

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 juhindub 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 kokkulepped. Koheldakse kõiki õppureid ja oma töös kokku puutuvaid isikuid lugupidavalt, eelarvamusteta, õiglaselt ja austades nende enesevääriskust. Välditakse õpilastevahelist vägivalda ja kiusamist, ollakse avatud vabale arvamusevahetusele, 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 SULGPALLI 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 lõppeb 31.august. Õppe- ja kasvatustöö toimub vastavalt tunniplaanidele ja võistluskalendriale.

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

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

Õppekorraldus	Algettevalmistus aste (AE 1, AE 2)	Õppetreening- ehk spetsialiseerumise aste (ÕT 1)	Eriala tipp-treening (ÕT 2)
Vanus	7. -13.a	13. – 16.a	16. – 19.a
Rühma suurus	min 10	min 8	min 8
Treeningkoormus (ak/h nädalas)	4 – 8	8 – 10	10 – 12
Õppe kestvus (aastad)	2-4 aastat	2-5 aastat	3 aastat
Laagrid	1- 2 laagrit aastas	Kuni 3 laagrit aastas	Kuni 6 laagrit aastas
Võistlused	kuni 9 võistlust aastas	Kuni 9 võistlust aastas	Kuni 20 võistlust aastas
kohtuniku praktika	Treeningute ajal	Treeningute ja võistluste ajal	Treeningute ja võistluste ajal

\*Juhul, kui mõnes treeninggrupis on normist vähem õppureid, on spordikoolil õigus viia treeninggruppe 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 sulgpalli vastu. Algettevalmistusastmes on peamiseks ülesandeks tervise ja liikumisaparaadi tugevdamine, üldise kehaliste võimete arendamine ja sulgpalli algteadmiste – ning oskuste õpetamine.

#### **Üldkehaline ettevalmistus:**

- painduvuse, osavuse, koordineerimise ja kiiruse arendamine
- sulgpalli põhiliste tehnikaelementide õpetamine
- mängutaktika algteadmiste õpetamine
- mitmesugused liikumis- ja sportmängud
- maastikujooks, ujumine, jalgrattasõit, erinevate kergejõustikualade algõpetus
- mitmesugused põhivõimlemise- ja akrobaatikaharjutused
- erinevad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused
- jõuharjutused oma keha raskusega ja kaaslaste vastupanu ületamisega
- reaktsioonikiiruse arendamine

#### **Spetsiaalne ettevalmistus:**

- võistlusharjutused erinevate tehnikaelementide kasutamisega
- üksikmäng reeglitega
- reketi põhihoie löögil
- reketihoided eri löögitehnikate korral
- reketi asend mängukeskuses
- ooteasend
- palling ja pallingu vastuvõtt
- põhilöögid otsajoonel, väljakul ja võrgus
- rünnakutaktika alused
- kaitsetaktika alused

- Üksikmängu taktika

### **Teoreetiline õppematerjal:**

- sportlik treening ja selle koostisosad: tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, vaimsete võimete ja tahteomaduste kujundamine
- tervislike eluviiside ja hügieenireeglite teadvustamine ning vigastuste vältimise õpetamine
- sulgpall Eestis – sulgpalli ajalugu, saavutused, mängijad ja eeskujud
- käitumisnormide kujundamine
- spordieetika „ausa mängu“ reeglid

### **Võistlused: Sõpruskohtumised, trennisesed võistlused.**

### **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:**

- üld-ja erialaste kehaliste võimete jätkuv arendamine
- üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine erialaste harjutuste kaudu
- jõuharjutuste sooritamine jõumasinatel ja vabade raskustega

#### **Spetsiaalne ettevalmistus:**

- mängutaktika õppimine erinevates situatsioonides
- treeningu planeerimine
- üksik-ja paarismängu täiustamine
- iseseisvate, täiendavate harjutamisviiside kasutamine
- spetsiaallöögid /pette-, blokk-, stick- ja smashlöögid/
- löögid hüppel
- ründelöögid, kaitselöögid
- löökide kombinatsioonid
- riskipallingud
- löögi täpsus ja kindlus
- käelihaste õige pinge ja lõtvuse tunnetus
- liikumise alustamine mängukekusest
- liikumine löögikohale
- jalgade töö löögi ajal
- löögijärgne liikumine mängukeskuse suunas
- suunamuutus mängukeskus
- vastase löökide ettearvamine
- erinevate taktikaliste kombinatsioonide õppimine

