

MTÜ Pirita Aerutamisklubi Spordikool

AERUTAMISE ÕPPEKAVA

I Aerutamisalase tegevuse eesmärgid ja ülesanded

1.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, noorte liikumisvaeguse kaasnevate mõjude leevendamine.

1.2. Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust jt. positiivseid iseloomuomadusi.

1.3. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.

1.4. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tipptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel.

1.5. Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks trennimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, aerutamise kohtuniku tööks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist.

Eriharidusasutusena on spordikooli õppe-treeningtöö ning võistlustegevus korraldatud eraldi laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.

Spordikooli juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

II Aerutamisalase õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse korraldus

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja aerutajate perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest lähtuvalt on aerutamise mitme-aastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

2.1. Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste kestvusega kuni 3 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 9-10 aastastest tervetest (arstlikult läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks. Õpperühmade suurus, treeningute arv nädalas ja nende kestvus akadeemilistes tundides õppe-treeningprotsessi astmete erinevail treeninguaastatel on toodud tabelis 1.

2.1.1. Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja aerutamistehnika aluste omandamine.

2.2. Õppe-treening- ehk algspetsiaalseerumise aste kestvusega kuni 3 õppe-treeninguaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningurühmad 12-13 aastastest aerutamise alustreeninguetapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku algettevalmistuse saanud aerutamishuvilistest.

2.2.1. Õppe-treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise astmel: aerutamistehnika omandamine võistluspaadis koos mitmekülgse, nüüd ala spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine ja võistluskogemuste omandamine.

2.3. Meisterlikkuse- ehk eriala- ja tipptreeningu aste kestvusega kuni 4 õppe-treeninguaastat. Õppe-treeningurühmad komplekteeritakse 15-19 aastastest noortest. Väiksema õpilaste arvuga (vt. tabel 1) eriala ja tipptreeningu (meisterlikkuse) rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest.

2.3.1. Meisterlikkuse astme õppe-treeningtöö ning võistlemine muutub järkjärgult kitsamalt erialaseks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamisele, stabiilsuse saavutamisele keerulistes võistlustingimustes. Aerutaja meisterlikkuse tõstmine ning paadiklassidesse spetsialiseerumine.

Ettevalmistusastmed jagunevad õppe-treeninguaastateks, mis koosneb sügisesest üleminekuperiодidist (1kuu) sügis-talvisest ettevalmistusperiодidist (6 kuud) ja kevad-suviseist võistlusperiодidist (5kuud).

2.4. Aerutamiskooli õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt. näitvahendite vaatlusi-arutelusid, loenguid jne. Täiendavateks õppetreeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikvõimlemine jne. Aerutamise osakond korraldab koolisiseseid ja lahtiseid võistlusi ning võimaluste korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistuslaagreid ja suvelaagreid.

III Aerutamisalase õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse eesmärgid, ülesanded ning sisu

3.1. Algettevalmistuse aste

3.1.1. Teoreetiline ettevalmistus

- Sportlik treening ja selle koostisosad - tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahteomaduste arendamine.
- Hea tervis - sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid - õppe- ja treeningkoormuse tasakaal puhkusega. Õige päevarežiim ja toitumine. Hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine
- sportlaseks arenemise etapid. Mitmekülgne sportimine alustreeningu astmel – tuleviku edu alus.
- Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommik- ja koduvõimlemine; "omal jalal" koolitee läbimine, kehaline töö jne.) ning nende tähtsus üldise jõu ja akumuleerunud vastupidavuse, painduvuse ning tahtejõu arendamisel
- õppetöö läbiviimise koht ja spordiriistad.

3.1.2. Tehniline ettevalmistus

Sõidutehnika ergomeetria ja õppepaadil

- aerutaja algasend
- tõmbe kolm faasi (ettevalmistus, tõmme, lõpetamine)
- tõmbetsükli dünaamika

3.1.3. Üldine ettevalmistus

- mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud (jalg-, korv-, rahvastepall jne)
- ujumine, suusatamine, maastikujooks jne.
- üldise jõu, kiiruse ja vastupidavuse arendamise harjutused
- aerutaja tehnika ja taktika põhialuste õppimine
- tehniliste algete kasutamine ühenduses erinevate liikumisviisidega;

3.1.4. Õpilaste arengu hindamine ja suunav valik

- Kehaliste võimete arengu informatiivseima näitaja - võimete arengutempode hindamine toimub 2 korda aastas (sügisel ja kevadel) läbiviidavate testimiste tulemuste alusel

Põhitestideks (kontrollharjutusteks) on :

- jalgade tõsted rippes
- tõmbed kangiga lamades
- kangi surumine lamades
- ujumine 100m
- jooks 1500m
- aerutamine 2500m

Liigutuslike oskuste võimete juurdekasvutemposid-arendatavust hinnatakse heaks kui 1,5-2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes 10 – 15%. Sporditehnika aluste omandamise edukust määratletakse eksperthinnanguna õppe-treeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahtemaduste ning huvide ja kalduvuste kujunemist. Kõik eeltoodu on aluseks treeneri ja aerutamiskooli treenerite nõukogu otsusele-soovitusele noore üleviimiseks - suunamiseks järgneva, s.o. algspetsialiseerumise etapi treeningurühmadesse.

