

Spordikooli KETS

SAALIHOKI ERIALA ÕPPEKAVA

1. ÜLDSÄTTED

1.1. Õppekava on saalihoki huviala alusdokument, mille põhimõtteid järgides toimub saalihoki huvialale astunud õpilaste sihikindel ja järjepidev õpetamine algettevalmistusastmest õppetreening- ja meisterlikkuse astmeni.

1.2. Spordikool KETS saalihoki eriala õppekava määrab kindlaks õppetreening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö astmed ja mahud; õppegruppide suuruse; õpingute sisu ja vormi; võistlustegevuse.

1.3. Õppekavale võivad õppima asuda isikud, kes on vähemalt 6-aastased.

1.5. Õppekava läbimiseks vajalike eelduste kindlaksmääramiseks võib treener korraldada katseid õpilase sobilikkuse väljaselgitamiseks.

1.6. Õppetöö koolis lõpetatakse õpilase saamisega 19-aastaseks või koos gümnaasiumi lõpetamisega. Erandjuhtudel, nagu õpilase kõrge spordimeisterlikku ja motivatsiooni, võivad koolis õppida ka vanemad õpilased.

1.7 Iga õppeastme läbimisel antakse õpilasele tunnistus.

1.8 Kooli lõpetamiseks peab õpilane läbima kõik astmed – algettevalmistuse aste; õppetreeningu aste ja meisterlikkuse aste. Lõpetamisel antakse lõputunnistus.

2. ÕPPE EESMÄRGID JA ÜLESANDED

Õppe üldised eesmärgid on:

2.1. huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse vastu;

2.2. õpilaste tervise parandamine ning erinevate kehaliste võimete mitmekülgne arendamine: kiiruse, osavuse, vastupidavuse, koordineerimise ja paindumise arendamine;

2.3. tervislike eluviiside propageerimine ning valdkondlik teadmiste suurendamine;

2.4. saalihokimängu põhiliste tehnikaelementide õpetamine ja järjepidev täiendamine;

2.5. saalihokimängu teooria õpetamine ning järjepidev täiendamine;

2.6. meeskonnatöö oskuste kujundamine ja arendamine;

2.7. süsteemse treeningu ja võistlemise protsessis maksimaalsete tulemuste jõudmine ja sportimiskogemuse kujundamine;

2.8. andekate noorte leidmine, toetamine, arendamine ja ettevalmistamine tipptulemuste saavutamiseks;

2.9. sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine iseseisvaks harjutamiseks tervisespordi harrastuste jätkamisel;

2.10. lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, organiseeritud vaba aja sisustamine ning sportimisoskuste arendamine ja kujundamine;

2.11. kooli juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanematega.

3. ÕPPE-TREENINGTÖÖ ASTMED JA MAHUD

3.1 Vastavalt õpilaste vanusele ja sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimetele on õppe-treeningtöö jagatud kolme astmesse.

3.2 Õppe-treeningprotsess hõlmab õpilasi vanuses 6-9-st kuni 19 aastani. Kuna õpilaste areng on küllaltki erinev ei tule treeningastmeid võtta liiga jäigalt. On võimalus andekate edutamiseks järgmisesse astmesse luues treeningtingimused võrdväärsete partneritega.

3.3 Õpilase üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui laps on omandanud ainekavas ettenähtud tehnilised ja praktilised teadmised ning oskused. Otsustajateks ühest astmest teise viimisel on õpilase treener ja treenerite nõukogu.

3.4 Algettevalmistuse aste (üldjuhul kestvusega 2 aastat)

Õppe-treeningu põhimõtteks on siin õpilaste ettevalmistamise mitmekülgsus.

Eesmärgid on:

- tervise kosutamine;
- õige kehalise arengu ja mitmekülgsel kehalise ettevalmistuse soodustamine rõhutades kiiruse, osavuse ja koordineerimise arendamist;
- antud spordiala tehnika aluste õpetamine;
- tehnika algõpetamine; püsiva huvi äratamine spordiga tegelemiseks.

Soovituslik koormus: 4-8 tundi treeningtundi nädalas, 4 tundi ujumise või üldfüüsilise ettevalmistuse treeninguid kuus. Kokku min. 200 tundi / aastas

3.5 Õppe-treening aste (üldjuhul kestvusega 3-5 aastat)

Jätkub tervise tugevdamine ja õige kehalise arengu soodustamine:

- kehalise ettevalmistuse täiustamine;
- tehniliste ja taktikaliste võtete omandamine ning täiustamine;
- sporditreeningu ja ala teooria omandamine;
- võistluspraktika tagamine ja tehniliste oskuste kujundamine;
- võistluste ja õppe-treeningute läbiviimise omandamine; kohtuniku tegevuse omandamine.

