



## Elva Laskespordiklubi õppekava

### 1. Eesmärk ja ülesanded

- 1.1 Laste ja noorte süstemaatiline sportliku õppe-treening töö korraldamine ja sportimisvõimaluste loomine.
- 1.2 Noorte vaba aja sisustamine sportliku tegevusega ning läbi selle tugeva ja täisväärtusliku ühiskonna liikme kasvatamine.
- 1.3 Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislike eluviiside ning harjumuste kujundamine.
- 1.4 Noorte eneseteostuse ja enesehinnangu tõstmise võimaluste pakkumine läbi spordi ning eelduste loomine pikaajaliseks sportlaskarjääriks.
- 1.5 Võimekate noorte arendamine kõrgete sportlike eesmärkide saavutamiseks.
- 1.6 Teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine laskespordis.
- 1.7 Noorte ettevalmistamine laskespordi edendajaks treeneritena, kohtunikena ja organisaatoritena.
- 1.8 Laskespordi igakülgne propageerimine ja populariseerimine.
- 1.9 Elukestva õppe võimaldamine täiskasvanuna laskespordis.
- 1.10 Klubi järgib oma tegevuses ausa mängu, olümpiaharta ja teiste spordi valdkonda reguleerivate seaduste nõudeid. Klubi teeb koostööd Eesti Laskurliidu, Kaitseliidu, teiste laskespordiklubidega Eestis ja välismaal ning spordi-, haridus- ja kultuuriasutustega. Klubil on tihedad sidemed lastevanemate ja üldhariduskoolidega.

### 2. Õpingute alustamise tingimused

- 2.1 Klubi õpilaseks ja noorliikmeks võetakse vastu selleks soovi avaldanud laps tema vanema või seadusliku esindaja avalduse alusel vastavalt Klubi võimalustele ja tingimustele.
- 2.2 Õppetöö lõpetatakse õpilase saamisega 19.aastaseks või koos gümnaasiumi lõpetamisega. Noorliikme staatuse lõppemisel saavad õpilased jätkata treeninguid astudes Klubi liikmeks ja tasudes liikmemaksu.
- 2.3 Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud nõuded. Juhul kui õppida soovijate arv ületab Klubi võimalused, korraldatakse vastuvõtukatsed kandidaatide pingerea koostamiseks.
- 2.4 Klubi õpilased jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.
- 2.5 Õpilase ja Klubi vahel sõlmitakse kirjalik õppeleping, mis kinnitab poolte õigused ja kohustused. Klubi õppekorralduse ja kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

### 3. Õppe-treening töö ja tegevuse korraldamine

- 3.1 Laskmise õppe-treeningprotsess on kolmeastmeline.
- 3.2 I Algettevalmistuse aste.
  - 3.2.1 Ohutustehnika, relvade, laskemoona ja varustuse tutvustamine
  - 3.2.2 Laskeasendite, sihtimise ja päästmise põhioskuste omandamine
  - 3.2.3 Kehalised harjutused lasketehnika omandamise toetuseks.
  - 3.2.4 Kohalikel ja vabariiklikel võistlustel osalemine jõukohastes harjutustes.
  - 3.2.5 Treeningud toimuvad 3 x nädalas, 2 akadeemilist tundi korraga
  - 3.2.6 Kestvus 1-2 õppeaastat või III klassinormi täitmine vähemalt ühes võistlusharjutuses.

- 3.3 II Õppetreening aste.
  - 3.3.1 Lasketehnika kinnistamine ja arendamine
  - 3.3.2 Üldfüüsiline treening ja lõdvestusharjutused
  - 3.3.3 Psühholoogiline ettevalmistus.
  - 3.3.4 Taktikaline ettevalmistus võistlusteks
  - 3.3.5 Võistlusmääruste tundmaõppimine
  - 3.3.6 Osalemine treeninglaagrites ja vabariiklikel võistlustel
  - 3.3.7 Treeningud toimuvad 4 korda nädalas 2-3 akadeemilist tundi korraga
  - 3.3.8 Kestvus 4 õppeaastat või kuni I klassinormi täitmiseni.
- 3.4 III Meisterlikkuse aste
  - 3.4.1 Individuaalse meisterlikkuse süvendatud arendamine
  - 3.4.2 Üldfüüsiline treening
  - 3.4.3 Autogeene treening
  - 3.4.4 Arstlik kontroll
  - 3.4.5 Tegutsemise abikohtunikena
  - 3.4.6 Vabariiklikel ja rahvusvahelistel võistlustel osalemine
  - 3.4.7 Treeningud toimuvad 4-5 korda nädalas 2-4 akadeemilist tundi korraga
  - 3.4.8 Kestvus 2-3 aastat või kuni gümnaasiumi lõpetamiseni
- 3.5 Klubi õppetöös kasutatakse erinevaid õppe-treeningmeetodeid, arvestades nende kasutamise vajadust ja otstarbekust erineva vanuse, sportliku ettevalmistuse, füüsilise ja psüühilise eeldusega õpilaste puhul.

