

HIIUMAA SPORDIKOOLI MAADLUSE ÕPPEKAVA

1. ÜLDSÄTTED

1.1. Õppekava nimetus

Hiiumaa Spordikooli maadluse õppekava.

1.2. Õppekava valdkond

Sport.

1.3. Õppekava eesmärk

Maadluse õppekava eesmärk on luua lastele ja noortele võimalused mitmekülgseks arenguks, tervise tugevdamiseks, regulaarse liikumisharjumuse kujundamiseks ning maadlusoskuste ja sportliku meisterlikkuse arendamiseks.

Õppekava võimaldab õppuril:

- kujundada püsiv harjumus regulaarseks kehaliseks tegevuseks;
- omandada maadluse põhioskused ja arendada neid vastavalt individuaalsetele võimetele;
- arendada kehalisi, vaimseid ja sotsiaalseid oskusi;
- osaleda võistlustel vastavalt vanusele ja sportlikule tasemele;
- saavutada võimaluse korral kõrgeid sportlikke tulemusi;
- jätkata sportimist ja kehaliselt aktiivset eluviisi ka pärast õpingute lõppu.

1.4. Sihtgrupp

Õppekava on suunatud lastele ja noortele, kes soovivad tegeleda maadlusega.

Õppurite jaotamisel õpperühmadesse arvestatakse:

- vanust;
- sportlikku taset;
- kehalist ettevalmistust;
- tehnilisi oskusi;
- varasemat treeningkogemust;
- motivatsiooni;
- individuaalseid iseärasusi;
- tervislikku seisundit.

Vanus ei ole ainus õpperühma määramise kriteerium. Vajadusel võib õppur treenida oma arengutasemele vastavas rühmas.

1.5. Õppe kestus

Õppeperioodi pikkus sõltub erialast ja õppurite sportlikust tasemest, jäädes vahemikku 35-50 nädalat.

Õpe toimub neljal ettevalmistusastmel:

1. harrastusspordi aste (HS);
2. algettevalmistuse aste (AE);
3. õppe-treeningaste (ÕT);
4. meisterlikkuse aste (M).

Õppuri edasiliikumine järgmisele ettevalmistusastmele toimub tema individuaalset arengut, õpiväljundeid, sportlikku taset ja treeneri hinnangut arvestades.

1.6. Õppekorralduse põhimõtted

Õppe- ja treeningprotsess lähtub:

- õppuri individuaalsetest võimetest ja vajadustest;
- vanusest ja arengutasemest;
- tervise ja heaolu hoidmise põhimõttest;
- koormuse järkjärgulise suurendamise põhimõttest;
- pikaajalise sportliku arengu põhimõttest;
- mitmekülgse kehalise arengu põhimõttest;
- turvalisuse tagamisest;
- ausa mängu ja spordieetika põhimõtetest.

2. ÕPPE- JA KASVATUSTÖÖ ÜLDISED EESMÄRGID

Maadluse õppe- ja kasvatustöö eesmärk on:

- arendada õppuri kehalisi võimeid ja liikumisoskusi;
- tugevdada tervist;
- kujundada regulaarne liikumisharjumus;
- õpetada maadluse tehnikat ja taktikat;
- arendada tahtejõudu, enesedistsipliini ja vastutustunnet;
- õpetada koostööd ja austavat suhtlemist;
- kujundada positiivne suhtumine treeningusse ja võistlemisse;
- arendada oskust analüüsida oma tegevust;
- toetada õppuri iseseisvuse arengut;
- kasvatada lugupidamist treenerite, kaaslase, vastaste ja kohtunike vastu;
- tutvustada ausa mängu, puhta spordi ja antidopingu põhimõtteid.

3. ÕPPE- JA TREENINGPROTSESSI PÕHIMÕTTED

3.1. Individuaalne lähenemine

Õppe- ja treeningprotsessi kavandamisel arvestatakse õppuri vanust, arengutaset, sportlikke võimeid, tervislikku seisundit ja individuaalseid eesmärgi.

