

Kinnitatud: 04.05.2023

## **PÄRNU SPORDIKOOLI ÕPPEKAVA**

### **1. ÜLDSÄTTED**

#### **1.1 Kooli õppekava koostamise alused ja ülesehitus**

- (1) Pärnu Spordikooli (edaspidi spordikooli) õppekava on spordikooli õppeprotsesside, treeningastmete ja treeningplaanide koostamise alusdokument.
- (2) Spordikooli õppekava on kättesaadav veebilehel [www.ehis.ee](http://www.ehis.ee) ja kodulehel [www.parnuspordikool.ee](http://www.parnuspordikool.ee)
- (3) Spordikooli õppekava koostatakse, uuendatakse ja muudetakse lähtudes kooli arengukavast. Õppekava muutmisel ja täiendamisel võetakse arvesse koolipidaja ettepanekuid.
- (4) Spordikooli õppekava koostamise ja arendamise eest vastutab spordikooli direktor. Õppekava muudatused esitatakse arvamuse avaldamiseks spordikooli hoolekogule ja õppenõukogule. Õppekava kehtestab direktor.
- (5) Spordikooli õppekavas on üldosa ja ainekavad (Lisad: 1-11).
- (6) Spordikooli õppekava üldosas esitatakse:
  - 1) õppekorralduse põhimõtted;
  - 2) õppetöö eesmärgid ja ülesanded;
  - 3) õppekava uuendamise ja täiendamise kord;
  - 4) spordialade ainekavad esitatakse osakondade kaupa;
- (7) Spordikooli osakonnad on:
  - 1) ujumisosakond;
  - 2) kergejõustikuosakond;
  - 3) lauatenniseosakond;
  - 4) sulgpalliosakond;
  - 5) aerutamise osakond;
  - 6) sõudmise osakond;
  - 7) võrkpalliosakond;
  - 8) korvpalliosakond;
  - 9) orienteerumise osakond;
  - 10) maleosakond;
  - 11) spordialade ettevalmistavad treeninggrupid.

## 2. ÕPPEKAVA ÜLDOSA

### 2.1. Õppekorralduse põhimõtted

- 1) Õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl neljas järjestikulises astmes:
  - algettevalmistus (AE)
  - algspetsialiseerumise õppetreening (ÕT)
  - eriala tipp-treening (ÕT)
- 2) Õpperühmade täitvusnormid ning õppe- ja kasvatustöö mahud tundides kehtestab igale rühmale spordikooli direktori asetäitja õppetöö alal, võttes aluseks nii Kultuuriministri määruse nr 9. 26.11.2014.a. „Treeneri tööjõukulu toetuse määramise tingimused, sealhulgas nõuded spordialaliidule, spordiklubile ja spordikoolile ning selle omaosalusele, treeningrühmale ja treenerile, ning toetuse suuruse, jaotamise, tagasimaksmise ja tagasinõudmise kord“ kui ka treenerite ettepanekud.
- 3) Nõuded ühest treeningastmest teise üleminekuks määratakse erialade ainekavades.
- 4) lähtuvalt spordialast, õppuri vanusest ja sportliku ettevalmistuse tasemest on erinevatel ettevalmistusastmetel omad eesmärgid ja ülesanded.
- 5) spordikooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja –meetodeid, sealhulgas:
  - treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmades;
  - spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs;
  - individuaaltreeningud;
  - kontrollkatsed, testid;
  - spordivõistlused;
  - spordilaagrid;
  - spordikohtunike- ja juhendaja praktika;
  - arstlik kontroll, meditsiinilised ja taastuvad kuurid.
- 6) Õppetunni arvestuslikuks pikkuseks on 45 minutit (1 akadeemiline tund). Õppetundide arv ja nende järjekord määratakse tunniplaanis.
- 7) Spordikooli iga eriala õppeained ja sisu on välja toodud ainekavades, mis asuvad õppekava lisades 2 kuni 12. Ainekava määrab kindlaks õppe-treeningtöö eesmärgid, ülesanded, aastase tsükli ülesehituse, kehaliste võimete arendamise suunad, õppeastmete tasemete põhisuunitlused, praktilised ning teoreetilised õppematerjalid ja õppeained.