#### **4. Õppeaja kestus**

- 4.1 Klubis õppimise aeg on sõltuvuses õpilase arengust, eeldustest ja püstitatud sportlikest eesmärkidest.
- 4.2 Klubi noorliikmeks võetakse õpilane alates 10. eluaastast, kuid sportrelvaga saab võistlustel osalemist alustada vastavalt seadusele alates 12. eluaastast.
- 4.3 Õpilase üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui ta on omandanud õppekavas ettenähtud tehnilised ja praktilised teadmised ning oskused. Otsustajaks ühest astmest teise viimisel on õpilase treener.
- 4.4 Õppeleping vormistatakse iga õppeaasta kohta eraldi kuni gümnaasiumi lõpetamise või õpilase 19.aastaseks saamiseni. Õpilase vanema avalduse alusel saab lepingu enne tähtaega lõpetada.

#### **5. Õpingute sisu ja vorm**

- 5.1 Klubi õppe-treeningtöö põhivormiks on süstemaatiliste, regulaarselt toimuvate treeningtundide korraldamine ja võistlustel osalemine.
- 5.2 Klubis tegeletakse laskespordi erialase, üldfüüsilise, psühholoogilise ja taktikalise ettevalmistusega.
- 5.3 Laskespordi erialane ettevalmistus.
  - 5.3.1 Ohutustehnika relvade kasutamisel ja sisekord lasketiirudes.
  - 5.3.2 Relvade, laskemoona ja varustuse tutvustamine ja hooldus, ballistika.
  - 5.3.3 Laskeasendite kujundamine vastavalt anatoomilistele parameetritele ja nende kinnistamine „kuiva“ treeningu abil.
  - 5.3.4 Lasu sooritamise tehnika omandamine – hingamine, sihtimine, päästmine. Treening laskemoonaga ja ilma ning kasutades elektroonilist laskeseadet.
  - 5.3.5 Erinevate relvadega laskeasendite ja -tehnika õppimine ning harjutuste sooritamine.
- 5.4 Üldfüüsiline ettevalmistus.
  - 5.4.1 Harjutused laskeasendit fikseerivate lihaste tugevdamiseks
  - 5.4.2 Lõdvestusharjutused liigsete lihaspingete vältimiseks
  - 5.4.3 Painutus- ja venitusharjutused staatilisest asendist taastumiseks.
  - 5.4.4 Aeroobne treening südame, veresoonekonna ja hingamisorganite tugevdamiseks
  - 5.4.5 Arstlik kontroll ja kehalised testid
- 5.5 Psühholoogiline ettevalmistus
  - 5.5.1 Spordipsühholoogia aluste tutvustamine
  - 5.5.2 Motivatsiooni ja eesmärkida kujundamine

- 5.5.3 Ausa mängu reeglite õpetamine
- 5.5.4 Autogeenne treening
- 5.5.5 Võistlusärevuse maandamine
- 5.5.6 Võistkonnavaimu kujundamine
- 5.6 Taktikaline ettevalmistus
  - 5.6.1 Treeningplaanide koostamine
  - 5.6.2 Treeningpäeviku pidamine
  - 5.6.3 Võistlusgraafiku koostamine
  - 5.6.4 Võistlusteks ettevalmistumine, võistlusmääruste õppimine
  - 5.6.5 Võistlusolukordades tegutsemine
  - 5.6.6 Kohanemine uute võistluspaikade ja muutuvate keskkonnatingimustega