

**Hiiumaa Spordikooli**  
**ORIENTEERUMISE ERIALA ÕPPEKAVA**

**1. ÜLDSÄTTED**

- 1.1. Hiiumaa Spordikooli orienteerumise eriala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess nimetatud erialal Hiiumaa Spordikoolis.
- 1.2. Hiiumaa Spordikooli orienteerumise 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 6-aastased.
- 1.4. Õppekava läbimiseks vajalike eelduste kindlaksmääramiseks võib õpetaja korraldada katseid õpilase sobilikkuse väljaselgitamiseks.

**2. ORIENTEERUMISÕPPE EESMÄRGID JA ÜLESANDED**

- 2.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, noorte linliku liikumisvaeguse mõjude leevendamine.
- 2.2. Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku ja ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noorte austust, kohusetunnet, seadusekuulekust jt. positiivseid iseloomuomadusi.
- 2.3. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- 2.4. Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima ala leidmine ning tema treeningu korraldamine

sportlikuks eneseteostuseks – võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis.

- 2.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tipp tulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel.
- 2.6. Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkamiseks pärast saavutusspordist loobumist.
- 2.7. Õppe-treeningtöö ja võistlustegevus on korraldatud laste ja noorte üldharidus-, kutseõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.
- 2.8. Kooli juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.
- 2.9. Õppeaasta algab 1. septembril. Õppe- ja kasvatustöö toimub haridusstandardit tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 46 nädala jooksul aastas spordikooli tingimustes ja kuni 6 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.

### 3. ÕPPEAINETE LOETELU JA TUNNIJAOTUSKAVA

#### ORIENTEERUMISE ÕPPE-TREENINGTÖÖ MAHT TUNDIDES JA JAOTUS ERINEVATEL ETTEVALMISTUSASTMETEL NING ÕPPETREENINGAASTATEL.

Õppematerjal	Algettevalmistusaste			Õppetreening- ehk algspetsialiseerumiseaste			Meisterlikkuse- ehk eriala- ja tipp-treeninguaste	
	1.õ/a	2.õ/a	1.õ/a	2.õ/a	2.õ/a	2.õ/a	1.õ/a	1.õ/a
<b>I Teoreetiline</b>	8	8	10	10	14	16	16	18
(teemad on määratletud õppekavaga)								
<b>II Praktiline</b>								
1. Üldine kehaline ettevalmistus	178	240	210	210	240	260	240	250

2. Erialane kehaline ettevalmistus	58	80	140	140	174	215	291	325
3. Orienteerumis tehnika õppimine ja täiustamine	60	80	154	154	180	220	270	324
4. Kehaliste võimete testimine	8	8	6	6	8	8	8	8
5. Orienteerumis kohtuniku praktika					8	10	10	10
6. Võistlemine (täiendavalt võistluste kalenderplaani ja treeningplaanide kohaselt)								

---

## **KOKKU TUNDE**

**AASTAS:**                    312 416 520                    520 624 728                    835 935

## **4. ÕPPETREENING- JA KASVATUSTÖÖ EESMÄRGID NING ÜLESANDED**

Orienteerumise õppetreeningu ja kasvatustöö protsess on kaheastmeline: algettevalmistus- ja õppetreeningaste. Lähtuvalt õpilase vanusest ja sportliku ettevalmistuse tasemest on erinevatel ettevalmistusastmetel omad eesmärgid ja ülesanded.

### **ALGETTEVALMISTUSASTE**

#### Eesmärk ja ülesanded

- huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse ja orienteerumise vastu
- tervise tugevdamine ja kehaliste võimete: vastupidavuse, jõudu, painduvuse, osavuse, koordinatsiooni ja kiiruse arendamine
- orienteerumise põhiliste tehnikaelementide õpetamine – kaardi olemuse mõistmine, ilmakaarte ja tingmärkide õppimine, liikumine kaardiga maastikul
- orienteerumisjooksu taktika algteadmiste õpetamine
- kollektiivsustunde kujundamine

- suhtumiste-hoiakute, tahtelis-moraalsete omaduste arendamine ja kujundamine
- käitumisnormide kujundamine

## Õppematerjal

### Teoreetiline õppematerjal

- sportlik treening ja selle koostisosad: tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, orienteerumistehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahteomaduste kujundamine
- tervislike eluviiside ja hügieenireeglite teadvustamine ning vigastuste vältimise õpetamine
- iseseisva, täiendava harjutamisviiside ja hommikvõimlemise propageerimine

### Praktiline õppematerjal

- mitmesugused liikumis- ja sportmängud
- maastikujooks, suusatamine, uisutamine, ujumine
- mitmesugused põhivõimlemise- ja akrobaatikaharjutused
- erinevad jooksu-, hüppe ja spordimängude harjutused
- jõuharjutused kergete raskustega ja kaaslaste vastupanu ületamisega
- koordinatsiooni, tähelepanu arendamine
- võistlusharjutused tehnikaelementide kasutamisega
- orienteerumine lihtsustatud kujul (saalis, pargis)