Soovituslik koormus: 8-16 treeningtundi nädalas, 8 tundi ujumise või üldfüüsilise ettevalmistuse treeninguid kuus. Kokku min. 400 tundi / aastas

3.6 Meisterlikkuse aste (kestvusega 4 ja enam aastat)

Õppe-treeningu põhimõtteks on erialane ettevalmistus arvestades õpilaste individuaalseid omadusi.

Eesmärgid on:

- üld- ja erialase kehalise ettevalmistuse jätkamine;
- kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse saavutamine;
- erinevates võistlustingimustes stabiilsuse saavutamine;
- oskus organiseerida treeningut ja juhendaja tödede omandamine;
- füsioloogilised teadmised treeningu mõjust organismile.

Soovituslik koormus: 16-24 treeningtundi nädalas, 10 tundi ujumise või üldfüüsilise ettevalmistuse treeninguid kuus. Kokku min. 600 tundi / aastas.

3 ÕPINGUTE SISU JA VORM

Õppe-treeningtöö põhialusteks on süstemaatiliste, regulaarselt toimuvate treeningtundide ja spordivõistluste korraldamine, tehnika teoreetiliste aluste õpetamine. Täiendavaks õppe-treeningtöö vormiks on tutvumine teiste spordialadega, instruktori- ja kohtunikupraktika.

4.1 Teoreetiline ettevalmistus.

- kehaliste harjutuste mõju inimorganismile;
- arstlik kontroll ja vigastuste vältimine;
- spordiala tehnika ja taktika;
- üldine ja erialane kehaline ettevalmistus;
- spordipsühholoogia;
- võistlusmäärused.

4.2 Tehniline ettevalmistus.

- 4.2.1 Eeskäesööt ja söödu vastuvõtmine.
- 4.2.2 Tagakäesööt ja söödu vastuvõtmine.
- 4.2.3 Ühepuute-eeskäesööt
- 4.2.4 Ühepuute tagakäe-sööt.
- 4.2.5 Palli vedamine (triblamine).
- 4.2.6 Eeskäevise.
- 4.2.7 Eeskäe randmelöök.
- 4.2.8 Eeskäe löök.
- 4.2.9 Eeskäe jõulöök.
- 4.2.10 Tagakäevise.
- 4.2.11 Tagakäelöök.
- 4.2.12 Eeskäe tõstesööt ja vastuvõtmine.
- 4.2.13 Eeskäe õhusööt ja vastuvõtmine.
- 4.2.14 Tagakäe tõstesööt ja vastuvõtmine.
- 4.2.15 Tagakäe õhusööt ja vastuvõtmine.
- 4.2.16. Kaitseasendid

4.3. Taktikaline ettevalmistus.

- 4.3.1. Individuaalne palliga ründemäng.
- 4.3.2. Individuaalne pallita ründemäng.
- 4.3.3. Individuaalne kaitsemäng palliga vastase vastu.
- 4.3.4. Individuaalne kaitsemäng pallita vastase vastu.
- 4.3.5. Kahe ja kolme mängija vaheline koostöö ründemängus (kiirrünnakud).
- 4.3.6. Kaitsemäng arvulises vähemuses (kiirrünnakute kaitsmine).

4 ÕPPEGRUPPIDE SUURUSED

Treeningrühm	Õpilaste vanus	Õpilaste arv treeningrühmas	Soovituslik koomus (treeningtundi nädalas)
Algettevalmistuse aste	6-9	10-25	4-8
Õppe-treening aste	10-14	10-15	8-16
Meisterlikkuse aste	15-19	10-20	16-24

5 VÕISTLUSTE GEVUS

5.1 Võistlused toimuvad aastaringselt, seepärast tehakse vastavalt õpilaste vanusele ja tasemele õppeaasta alguses üksikasjalik plaan. Võistluste tähtsusest sõltuvalt lülitatakse need treeningprotsessi. Sportliku taseme tõustes võistlussagedus tiheneb ja võistlused muutuvad vastutusrikkamaks. Vastavalt võistlustulemustele ehitatakse üles uus ülemineku- ja ettevalmistusperiood.

5.2 Algettevalmistuse astme õpilased võtavad osa grupi- ja koolisestest võistlustest, sõpruskohtumistest teiste spordikoolide ja spordiklubide sama tasemega õpilastega. See aitab näidata tehtud töö efektiivsust ja vahetada kogemusi teiste treeneritega.

5.3 Õppe-treeningastme õpilased võistlevad regulaarselt koolide- ja klubidevahelistel, vabariiklikel ja rahvusvahelistel võistlustel.

5.4 Meisterlikkuse astme eesmärk on trennida ja valmistada õpilased ette Eesti meistrivõistlusteks ja rahvusvahelisteks võistlusteks. Kasvatada järelkasvu Eesti koondisele.

Õppekava kinnitas

Spordikool KETS juhatus