3.2. Järjepidevus ja süsteemsus

Sportlik areng toimub regulaarse ja süsteemse treeningu kaudu. Treeningkoormus suureneb järk-järgult.

3.3. Mitmekülgne areng

Varasemates ettevalmistusetappides pööratakse erilist tähelepanu üldkehalisele ettevalmistusele, koordineerimisele, liikuvusele, kiirusele, osavusele ja erinevate liikumisoskuste arendamisele.

3.4. Pikaajaline areng

Õppe- ja treeningprotsessis eelistatakse õppuri pikaajalist ja jätkusuutlikku arengut lühiajalistele sportlikele tulemustele.

3.5. Turvalisus

Treeningud toimuvad turvalises keskkonnas ning õppurile õpetatakse ohutut käitumist ja harjutuste korrektset sooritamist.

3.6. Aus mäng ja spordikultuur

Õppeprotsessis kujundatakse:

- austust;
- ausust;
- vastutustunnet;
- sallivust;
- koostööoskust;
- lugupidamist vastase vastu;
- lugupidamist kohtunike ja reeglite vastu.

4. ÕPPEASTMED

4.1. Harrastusspordi aste (HS)

Soovituslik vanus: 5–8 aastat

Õppe kestus: üldjuhul 1–2 aastat

4.2. Algettevalmistuse aste (AE)

Soovituslik vanus: 7–12 aastat

Õppe kestus: üldjuhul 1–4 aastat

4.3. Õppe-treeningaste (ÕT)

Soovituslik vanus: alates umbes 11.–12. eluaastast

Õppe kestus: üldjuhul 1–4 aastat

4.4. Meisterlikkuse aste (M)

Soovituslik vanus: üldjuhul alates 15. eluaastast

Meisterlikkuse astme kestus sõltub õppuri sportlikust tasemest ja individuaalsest arengust.

5. HARRASTUSSPORDI ASTE (HS)

5.1. Eesmärk

Harrastusspordi astme eesmärk on kujundada positiivne suhtumine liikumisse, sporti ja maadlusse ning luua alus edasiseks kehaliseks ja sportlikuks arenguks.

5.2. Õppesisu

Õppe- ja treeningprotsess sisaldab:

- liikumis- ja sportmänge;
- koordineerimise- ja tasakaaluharjutusi;
- võimlemist;
- akrobaatika algõpet;
- painduvuse ja liikuvuse arendamist;
- harjutusi oma keharaskusega;
- harjutusi paarilisega;
- ohutu kukkumise õpetamist;
- roomamist, veeremist ja pööreid;
- lihtsaid maadluselemente;
- mängulisi maadlusvorme.

5.3. Õpiväljundid

Õppur:

- järgib treeningu ohutusreegleid;
- mõistab ja täidab treeneri lihtsaid korraldusi;
- sooritab eakohaseid liikumisülesandeid;
- oskab töötada koos paarilisega;
- omab põhilisi liikumisoskusi;
- oskab kasutada lihtsaid maadluselemente;
- tunneb rõõmu liikumisest ja sportimisest.

5.4. Õppekoormus

Treeningud toimuvad üldjuhul kuni 2–3 korral nädalas.

Treeningkoormuse määramisel lähtutakse õppurite vanusest, arengutasemest ja kooli õpperühmade korralduse nõuetest.

6. ALGETTEVALMISTUSE ASTE (AE)

6.1. Eesmärk

Algettevalmistuse astme eesmärk on luua õppurile mitmekülgne kehaline ja tehniline baas edasiseks maadlusõppeks.

6.2. Öppesisu

Üldkehaline ettevalmistus

Arendatakse:

- koordinatsiooni;
- kiirust;
- osavust;
- painduvust ja liikuvust;
- jõudu;
- vastupidavust.