### 2.2. Õppetöö eesmärgid ja ülesanded

Õppetöö on jaotatud mitmele aastale. Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õppurite vanust, sportlikku staaži, füüsilisi ja vaimseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset ning õppuri potentsiaali tippporti jõudmiseks.

### 2.2.1. Õppetöö ülesanded

- 1) lastele ja noortele spordihuvi äratamine, korrapärane ning süstemaatiline sportliku õppe-treeningtöö korraldamine;
- 2) laste ja noorte järjepidev sportlike oskuste, vilumuste, teadmiste õpetamine, vastastikuse lugupidamise kasvatamine „ausa mängu“ ideede vaimus;
- 3) laste ja noorte tervise tugevdamine, mitmekülgne kehaline arendamine ning tervislike eluviiside ja liikumisharjumuste kujundamine;
- 4) võimekate noorte arendamine kõrgete sportlike eesmärkide saavutamiseks.
- 5) sporditee jätkumine pärast spordikooli lõpetamist;
- 6) õppuritele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist;
- 7) laste ja noorte individuaalsete eesmärkide saavutamise toetamine;
- 8) läbi abitreeneritöö treenerikutse õppimisele suunamise soodustamine;
- 9) vastavalt õppuri võimekusele spordikooli, Pärnu linna, Pärnu maakonna ja Eesti Vabariigi esindamine spordivõistlustel;

## 3. TREENERID JA ÕPPURID

Pärnu Spordikooli treenerite kutsed ja -tasemed on vastavuses Kutseseadusele, EKR (Eesti Kutsekvalifikatsiooni-raamistik) kutsestandarditega. Treener juhendab õppe- ja kasvatustöö planeerimisel õppe- ja ainekava eesmärkidest. Treeneri ülesandeks on:

- õppurite sportlike ja kehaliste võimete terviklik, tulemuslik ja ohutu arendamine;
- sõbraliku ja turvalise õpikeskkonna tagamine;

Pärnu Spordikooli õppurid on lapsed ja noored, kes valivad spordiala vastavalt oma soovidele, huvidele ja võimetele. Spordikooli sisseastumise ja osalemise täpsemad tingimused on fikseeritud Pärnu Linnavalitsuse määruses „Huvikooli vastuvõtmise, huvikoolist välja arvamise ja huvikooli lõpetamise tingimused ja kord“.

## 4. ÕPIKESKKOND

Spordikool kasutab treeninguteks Pärnu Spordikeskuse hallatavaid spordibaase ja -väljakuid, Pärnu üldhariduskoolide spordisaale, väljakuid ja eraspordibaase ning looduslikke metsaradu. Sotsiaalse ja vaimse keskkonna kujundamisel luuakse vastastikusel lugupidamisel ja üksteise seisukohtade arvestamisel põhinevad kokkuleppeid. Koheldakse kõiki õppureid ja oma töös kokku puutuvaid isikuid lugupidavalt, eelarvamusteta, õiglaselt ja austades nende enesevääriskust. Välditakse õpilastevahelist vägivalda ja kiusamist, ollakse avatud vabale aramusvahetusele, sealhulgas kriitikale. Spordikoolis luuakse õhkkond, mida iseloomustab abivalmidus ning üksteise toetamine. Õpikeskkond rajaneb inimeste usalduslikel suhetel, sõbralikkusel ja heatahtlikkusel.

## 5. HINDAMINE

Õppetöö hindamiseks on sõnaline ja/või kirjalik analüüs ja hinnang. Treener võib anda hinnangut protsessile ja lõpptulemusele.