3.2.Õppetreeningu- ehk algspetsialiseerumise aste

3.2.1. Teoreetiline ettevalmistus

- aerutamise ajalugu, aerutamise areng Eestis ja välismaal, noorte aerutamise võistlused, rahvusvahelised võistlused;
- tugevamate aerutajate lühiiseloostused;
- inimese kehaehitus ja funktsioonid;
- kehaliste harjutuste mõju inimorganismile;
- sportliku töövõime mõiste, spordiharrastuste mõju inimese funktsionaalsetele võimetele;
- tervishoid, arstlik- ja enesekontroll, esmaabi osutamine;
- massaaž taastamise vahendina;
- aerutamise tehnika ja taktika alused
- kohtunike tegevus, kohtunike kohustused,
- peamised nõuded treeningkoormuste annustel lähtuvalt sportlase soost, east ja kehalise ettevalmistuse tasemest;
- kontrolltestid, treeningu individuaalne kava;
- võistluste analüüs, mänguliste näitajate fikseerimine ja nende analüüs.

3.2.2. Tehniline ettevalmistus

- aerutamisergomeetria ja õppepaadil õpitud tehnika rakendamine võistluspaadis;
- jõu ülekandmine aerule;
- veetunnetuse ja tasakaalu harjutamine;
- ümbermineku imiteerimine;
- ühepaadi ja paatkonna tehnilised eripärad.

3.2.4.Üldine ettevalmistus

- erialase võimekuse arendamine koos tehniliste võtete omandamisega;
- õppemängud üksikute tehnikalaagrite ja taktikalise tegevuse viimistlemiseks;
- osavõtt võistlustest;
- kohtuniku tegevus;
- ettevalmistavate ja sihtharjutuste vaheldumine tehniliste võtete sooritamiseks;
- kehalise võimekuse arendamine ühenduses tehniliste võtete sooritamiseks;
- erialase võimekuse arendamine tehniliste võtete kordamise kaudu;
- kontrollvõistluste korraldamine võistlusteks valmistumisel;
- osavõtt ametlikest võistlustest.

3.3.Meisterlikkuse- ehk eriala- ja tipptreeningu aste

3.3.1. Teoreetiline ettevalmistus

- Kehakultuuri ja spordi juhtimine ning ülesehitus Eestis; spordialade liidud; rahastamise allikad; aerutamise arengu lühiülevaade; rahvusvaheliste võistluste lühiiseloostus ja Eesti parimate esinemise analüüs;
- Lühiandmed inimese keha ülesehitusest ja funktsioonidest; kehaliste harjutuste mõju kehale; aerutajate iseärasused sõltuvalt mängufunktsioonidest; maksimaalsete treening- ja võistluskoormuste mõju ning taastusprotsess;
- Treeningprotsessi tervishoid, arstlik kontroll; sportlase õige toitumine; taastumisvahendid; esmaabi osutamine traumade puhul;
- Aerutamistreeningu ja õpetamise viisid; tehnika õpetamise vigade leidmine ja parandamine; mitmeaastane treeningprotsessi kavandamine; õppefilmide kasutamine treeningutel; soojenduse tähtsus ja sisu õppe-treeningtöös ning võistlustel;
- Võistlus- ja tippvorm ning viimase ajastamine;
- Aerutamise võistlusmäärused;

3.3.2. Tehniline ettevalmistus

- kindlale paadiklassile spetsialiseerumine; (ühene, kehene, neljane)
- kindlale distsipliinile spetsialiseerumine; (süst, kanuu)
- kindlale distantsile spetsialiseerumine (200, 500, 1000, maraton)
- tehnika täiustamine vastavalt paadiklassile;
- optimaalseima tehnika automatiseerimine;
- stardialas paadi paika saamine ning hoidmine.

3.2.4. Üldine ettevalmistus

- tehniliste ja taktikaliste ülesannetega õppetreeningud;
- erialase võimekuse arendamine koos tehniliste tegevuse täiustamine;
- erialase võimekuse arendamine üheaegse tehnilise võtete ja taktikalise tegevuse täiustamisega;
- kontrollvõistlused;
- osavõtt ametlikest võistlustest.