Tehniline ettevalmistus

Õpetatakse:

- maadlusasendeid ja liikumist;
- haardeid ja haaretest vabanemist;
- põhilisi ründeid püstiasendis;
- põhilisi ründeid parteris;
- kaitsetegevusi;
- lihtsamaid kontravõtteid;
- üleminekuid erinevate tehniliste tegevuste vahel.

Täiendav ettevalmistus

Õppeprotsessis kasutatakse:

- võimlemist;
- akrobaatikat;
- liikumis- ja sportmänge;
- paarisharjutusi;
- lihtsustatud reeglitega maadlust;
- õppe- ja treeningmatše.

Teoreetiline ettevalmistus

Õppur omandab teadmisi:

- tervislikust eluviisist;
- hügieenist;
- sportlase toitumise alustest;
- treeningu ja taastumise tähtsusest;
- võistlusreeglite alustest;

- vigastuste ennetamisest;
- ausa mängu põhimõtetest.

6.3. Õpiväljundid

Õppur:

- järgib ohutusnõudeid;
- omab eakohast kehalist ettevalmistust;
- valdab maadluse põhitehnikaid;
- oskab kasutada lihtsamaid tehnilisi tegevusi paarisharjutustes ja õppekohtumistes;
- tunneb maadluse põhireegleid;
- oskab teha koostööd treeningukaaslastega;
- suhtub vastasesse lugupidavalt;
- osaleb võimaluse korral eakohastel võistlustel.

6.4. Õppekoormus

Treeningud toimuvad üldjuhul 2–4 korral nädalas.

Treeningute maht suureneb järk-järgult vastavalt õppuri arengule ja sportlikule tasemele.

7. ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

7.1. Eesmärk

Õppe-treeningastme eesmärk on arendada õppuri sportlikku meisterlikkust, täiustada tehnilist ja taktikalist ettevalmistust ning valmistada õppurit ette regulaarseks võistlemiseks.

7.2. Tehniline ettevalmistus

Õppur:

- täiustab püstimaadluse tehnikat;
- täiustab partermaadluse tehnikat;
- õpib tehniliste tegevuste kombinatsioone;
- täiendab kaitsetegevusi ja kontravõtteid;
- arendab individuaalseid tugevusi;
- spetsialiseerub vastavalt võimalustele ja sportlikule arengule valitud maadlusviisile.

Konkreetsete tehniliste elementide valik ja õpetamise järjekord määratakse treeneri tööplaani alusel, arvestades õppurite vanust, sportlikku taset ja individuaalseid vajadusi.

7.3. Kehaline ettevalmistus

Õppeprotsess sisaldab:

- üldkehalist ettevalmistust;
- erialast kehalist ettevalmistust;
- jõu arendamist;

- kiirus-jõu arendamist;
- vastupidavuse arendamist;
- liikuvuse ja painduvuse arendamist;
- vigastuste ennetamise harjutusi.

7.4. Taktikaline ettevalmistus

Õppur õpib:

- valima sobivaid taktikalisi lahendusi;
- juhtima maadlusmatši kulgu;
- muutma tegevust vastavalt võistlussituatsioonile;
- hindama vastase tegevust;
- kasutama oma tugevusi;
- analüüsima oma võistlussituatsioone.

7.5. Teoreetiline ettevalmistus

Õppur omandab teadmisi:

- treeningu planeerimise alustest;
- võistlusreeglitest;
- taastumisest;
- sportlase toitumisest;
- vigastuste ennetamisest;
- spordipsühholoogia alustest;
- antidopingu põhimõtetest;
- maadluse ajaloost ja arengust.

7.6. Õpiväljundid

Õppur:

- valdab oma vanusele ja sportlikule tasemele vastavat tehniliste tegevuste valikut;
- oskab rakendada tehnikat treening- ja võistlusolukorras;
- mõistab taktika põhialuseid;
- suudab täita iseseisvaid treeningülesandeid;
- tunneb võistlusreegleid;
- oskab analüüsida oma treeningut ja võistlust;
- järgib ausa mängu ja puhta spordi põhimõtteid.