- paaris- ja segapaarismängu taktika põhialused
- vastase jooksutamine
- surve vastase nõrgale löögikohale
- surve vastase nõrgale liikumistehnikale
- tempo muutmine ja rütmi rikkumine
- null-löögi kasutamine

#### **Psühholoogiline ettevalmistus:**

- võistlusteks ettevalmistamine (kaotusvaluga, võistlusnärviga toimetulek, distsipliinist kinni hoidmine)
- võistlus-situatsioonide olukorrad ja nendega toimetulek, lahenduste leidmine

#### **Taktikaline ettevalmistus:**

- sulgpallimängu tehnika ja taktika põhialuste omandamine ning täiustamine
- vastase taktika tundma õppimine
- taktika õppimine erinevates mänguolukordades

#### **Teoreetiline ettevalmistus:**

- kohtuniku tegevuse tutvustamine ja õppimine
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, nende vältimine, esmaabi ja ravi
- võrkpalliajalugu, võistlusmäärused-ja süsteemid
- võistlusmäärused-ja süsteemid
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi
- videote ja mängustatistika analüüs

**Võistlused:** Noorte GP-d, klubide seeriavõistlused, GP-d, Eesti noorte MV, Pärnu linna MV, Pärnumaakonna MV.

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

#### **Eesmärgid ja ülesanded:**

Eelnevate treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine. Kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse saavutamine, meisterlikkuse tõstmine sõltuvalt mängija funktsioonist. Spordiala spetsiifikast tuleneva ja üldise füüsilise vormi (jõud, kiirus, vastupidavus) parandamine ja arendamine.

Lisaks eelneva kinnistamisele, arendatakse ja parandatakse:

- põhiliikumise sammkombinatsioonid
- löögid liikumise pealt
- liikumine nurkadesse, liikumine otse, ette-taha, külgliikumiine
- sammude tihedus, kiirus, rütm
- liikumise erinevad sammkombinatsioonid
- liikumise paindlikkus ja ökonoomsus
- tempo muutmine ja rütmi rikkumine
- null-löögi kasutamine
- oma tugevate/nõrkade külgede teadvustamine
- vastase tugevate/nõrkade külgede hindamine, arvestamine
- oma põhimängutaktika rikastamine



- löögikindluse ja- täpsuse suurendamine
- mängu lugemine, etteaimamine, vastutegevus
- kontroll mängu ja kriisimomentide üle
- taktika võistlemisel eritingimustes, -olukordades

**Võistlused:** Rahvusvahelised võistlused, Eesti MV, klubide karikavõistlused, Noorte GP-d, klubide seeriavõistlused, GP-d, Eesti noorte MV, Pärnu linna MV, Pärnumaakonna MV.

### **III ÕPIVÄLJUNDID**

Õppe-treeningastme lõpetamisel ja/või sulgpalli ainekava läbimisel on õpilased, kes on järjepidevalt osalenud treeningutel ja kontrollvõistlustel, omandanud järgmised oskused ja teadmised.

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

Teab ja oskab kasutada sulgpalli algteadmisi, liikumist, lööke, serve ja vastuvõtte. Teab peamisi võistlusmäärusi, oskab käituda nii trennis kui ka võistlussituatsioonis. On paranenud koordineerimine, kiirus ja vastupidavus. Oskab võistlustel kohtunikuna lugeda punkte. Antud astmes omandatud oskuste ja teadmistega õppurid viiakse uuel õppeaastal üle järgmisele astmele, võttes arvesse lisaks õpiväljunditele õppuri sportlikku võimekust, tahet ja eesmäärke.

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

Õppuril on oskuslikumad ja sügavamad teadmised sulgpallist, tehnika spetsiifikast, võistlusmäärustest. Õppur mängib üksik- ja paarismängu, oskab kasutada erinevaid tehnikaid ja taktikaid. Omab teadmisi kohtuniku tööst laiemalt. Õppur kasutab teadlikku treenimist nii trennis kui individuaalselt.

Antud astmes omandatud oskuste, teadmiste ja võistluskogemustega õppuritel on potentsiaal saada oma vanuseklassis väga heaks sulgpalluriks ja tema järgmine aste on erialane tipp-treening.

#### **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.