, tasakaalu ja kiiruse omandamisele. Erialane ettevalmistus põhisuunitlusega tehnika põhielementide juurdeviivate harjutuste õppimisele. Lihtsamate tehnika, taktika, võistlusviiside ja enesejulgustuse oskuste omandamine. Õppe- ja treeningvõistlustest osavõtt. Kehaliste katsete treening ja sooritamine.

Õppetreening Tervise tugevdamine. Õige rühi ja keha hoiaku kujundamine. Igakülgne kehaline arendamine, põhisuunitlusega osavuse, tasakaalu, painduvuse, kiiruse ja kiirusliku jõu, jõuvastupidavuse ja vastupidavuse omandamisele. Erialane kehaline ettevalmistus, tehnika ja taktika õppimine ning täiustamine ja individuaalse tehnika väljakujundamine. Osavõtt oma vanuseklassi võistlustest, kuni vanuseklassi meistrivõistlusteni välja. Spordiala treeneri ja kohtuniku tööks vajalike oskuste õppimine ja eksamite sooritamine. Kehaliste katsete treening ja sooritamine.

Meisterlikkus Tervise tugevdamine. Üldkehaliste võimete täiustamine kiiruse, kiirusliku jõu, vastupidavuse ja jõuvastupidavuse arendamine arvestades loomupäraseid omadusi. Erialane kehaline ettevalmistus. Tehnika ja taktika täiustamine. Osavõtt oma vanuseklassi vabariiklikest ja rahvusvahelistest võistlustest kuni tiitlivõistlusteni. Treeneri ja kohtuniku eksamite ning ülemineku- ja lõpukatsete sooritamine.

Osata koostada isiklikku treeningplaani ning oma põhikonkurentide sportlikku iseloomustust.

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

4.5 üleminekunõuded:

Algettevalmistus Võtab osa vähemalt 50%-liselt spordikooli treeningutest.

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

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 võistlusel aastas, esindab kooli Eesti omavanuste meistrivõistlustel.

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 võistlusel aastas, esindab

kooli Eesti omavanuste ja täiskasvanute meistrivõistlustel.

4.6 teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste normatiivid

Algettevalmistus Oskab suusatamise ja laskesuusatamise lihtsamat tehnikat ja tunneb treeningu algteadmisi, teab elementaarseid võistlusmäärusi ning ausa mängu reegleid

Õppetreening Oskab suusatamise ja laskesuusatamise tehnikat ja tunneb treeningu põhitõdesid, teab võistlusmäärusi ning ausa mängu reegleid

Meisterlikkus Oskab suusatamise ja laskesuusatamise 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 meistrivõistlustel. Võimaluse piires osaletakse ka rahvusvahelistel võistlustel.

6 ÕPPETRENINGKOGUNEMISTE 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 kuna spordikoolis toimub treeningõpe lisaks laskesuusatamisele 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 õppe ja 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.