7.7. Õppekoormus

Treeningud toimuvad vastavalt õppuri vanusele ja sportlikule tasemele üldjuhul 3–5 korral nädalas.

Treeningkoormust suurendatakse järk-järgult ja individuaalselt.

8. MEISTERLIKKUSE ASTE (M)

8.1. Eesmärk

Meisterlikkuse astme eesmärk on luua eeldused kõrge sportliku meisterlikkuse saavutamiseks ning valmistada sportlast ette tipptasemel võistlemiseks vastavalt tema individuaalsetele võimetele.

8.2. Õppesisu

Õppe- ja treeningprotsess sisaldab:

- individuaalset treeningu planeerimist;
- tehnilise meisterlikkuse täiustamist;
- individuaalse maadlusstiili arendamist;
- taktikalise ettevalmistuse täiustamist;
- erialast kehalist ettevalmistust;
- jõu- ja kiirus-jõu ettevalmistust;
- psühholoogilist ettevalmistust;
- taastumise planeerimist;
- vigastuste ennetamist;
- võistlustegevuse analüüsi.

8.3. Õpiväljundid

Sportlane:

- valdab kõrgel tasemel oma individuaalseid tehnilisi ja taktikalisi oskusi;
- oskab iseseisvalt valmistuda treeninguks ja võistlusteks;
- mõistab treeningu planeerimise põhimõtteid;
- analüüsib oma võistlustegevust;
- järgib puhta spordi ja antidopingu nõudeid;
- suudab võtta vastutuse oma sportliku arengu eest;
- on valmis jätkama sportlikku tegevust iseseisvalt või kõrgema taseme süsteemis.

8.4. Õppekoormus

Treeningkoormus määratakse individuaalselt vastavalt:

- sportlikule tasemele;
- võistluskalendrile;
- tervislikule seisundile;
- individuaalsele arenguplaanile.

9. VÕISTLUSTEGEVUS

Võistlustel osalemine on maadluse õppe- ja treeningprotsessi oluline osa.

Võistlustel osalemise otsustamisel arvestatakse:

- õppuri vanust;
- sportlikku taset;
- tehnilist ja kehalist valmisolekut;

- tervislikku seisundit;
- võistluste eesmärki;
- individuaalset arenguplaani.

Nooremates vanuserühmades on võistlemise peamised eesmärgid:

- kogemuste saamine;
- õpitud oskuste rakendamine;
- positiivse suhtumise kujundamine võistlemisse.

Vanemates ja kõrgema ettevalmistusega rühmades on võistlemine oluline osa sportliku meisterlikkuse arendamisest.

10. ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Õppuri arengut hinnatakse regulaarselt kogu õppeprotsessi jooksul.

Hindamise eesmärk on toetada õppuri arengut, anda tagasisidet ning kavandada edasist õppe- ja treeningprotsessi. Huvihariduses tuleb hindamisel arvestada õppurite individuaalsete erinevustega ning kasutada arengut toetavat ja motiveerivat tagasisidet.

Hindamisel arvestatakse:

- treeningutes osalemist;
- õppuri suhtumist treeningusse;
- kehaliste võimete arengut;
- tehniliste oskuste arengut;
- taktikalist arengut;
- iseseisvust;
- koostööoskust;
- käitumist ja spordieetikat;
- võistluskogemust;
- individuaalset arengut.

Kehaliste võimete ja sportliku arengu hindamiseks võib kasutada:

- testharjutusi;
- treeneri vaatlust;
- treeningülesannete sooritust;
- võistlustulemusi;
- enesehindamist.

Testide tulemusi kasutatakse eelkõige õppuri individuaalse arengu jälgimiseks ja treeningprotsessi kavandamiseks.