## **ÕPPETREENINGASTE**

### Eesmärk ja ülesanded

- kõikide tehnikaelementide mitmekülgne täiendamine
- jooksutehnika täiendamine
- üld- ja erialase kehaliste võimete jätkuv täiustamine
- orienteerumise tehnika ja taktika põhialuste kindel omandamine ning täiustamine
- osalemine võistlustel
- võistlustegevuste detailne kavandamine ja omandamine
- kohtuniku tegevuse omandamine ja täiustamine
- rajaläbimise analüüs
- psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine treeningutes ja võistlustel

- tehnikavigade analüüs pärast võistlust ja põhjuste selgitamine

## Õppematerjal

### Teoreetiline õppematerjal

- treeningu planeerimine
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi
- võistlusmäärused
- võistlussüsteemid
- orienteerumisajalugu
- spordi- ja enesemassaaž

### Praktiline õppematerjal

- osavõtt vastava vanuseklassi võistlustel
- üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine erialaste harjutuste kaudu
- taktika õppimine erinevatel maastiku tüüpidel
- jõuharjutused jõumasinate ja raskustega
- tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine

## **5. ORIENTEERUMISE ÕPPETREENINGTÖÖ KORRALDUS JA VÕISTLUSTEST OSAVÕTT**

Orienteerumise algettevalmistuse ja õppetreeningu astme treeninggruppide korraldusest ja tehnikaelementide loetelud erinevatel astmetel ja võistlustest osavõtt.

### **ALGETTEVALMISTUSASTE (AE)**

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 8 – 12 aastastest õpilastest.

AE I aastal on treeningtundide kordade arv nädalas 2-3 korda, kokku nädalas 4-6 tundi.

AE II ja III aastal on treeningtundide arv nädalas 3-4 korda, kokku nädalas 6-8 tundi

Treeningtöö toimub vastavalt õpilaste ealisi ja individuaalseid omadusi ja võimeid arvestades.

AE I aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- kaardi, maastiku mõiste
- kaardi värvid
- tingmärgid, joonobjektid, punktobjektid
- suunad, kompass
- kaugus
- mõõtkava
- lihtsamate plaanide joonistamine

AE II ja III aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- AE I aastal omandatud tehnikaelementide täiendamine ja kinnistamine
- plaanide joonistamine
- plaanide lugemine
- kaardil orienteerumine
- kaardi ja maastiku võrdlemine, asukoha määramine
- oma joonistatud kaardile objektide näitamine
- lihtne teevalik
- nurkade lõikamine
- kõrgusjooned, pinnavormid
- asimuut kuni 100 m
- üldine orienteerumine pikkadel etappidel
- täpisorienteerumine lühikestel etappidel
- gruppi üksiksulustamine

Võistlused:

AE I - liikumismängud ja lihtsad rajad: nõõri ja tugirada

AE II ja III: elementaarsed ja tehniliselt vähem nõudlikumad rajad

Osalemise maakonna MV, maakonna koolide MV ning vabariiklikel võistlustel vastavatel ettevalmistusele ja vanusegruppidele.

## **ÕPPETREENINGASTE (ÕT)**

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE 2 või 3 astme lõpetanud ja

õpilastest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades.

ÕT rühma kuuluvad õpilased 13. eluaastast.

ÕT 1 aastal toimuvad treeningud 4korda nädalas, kokku 8 tundi

ÕT 2 aastal toimuvad treeningud 4-5 korda nädalas, kokku 10 tundi

ÕT 3 aastal toimuvad treeningud 5-6 korda nädalas, kokku 12 tundi

ÕT 4 aastal toimuvad treeningud 5-6 korda nädalas, kokku 12 tundi

ÕT 5 aastal toimuvad treeningud 6 korda nädalas, kokku 14 tundi

ÕT rühmades jätkub AE astme 2-3 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormust järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ning mängulist ettevalmistust.

ÕT 1 treeningaastal juurde õpitavate tehnikaelementide loetelu:

- suuna ja kauguste täpne määramine
- asimuut
- kõrgusjooned
- orienteerumine suurte reljeefivormide järgi
- üldine orienteerumine pikkadel etappidel (täpsed võtmeobjektid)
- täpisorienteerumine lühietappidel
- teevalik

Võistlused: 10-15 starti erinevatel võistlustel, millest 1 –3 rahvusvahelistel võistlustel, kohtuniku praktika, tiitlivõistlused oma vanusegrupis (individuaal- ja teatevõistlus)

ÕT 2 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- täpisorienteerumine lühietappidel,
- üldine orienteerumine pikematel etappidel,
- asimuut kuni 200 m,

- KP võtmeobjekt, kõrgusjoonte mõistmine,
- detailne vormide lugemine,
- orienteerumine kõrgusjoont järgi
- grupi sulustamine
- ÕT 3 test

Võistlused: 15 starti erinevatel võistlustel, millest 1 –3 rahvusvahelistel võistlustel, kohtuniku praktika, tiitlivõistlused oma vanusegrupis (individuaal- ja teatevõistlus).