TABEL 1

AERUTAMISKOOLI ÕPPE-TREENINGTÖÖ MAHT TUNDIDES JA JAOTUS ERINEVATEL ETTEVALMISTUSASTMETEL NING ÕPPETREENINGAASTATEL

Õppematerjal	Algettevalmistuse aste			Õppetreening- algspetsialiseerumise aste			Meisterlikkuse ehk eriala-ja tipptrainingute aste				
	1.õ/a	2.õ/a	3.õ/a	1.õ/a	2.õ/a	3.õ/a	1.õ/a	2.õ/a	3.õ/a	4.õ/a	
I Teoreetiline (teemad on määratletud õppekavaga)			8		10	14	15	16	18	18	20
II Praktiline	160	169	220		210	210	210	200	180	170	150
1.Üldine kehaline ettevalmistus											
2.Erialane kehaline ettevalmistus		58	90		140	174	235	288	335	360	500
3.Aerutamise tehnika õppimine ja täiustamine	40	60	90		154	210	250	310	384	470	570
4.Kehaliste võime testimine	8	8	8		6	8	8	8	8	8	8
5.Aerutamiskohatunika praktika						8	10	10	11	14	
6.Võistlemine (täiendavalt võistluste, kalenderplaani ja treeningplaanide kohaselt)											
KOKKU TUNDE AASTAS:	208	312	416		520	624	728	832	936	1040	1248

TABEL 2

SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE NÕUDED AERUTAMISÕPILASTELE ÕPPE-TREENINGAASTA LÕPUKS

Ettevalmistuse aste ja õppe-treeningaasta	Õpilaste vanus	Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe-treeningaasta lõpuks
ALGETTEVALMISTUSE ASTE		
1. Õppe-treeningaasta	9 – 10	Regulaarne osavõtt treeningutest*. Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut
2. Õppe-treeningaasta	10 – 11	Osalemine kooli võistlustel. Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut.
3. Õppe-treeningaasta	11 - 12	Regulaarne osavõtt kehaliste võimete testidest ja kooli võistlustest. Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut.
ÕPPETREENING- EHK ALGSPETSIALISEERUMISE ASTE		
1. Õppe-treeningaasta	12-13	Osavõtt linna ja teistel kohalikel võistlustest. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengut.
2. Õppe-treeningaasta	13-14	Osavõtt linna ja teistel kohalikel võistlustest, Eesti KV omas vkl. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengut.
3. Õppe-treeningaasta	14-15	Osavõtt linna, maakonna ja Eesti KV ja Eesti noorte MV omas vkl. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengut. Pidada treeningpäevikut ning esitada aasta kokkuvõtte**
MEISTERLIKKUSE- EHK ERIALA- JA TIPPTREENINGU ASTE		
1. Õppe-treeningaasta	15-16	Saavutada vähemalt 1.-6. koht Eesti noorte MV. Osaleda koos treeneriga oma järgneva treeningaasta plaani koostamisel-arutelul.** *
2. Õppe-treeningaasta	16-17	Saavutada vähemalt 1.-4. koht Eesti noorte MV. Osaleda koos treeneriga oma järgneva treeningaasta plaani koostamisel-arutelul.
3. Õppe-treeningaasta	17-18	Saavutada oma vanuseklassis Eesti noorte MV 1 – 3. koht või kuuluda Eesti juunioride koondisesse.
4. Õppe-treeningaasta	18 -19	Saavutada Eesti juunioride meistrivõistlustel 1 – 3. koht või kuuluda Eesti juunioride koondisesse.

* 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

TABEL 3

AERUTAMISKOOLI ÕPPE-TREENINGRÜHMAD VANUSELINE JA ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTVUS ÕPPE-TREENINGPROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPE-TREENINGAASTATEL.

Õpilaste ettevalmistuse treeningu aste	Õpilaste vanus	Minimaalne rühmade arv	Õpilaste minimaalne arv rühmas	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht	Aasta treeningu maht
					Akadeemilised tunnid		
Algettevalmistuse aste							
1. Õ.-tr.aasta	9 -10	3	12	2	2	4	208
2. Õ.-tr.aasta	10-11	3	12	3	2	6	312
3. Õ.-tr.aasta	11-12	3	12	4	2	8	416
Õppetreening ehk algspetsialiseerumise aste							
1. Õ.-tr.aasta	12-13	3	10	4-5	2-2,5	10	520
2. Õ.-tr.aasta	13-14	3	8	5	2,5	12	624
3. Õ.-tr.aasta	14-15	3	8	5	2,5-3	14	728
Meisterlikkuse- ehk eriala- ja tipptreeningu aste							
1. Õ.-tr.aasta	15-16	3	6	5-6	2,5-3	14	832
2. Õ.-tr.aasta	16-17	3	4	6	3-4	18	936
3. Õ.-tr.aasta	17-18	3	3	6 -7	3-4	20	1040
4. Õ.-tr.aasta	18-19	3	2-3	6 -8	4-6	24	1248