Analüüsi ja hinnangu andmise eesmärgid on:

- anda teavet õppetöö tulemustest õppurile, lapsevanematele, õpetajale, kooli juhtkonnale;
- määratleda õppuri individuaalsed õpitulemused;
- motiveerida õppurit sihikindlalt harjutama ja õppima.

Hindamise põhikriteeriumiks on muutused iga õppuri arengus nii isiksusena kui ka treeningtööst osavõtjana.

Analüüsivat tagasisidet saab õppur osaledes erinevatel katsetel, testidel ja võistlustel.

Iga aasta lõpus selgitatakse välja ja tunnustatakse erialade parimaid ja tublisid õppureid, kelle valib välja spordikooli õppenõukogu treenerite ettepanekute alusel.

Kokkuvõtva hindamisega kirjeldatakse õpilase teadmisi ja oskusi, mis tal on kujunenud õppekava läbimise lõpuks.

## 6. SPORDIKOOLI LÕPETAMINE

Spordikooli lõpetajaks loetakse õppurid, kes on spordikoolis läbinud vähemalt õppetreeningastme, täitnud spordikooli lõpetamiseks kehtestatud teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste normatiivid. Õppuri spordikooli lõpetamise otsuse teeb õppenõukogu ja kinnitab direktor käskkirjaga. Spordikooli lõpetamist tõendab õppuri lõputunnistus, milles kajastatakse spordikoolis õppimise aeg ja hinnang omandatud teadmiste ja oskuste kohta. Lõputunnistus allkirjastatakse spordikooli direktori ja treenerite poolt.

## 7. LÕPPSÄTTED

Ettepaneku õppekava muutmiseks võivad teha kooli pidaja või tema poolt volitatud ametiisik, kooli hoole- või õppenõukogu. Ettepaneku kooli õppekava muutmiseks arutab läbi kooli õppenõukogu ja kinnitab kooli direktor käskkirjaga. Õppurite spordikooli vastuvõtmise ja õppurite spordikoolist väljaarvamise seotud andmete õigsuse eest EHIS-es vastutab spordikooli direktori asetäitja õppetöö alal. Õppekava jõustub käskkirja allkirjastamisel.

## PÄRNU SPORDIKOOLI ORIENTEERUMINE AINEKAVA

**Vastavalt Pärnu Spordikooli õppekavast tulenevate õpiesmärkidest ja ülesannetest on spordikooli eesmärgid ja ülesanded:**

1. Lastele ja noortele spordihuvi äratamine, korrapärane ning süstemaatiline sportliku õppe-treeningtöö korraldamine.
2. Laste ja noorte järjepidev sportlike oskuste, vilumuste, teadmiste õpetamine, vastastikuse lugupidamise kasvatamine „ausa mängu“ ideede vaimus.
3. Laste ja noorte tervise tugevdamine, mitmekülgne kehaline arendamine ning tervislike eluviiside ja liikumisharjumuste kujundamine.
4. Võimekate noorte arendamine kõrgete sportlike eesmärkide saavutamiseks.
5. Õppuritele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist.
6. Laste ja noorte individuaalsete eesmärkide saavutamise toetamine.
7. Läbi abitreeneritöö treenerikutse õppimisele suunamise soodustamine.
8. Kohtunikutöö praktika.
9. Vastavalt õppuri võimekusele spordikooli, Pärnu linna, Pärnu maakonna ja Eesti Vabariigi esindamine spordivõistlustel.

Õppeaasta spordikoolis algab 01.septembril ja lõpeb 31.august. Õppe- ja kasvatustöö toimub vastavalt tunniplaanidele ja võistluskalendriks.