11. ÕPPURI ÜLEVIIRE JÄRGMISELE ETTEVALMISTUSASTMELE

Õppuri järgmisele ettevalmistusastmele üleviimisel arvestatakse:

- saavutatud õpiväljundeid;
- kehalist ja tehnilist arengut;

- valmisolekut suuremaks treeningkoormuseks;
- motivatsiooni;
- tervislikku seisundit;
- õppuri individuaalseid iseärasusi;
- treeneri hinnangut.

Üleviimine ei toimu ainult vanuse või võistlustulemuse alusel.

12. TERVISEKAITSE JA TURVALISUS

Õppe- ja treeningprotsessis pööratakse tähelepanu:

- ohutute treeningtingimuste tagamisele;
- harjutuste õigele sooritamisele;
- vigastuste ennetamisele;
- hügieenile;
- piisavale puhkusele ja taastumisele;
- tervislikele toitumisharjumustele;
- õppuri tervisliku seisundi jälgimisele.

Õppur ja tema seaduslik esindaja teavitavad treenerit võimalusel õppuri tervislikku seisundit mõjutavatest asjaoludest, mis võivad olla olulised treeningu ohutuks korraldamiseks.

Treeningkoormust kohandatakse vajadusel õppuri tervisliku seisundi ja arengutaseme järgi.

13. PUHAS SPORT JA AUS MÄNG

Õppeprotsessis tutvustatakse õppuritele:

- ausa mängu põhimõtteid;
- spordieetika põhimõtteid;
- antidopingu reegleid;
- keelatud ainete ja meetodite kasutamisega seotud riske;
- vastutust oma sportliku tegevuse eest.

Õppe- ja kasvatustöö eesmärk on kujundada õppuris arusaam, et sportlik tulemus peab olema saavutatud ausalt, tervist kahjustamata ja reegleid järgides.

14. KASVATUSLIK TEGEVUS JA SPORDIVÄÄRTUSED

Maadluse kaudu kujundatakse õppuris:

- enesedistsipliini;
- vastutustunnet;
- töökust;
- järjepidevust;
- iseseisvust;
- enesejuhtimise oskust;

- koostööoskust;
- austust teiste inimeste vastu;
- oskust tulla toime võidu ja kaotusega;
- lugupidavat suhtumist vastasesse;
- lugupidamist kohtunike ja treenerite vastu.

Õppeprotsessis ei ole lubatud vägivaldne, alandav, diskrimineeriv ega kiusav käitumine.

15. ÕPPEKAVA LÕPETAMINE

Õppur loetakse vastava ettevalmistusastme läbinuks, kui ta on saavutanud õppekavas kirjeldatud, tema arengutasemele vastavad õpiväljundid.

Maadluse õppekava lõpetamisel hinnatakse eelkõige:

- õppuri üldist arengut;
- omandatud teadmisi ja oskusi;
- sportlikku arengut;
- võimet jätkata iseseisvat sportimist;
- valmisolekut jätkata õpinguid kõrgemal ettevalmistustasemel.

16. ÕPPEKAVA RAKENDAMINE JA MUUTMINE

Õppekava rakendatakse Hiiumaa Spordikoolis vastavalt kooli põhimäärusele, töökorralduse dokumentidele ja kehtivatele õigusaktidele.

Hiiumaa Spordikooli põhimääruse kohaselt koostatakse iga õpetatava spordiala kohta eraldi õppekava, mille kiidab heaks õppenõukogu ja kinnitab direktor. Õppekavad registreeritakse Eesti Hariduse Infosüsteemis.

Õppekava muutmisel arvestatakse:

- õigusaktide muudatusi;
- spordiala arengut;
- treeningmetoodika arengut;
- õppurite vajadusi;
- Hiiumaa Spordikooli võimalusi;
- treenerite ja õppenõukogu ettepanekuid.