

Hiiumaa Spordikooli
KABE ERIALA ÕPPEKAVA

1. ÜLDSÄTTED

- 1.1. Hiiumaa Spordikooli kabe eriala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess nimetatud erialal Hiiumaa Spordikoolis.
- 1.2. Hiiumaa Spordikooli kabe eriala õppekava määrab kindlaks õppe eesmärgid ja kestuse, õppeainete loendi, ainekavad, õppeaine valiku võimalused ja tingimused ning nõuded õppeastmete kohta.
- 1.3. Õppekavale võivad õppima asuda isikud, kes on vähemalt 7-aastased.
- 1.4. Õppekava läbimiseks vajalike eelduste kindlaksmääramiseks võib õpetaja korraldada katseid õpilase sobilikkuse väljaselgitamiseks.

2. ÕPPE EESMÄRGID

- 2.1. Huvi äratamine mõtlemist vajava lauamängu vastu;
- 2.2. õpilaste erinevate võimete mitmekülgne arendamine;
- 2.3. arendada ja süvendada isiksuse arengut läbi abstraktse mõtlemise, püsivuse, enesevalitsemise, iseseisva töö oskuse, vastase austamise jt omaduste ja oskustega tegelemisel;
- 2.4. kabemängu põhiliste tehnikaelementide õpetamine ja järjepidev täiendamine;
- 2.5. kabemängu teooria õpetamine ning järjepidev täiendamine;
- 2.6. meeskonnatöö oskuste kujundamine ja arendamine;
- 2.7. süsteemse treeningu ja võistlemise protsessis maksimaalsete tulemuste jõudmine ja sportimiskogemuse kujundamine;

- 2.8. andekate noorte leidmine, toetamine, arendamine ja ettevalmistamine tiptulemuste saavutamiseks;
- 2.9. sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine iseseisvaks harjutamiseks tervisespordi harrastuste jätkamisel.
- 2.10. lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, organiseeritud vaba aja sisustamine ning sportimisoskuste arendamine ja kujundamine.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Kabe eriala õppekava eesmärgid toetavad alljärgnevat spordikooli õpiväljundeid:

- 3.1. õpilasel on tekkinud huvi mitmekülgse sporditegevuse vastu;
- 3.2. õpilane valdab kabemängu algteadmisi nii teoorias kui praktikas;
- 3.3. õpilasel on kujunenud meeskonnatöö oskused;
- 3.4. õpilane saab hakkama iseseisva spordiala harrastamise jätkamisega;
- 3.5. õpilane mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust ning oskab õppida;
- 3.5. õpilasel on arenenud organiseerimistöö oskused;
- 3.6. õpilane on omandanud esmased kohtunikutegevuse kogemused.

4. ÕPPE KESTVUS

- 4.1. Õppetöö algab 01.09. ja lõpeb 31.08.;
- 4.2. Õppetöö koosneb sügis-ja kevadsemestrist, suvine õppetöö toimub eriplaani alusel.
- 4.3. Õppekava on kolmeastmeline: algettevalmistus (II-IV klass), õppe-treeningrühm (V-IX klass) ja spordimeisterlikkuse rühm (X-XII klass):
 - 4.3.1. Alg-ettevalmistusrühm (II-IV klass):
 - Õppetöö maht: 2 õppetundi nädalas;
 - Õppetöö kestvus: 35 nädalat, 70 õppetundi aastas+ võistlused
 - 4.3.2. Õppe-treeningrühm (V-IX klass):
 - Õppetöö maht: 4 õppetundi nädalas;
 - Õppetöö kestvus: 35 nädalat, 140 õppetundi aastas + võistlused
 - 4.3.3. Meisterlikkuse rühm (X-XII klass):
 - Õppetöö maht: 6 õppetundi nädalas;
 - Õppetöö kestvus: 35 nädalat, 210 õppetundi aastas + võistlused.

5. ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVAD

5.1. Teooria

5.1.1. Kabe üldtutvustus

- Kabe ajalugu
- Kabe kui sport

5.1.2. Vene Kabe

- Tutvustus
- Reeglid
- Vene kabe kombinatsioonid
- Algteadmised vene kabe avanguteooriast
- Petrovi kolmnurk
- Suurmeistrite partiide analüüs

5.1.3. Rahvusvaheline kabe

- Tutvustus
- Reeglid
- Rahvusvahelise kabe kombinatsioonid
- Positsiooniline mäng rahvusvahelises kabes
- Algteadmised avangutest, tempodest rahvusvahelises kabes
- Rahvusvahelise kabe lõppmäng
- Suurmeistrite partiide analüüs

5.1.4. Võistlusmäärustikud ja teadmised kohtunikutööst

5.2. Praktika

5.2.1. Erialane ettevalmistus

- Vene kabe mängimine
- Rahvusvahelise kabe mängimine

5.2.2. Osavõtt tasemekohastest võistlustest ja turniiridest

5.2.3. Arvuti ja interneti kasutamine mõttemängudeks

- www.vint.ee mõttemängude keskkond, tutvustus ja kasutusvõimalused

6. ÕPPEPROTSESS

- 6.1. Õppimine käigus õppurid omandavad teadmisi ja oskusi armastatud spordialal;
- 6.2. Õppe-treeningprotsessi käigus omandavad õppurid võistlusreegleid;
- 6.3. Õpilaste õppetöö hindamine on osa õppeprotsessist. Hindamissüsteem lubab määratleda sportlaste vaimse arengu- ja oskuste taset;
- 6.4. Õpilaste edasijõudmist näitavad võistlustulemused ja saavutatud spordijärgud ja reiting Eesti Kabeliidu reitingutabelis;
- 6.5. Õpilasel soovitatakse lisaks osaleda mingi füüsilise spordiala süstemaatilisel treeningul (võrkpall, korvpall, jalgpall, saalihoki jne);
- 6.6. Hindamistöö tulemusena liigutakse ühest sportlikust astmest järgmisesse:
 - 6.6.1. Nõuded treeningaastate lõikes:

Ettevalmistuse aste ja Õppe-treeningaasta	Õpilaste vanus	Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe-treeningaasta lõpuks
--	-------------------	--

ALGETTEVALMISTUSE ASTE

1. Õppe-treeningaasta	7-9	Regulaarne osavõtt treeningutest, ja kooli võistlustest, sh. Omada rahuldavalt oskuste arengut.
2. Õppe-treeningaasta	9-10	Regulaarne osavõtt treeningutest ja kooli võistlustest. Omada rahuldavalt hinnatavat oskuste arengut.
3. Õppe-treeningaasta	10-11	Osavõtt kooli võistlustest ning esindada kooli ka maakondlikel võistlustel. Omada rahuldavalt hinnatavat oskuste arengut.

ÕPPE-TREENING ASTE

- | | | |
|-----------------------|-------|---|
| 1. Õppe-treeningaasta | 11-12 | Regulaarne osavõtt treeningutest. Osavõtt kooli ja maakondlikest võistlustest. Esindada Kärkla linna linnade suve- ja talimängudel. Omada heaga hinnatavat oskuste arengut. |
| 2. Õppe-treeningaasta | 12-13 | Regulaarne osavõtt treeningutest. Osavõtt kooli, maakondlikest ja üle-riiklikest võistlustest. Esindada Kärkla linna linnade suve- ja talimängudel. Omada heaga hinnatavat oskuste arengut. |
| 3. Õppe-treeningaasta | 13-14 | Regulaarne osavõtt treeningutest. Osavõtt kooli, maakondlikest ja üle-riiklikest võistlustest. Esindada Kärkla linna linnade suve- ja talimängudel. Omada heaga hinnatavat oskuste arengut. |
| 4. Õppe-treeningaasta | 14-15 | Regulaarne osavõtt treeningutest. Osavõtt kooli, maakondlikest ja üle-riiklikest võistlustest. Esindada Kärkla linna linnade suve- ja talimängudel. Omada heaga hinnatavat oskuste arengut. |
| 5. Õppe-treeningaasta | 15-16 | Regulaarne osavõtt treeningutest. Osavõtt kooli, maakondlikest ja üle-riiklikest võistlustest. Esindada Kärkla linna linnade suve- ja talimängudel. Võimeline omandama kabetreeneri I taset (EOK III tase- noorem-treener). Omada heaga hinnatavat oskuste arengut. |
-

MEISTERLIKKUSE ASTE

- | | | |
|-----------------------|-------|--|
| 1. Õppe-treeningaasta | 16-17 | Regulaarne osavõtt treeningutest. Osavõtt kooli, maakondlikest ja üle-riiklikest võistlustest. Esindada Kärkla linna linnade suve- ja talimängudel. Võimalusel juhendada abitreenerina algettevalmistuse noori. Omada väga heaga hinnatavat oskuste arengut. |
| 2. Õppe-treeningaasta | 17-18 | Regulaarne osavõtt treeningutest. Osavõtt kooli, maakondlikest ja üle-riiklikest võistlustest. Esindada Kärkla linna linnade suve- ja talimängudel. Võimalusel juhendada abitreenerina algettevalmistuse noori. Omada väga heaga hinnatavat oskuste arengut. |
| 3. Õppe-treeningaasta | 18-19 | Regulaarne osavõtt treeningutest. Osavõtt kooli, maakondlikest ja üle-riiklikest võistlustest. Esindada Kärkla linna linnade suve- ja talimängudel. Võimeline |

omandama kabetreeneri II taset (EOK IV tase-treener).
Juhendana treenerina kõiki astmeid.

7. ÜLDISED TINGIMUSED

- 7.1. Õppeaasta algab 1.septembril;
- 7.2. Õppeprotsess toimub üldhariduskooli õppetegevusest vabal ajal 35 nädala jooksul, vastavalt õppekavale;
- 7.3. Üleminek kõrgema astme treeningurühma võib erandkorras toimuda ka õppeaasta kestel, tingimusel kui õpilane täidab vastavale treeningurühmale kehtestatud ülemineku kriteeriumid;
- 7.4. Ettevalmistusastmed jagunevad õppe-treeningaastateks, mis koosnevad sügis- talvisest ja kevadisest võistlusperioodist, suvisest üleminekuperioodist;
- 7.5. Kabe huviala õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvetusi jm.
- 7.6. Täiendavateks vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, laagrid jne.

8. NÕUDED HIIUMAA SPORDIKOOLI KABE ERIALA LÕPETAJALE

- 8.1. Hiiumaa Spordikooli lõpetaja peab olema läbinud kabe õppekava algettevalmistuse ja õppe-treeningu- ja meisterlikkuse astme, sooritanud teoreetilise vestluseksami, täitnud kabe mängu nõuded vastavalt oma vanuserühmale.
- 8.2. Erandina võivad kabe huviala lõpetada ka väga võimekad noored, kes ei ole täies mahus läbinud õppekava, kuid on sooritanud teoreetilise vestluseksami ja täitnud kabe mängu nõuded vastavalt oma vanuserühmale.