### I ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS, AINETE LOETELU JA TUNNIJAOTUSKAVA

**Orienteerumise õppe-treeningtöö korraldus, maht tundides ja jaotus erinevatel ettevalmistusastmetel ning õppetreeningaastatel.**

Õppekorraldus	Algettevalmistus aste (AE)	Õppetreening- ehk algspetsialiseerumise aste (ÕT 1)	Eriala tipp-treening (ÕT 2)
Vanus	7.-11.a	12.-19.a	14.-19.a
Rühma suurus	min 10	min 8	min 8
Treeningkoormus (ak/h nädalas)	4-6	6-10	8-12
Õppe kestvus (aastad)	3-4 aastat	kuni 8 aastat	kuni 6 aastat
Laagrid	1-2 laagrit aastast	2-4 laagrit aastast	8 laagrit aastast
Võistlused	1-2 võistlust aastast	4-8 võistlust aastast	8-... võistlust aastast
Kohtuniku praktika	Võistluste ajal	Võistluste ajal	vajadusel

\*Juhul, kui mõnes treeninggrupis on normist vähem õppureid, on spordikoolil õigus viia treeninggrupe kokku järgmise astmega.

\*Õppekorralduses võib esineda muutusi vastavalt rühmade suurustele, treenerite koormustele, treening- ja võistlustingimuste muutustele.

## **II ÕPPETREENING- JA KASVATUSTÖÖ EESMÄRGID JA ÜLESANDED**

Spordikooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja –meetodeid, sealhulgas:

- treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmades;
- spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs;
- individuaaltreeningud;
- kontrollkatsed, testid;
- spordivõistlused;
- spordilaagrid;
- spordikohtunike- ja juhendaja praktika;
- arstlik kontroll, meditsiinilised ja taastuvad kuurid.

### **ALGETTEVALMISTUSASTE (AE)**

#### **Eesmärk ja ülesanded**

Igakülgse ettevalmistuse kaudu püsiva huvi kasvatamine spordi, liikumise ja orienteerumise vastu. Algettevalmistusastmes on peamiseks ülesandeks tervise ja liikumisaparaadi tugevdamine, üldise kehaliste võimete arendamine ja orienteerumise algteadmiste – ning oskuste õpetamine.

#### **Üldkehaline ettevalmistus:**

- treening peamiselt mänguline, suur rõhk liikumis- ja koordineerimise harjutustel
- ujumine, suusatamine, uisutamine

#### **Spetsiaalne ettevalmistus:**

- kaardi olemuse mõistmine
- ilmakaarte ja tingmärkide õppimine
- liikumine kaardiga maastikul
- asimuut kuni 100m
- lihtne teevalik
- mõõtkava ja kaugus
- pinnavormid
- kõrgusjooned

#### **Psühholoogiline ettevalmistus:**

- distsipliin võistlustel
- kaotusvaluga toimetulek
- treeningutele motiveeritus
- kollektiivsustunde ja käitumisnormide kujundamine

#### **Tehniline ettevalmistus:**

- koordineerimise ja kiiruse arendamine
- orienteerumistehnikaga tutvumine
- võistlustel osalemine

#### **Teoreetiline ettevalmistus:**

- leppemärgid ja värvid
- reljeefi tutvustamine

**Võistlused:** RMK Orienteerumisneljapäevakud, maakondlikud jooksuvõistlused

**Füüsilised testid:** vastupidavuse, SPIN-test (koordinatsioon, hüppevõime, reaktsioon), kiirus

## **ÕPPETREENINGASTE (ÕT, algspetsialiseerumine)**

### **Eesmärk ja ülesanded:**

Üldkehalise ettevalmistuse baasil tehniliste ja taktikaliste oskuste õpetamine saavutusspordi eesmärgil. Õppetreening alg-spetsialiseerumisastmes jätkub kehalise võimekuse arendamine, liikumisaparaadi tugevdamine, lisandub spetsiaalne kehaline ettevalmistus, tehnika ja taktika õpe ning praktiseerimine võistlussituatsioonis.