ÕT 3 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- täpisorienteerumine täpse suuna tajuga lühikestel etappidel
- reljeefi mõistmine – kõikide vormide lugemine, orienteerumine mikroreljeefis
- täpne kaardi lugemine, mälu arendamine
- orienteerumine pikematel etappidel, teevalik
- nägemisemälu arendamine liikumise ajal
- taktika
- grupi sulustamine
- kaardi joonistamine
- võistluste organiseerimine
- kohtunikutöö
- ÕT 4 test

Võistlused: 20 starti erinevatel võistlustel, millest 1 –3 rahvusvahelistel võistlustel, kohtuniku praktika, tiitlivõistlused oma vanusegrupis: individuaal- ja teatevõistlus.

ÕT 4 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- õigete tehnika elementide rakendamine rajal võistluskiirusel, analüüs
- reljeefi lugemine,
- suunaharjutused



- kauguste määramine
- nägemismälu arendamine võistlustekiirudel
- tee võtmepunkti kaudu-täpisorienteerumine
- taktikavõtete rakendamine
- psühholoogiline ettevalmistamine
- kohtunikutöö
- ÕT 5 test

Võistlused: 25 starti erinevatel võistlustel, 1 –3 rahvusvahelised võistlused, kohtuniku praktika, tiitlivõistlused oma vanusegrupis: individuaalselt, teatejooks

ÕT 5 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- õigete tehnikavõtete rakendamine
- keerulised KP-d, kauguste mõõtmine sammudega
- pikad etapid, suur vahe võtmepunkti ja KP vahel
- suunakontroll 200 m ja pikematel etappidel
- täpne detailide lugemine, rakendamine maastikul
- tehnika elementide täiustamine
- taktikaline ja psühholoogiline ettevalmistus
- kaardi iseseisev joonistamine

Võistlused: 30 starti erinevatel võistlustel, millest 1 –3 rahvusvahelistel võistlustel, kohtuniku praktika, tiitlivõistlused oma vanusegrupis: individuaal- ja teatevõistlus.

## 6. SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE NÕUDED KERGEJÕUSTIKU ÕPILASTELE ÕPPE-TREENINGAASTA LÕPUKS

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

---

### ALGETTEVALMISTUSE ASTE

- |                       |       |  |
|-----------------------|-------|--|
| 1. Õppe-treeningaasta | 7-9   | Regulaarne osavõtt treeningutest*, kehaliste võimete testidest ja kooli ning maakonna võistlustest.<br>Omada rahuldavate kehaliste võimete ja oskuste arengut. |
| 2. Õppe-treeningaasta | 9-10  | Osavõtt kehaliste võimete testidest, kooli ning maakondlikest võistlustest.<br>Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengut.                             |
| 3. Õppe-treeningaasta | 10-11 | Osavõtt kooli ja maakonna võistlustest ning vabariiklikest võistlustest vastavalt ettevalmistusele ja eale.  |

### ÕPPETREENING- EHK

### ALGSPETSIALISEERUMISE ASTE

- |                       |       |   |
|-----------------------|-------|---|
| 1. Õppe-treeningaasta | 11-12 | Osavõtt kooli ja maakonna võistlustest ning vabariiklikest võistlustest vastavalt ettevalmistusele ja eale. |
|-----------------------|-------|---|

2. Õppe-treeningaasta 12-13 Osavõtt kooli, linna, maakonna ja Eesti noorte MV.  
Omada treeningpäevikut ning esitada aasta treeningukokkuvõte\*\*.
3. Õppe-treeningaasta 13-14 Osavõtt kooli, linna, maakonna ja Eesti noorte MV.  
Omada treeningpäevikut ning esitada aasta treeningukokkuvõte\*\*.

**MEISTERLIKKUSE- EHK  
ERIALA- JA TIPPTREENINGU ASTE**

4. Õppe-treeningaasta 14-16 Osavõtt kooli, linna, maakonna ja Eesti noorte MV.  
Eesti tiitlivõistlustel jõuda vähemalt ühel ind alal kaheksa parema hulka.  
Osaleda koos treeneriga oma järgneva treeningu aasta plaani koostamisel-arutelul.\*\*\*
5. Õppe-treeningaasta 16-20 Saavutada põhialal oma vanuseklassis 1-4 koht Rukkilillemängudel või Eesti noorte MV ja täita EKJL täiskasvanute normatiiv.  
Kuuluda kergejõustiku koondisse.

\* Regulaarne osavõtt treeninguist on siitpeale nõudeks kõikidel järgnevail treeningaastatel.

\*\* Treeningupäeviku omamise ja aasta treeningkokkuvõtte esitamise nõue kehtib ka järgnevail treeningaastatel.

\*\*\* Treeneriga ühiselt järgmise treeningaasta plaani koostamise-arutelu nõue kehtib ka järgnevail treeningaastatel.