### **Üldkehaline ettevalmistus:**

- üldise vastupidavuse, kiiruse ja jõu arendamine
- ujumine, suusatamine, uisutamine

### **Spetsiaalne ettevalmistus:**

- suuna ja kauguse täpne määramine
- asimuut kuni 200m
- Kõrgusjooned
- reljeefi lugemine, orienteerumine suurte reljeefvormide järgi
- üldine orienteerumine pikkadel etappidel (võtmeobjektid)
- KP võtmeobjekt, kõrgusjoonte mõistmine
- nägemismälu arendamine võistluskiirusel

### **Psühholoogiline ettevalmistus:**

- võistlustel käitumine
- võistlus-situatsioonide olukorrad ja nendega toimetulek, lahenduste leidmine

### **Taktikaline ettevalmistus:**

- taktikavõtete rakendamine (nt tee valik, jooksukiiruse valik)
- õige tehnikaelementide rakendamine rajal võistluskiirusel
- kauguste määramine

### **Teoreetiline ettevalmistus:**

- „ausa spordi“ reeglid
- kaardi joonistamine
- võistlusmäärustik (kohtunikupraktika)

**Võistlused:** RMK Orienteerumisneljapäevakud, Eesti MV ja vabariiklikud võistlused, maakondlikud jooksuvõistlused.

**Füüsilised testid:** vastupidavuse ja kiiruse test, SPIN-test (koordinatsioon, hüppevõime, reaktsioon).

## **ÕPPETREENING ASTE (ÕT, eriala tipptraining)**

### **Eesmärgid ja ülesanded:**

Eelnevate treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine. Spordiala spetsiifikast tuleneva ja üldise füüsilise vormi (jõud, kiirus, vastupidavus) parandamine ja arendamine.

Lisaks eelneva kinnistamisele, arendatakse ja parandatakse:

- keerulised KP-d, kauguste mõõtmine sammudega
- pikad etapid, suur vahe võtmepunkti ja KP vahel
- täpne detailne lugemine, rakendamine maastikul
- treeningute hooldamine

**Võistlused:** 30 starti erinevatel võistlustel, millest 10 rahvusvahelistel võistlustel.

**Füüsilised testid:** vastavalt Eesti koondise plaanidele

### **III ÕPIVÄLJUNDID**

Õppetreeningastme lõpetamisel ja/või orienteerumise ainekava läbimisel on õpilased, kes on järjepidevalt osalenud treeningutel ja kontrollvõistlustel, omandanud järgmised oskused ja teadmised.

#### **ALGETTEVALMISTUSE ASTE (AE)**

Üldfüüsiline tase on paranenud, saab aru orienteerumise olemusest ja põhitõdedest, saab hakkama lihtsamatel radadel (nööri ja tugirada, tehnilistelt vähem nõudlikumatel radadel), on saanud võistluskogemust ja läbi selle on tal orienteerumisalased oskused arenenud.

Antud astmes omandatud oskuste ja teadmistega õppurid viiakse uuel õppeaastal üle järgmisele astmele, võttes arvesse lisaks õpiväljunditele õppuri sportlikku võimekust, taht ja eesmäärke.

#### **ÕPPETREENING ASTE (ÕT, algspetsialiseerumine)**

Üldfüüsiline tase on paranenud, saab hakkama keerulisematel radadel, tunneb reljeefi, rakendab taktikat, oskab teha kaardianalüüsi, oskab planeerida lihtsamaid radasid, võistluskogemused on parandanud võistlusnärvi, osalenud vabariiklikel võistlustel.

Antud astmes omandatud oskuste, teadmiste ja võistluskogemustega õppuritel on potentsiaal saavutusspordi kõrgemate eesmärkide püüdlusele, tema järgmine aste on erialane tipp-treening ja kandideerimine noorte koondisesse.

#### **ÕPPETREERNING ASTE (ÕT, eriala tipp-treening)**

Sportlane on teadlik treenija, tal on erialane ettevalmistus ja füüsiliselt väga heas vormis. Vastavalt sportlase võistluste tulemustele ja isiklikele eesmärkidele, võimalus kuuluda koondisesse. Teoreetiliste ning praktiliste teadmiste ja oskustega potentsiaal minna edasi õppima kehakultuuri ja/või oma eriala treeneriks.