
Mart Kajari, juhatuse esimees
Juhatus 01.08. 2012 otsuse nr 3 juurde

SPARTA SPORDIKOOL

KULTURISMI OSAKONNA ÕPPEKAVA

1. Kultuurismialase 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. Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima spordiala leidmine ning tema treeningu korraldamine sportlikuks eneseteostuseks - võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis.

1.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tipp tulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel.

1.6. Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, kulturismikohtuniku 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

2. Kultuurismialase õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse korraldus

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja kulturismi perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on kulturismiosakonna paljuaastane õppe-treeningprotsess kaheastmeline.

2.1. Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste kestvusega kuni 2 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 14-16 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 põhiliste jõuharjutuste tehnika aluste omandamine ning selle käigus laste kehaliste võimete arendamine.

2.2. Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste kestab 2 õppe-treeninguaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningurühmad 16-17 aastastest kulturismiosakonna alustreeninguetapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku algettevalmistuse saanud raskejõustiku huvilistest.

2.2.1. Õppe-treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise astmel: põhiohk on seatud siiski konkreetse noore üldise kehalise ettevalmistuse taseme loomine (baas edaspidiseks sportimiseks) ning osavõtt ka väiksematest võistlustest (maakondlikud, koolinoortesisesed). Osalemine ka teiste spordialadel.

2.3. Meisterlikkuse- ehk eriala- ja tipptreeningu aste kestvusega 2 õppe-treeninguaastat. **Meisterlikkuse astme õppe-treeningtöö ning võistlemine** muutub tähtsamaks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamisele.

2.3.1. Ettevalmistusastmed jagunevad õppe-treeninguaastateks, mis koosnevad kevad – sügis ettevalmistusperioodist ning sügis – kevad ettevalmistusperioodist.

2.4. Kulturismikooli 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. Kulturismiosakond korraldab koolisisesed ja lahtiseid võistlusi ning võimaluste korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistuslaagreid ja suvelaagreid.

III Kulturismialase õppe-treeningtöö ja võistlustegevuse eesmärgid, ülesanded ning sisu.

Õppematerjal erinevail ettevalmistusastmetel.

3.1. Algettevalmistuse aste

3.1.1. Õppe-treeningtöö ja võistlemise peaülesanded:

1) õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatud tähelepanuga antud eas eriti soodsalt arendatavate võimete-liigutuste kiiruse ja sageduse, kiirusjõu, painduvuse ja üldise (aeroobse) vastupidavuse arendamisele;

2) noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutusoskuste ja -vilumuste omandamine ning osavuse arendamine;

3) sirge rühi loomine tänu õigesti sooritatud seljajõuharjutustele;

4) mitmekülgse mängulise treeningu ja võistlemise käigus noorte kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslikele ja psüühilistele eelsoodumustele;

5) sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine spordiga tegelemiseks.

3.1.2. Õppematerjal

3.1.2.1. Teoreetiline õppematerjal (põhiteemad)

Sportlik treening ja selle koostisosad - tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemaduste arendamine.

Hea tervis - sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid - õppe- ja treeningkoormuse tasakaal puhkusega. õige päevarežiim. Hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine.

Õige toitumine, sportlase dieet (vitamiinide, valkude jne vajadus), selle läbi tulemuse saavutamine.

Heaks 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 vastupidavuse, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

3.1.2.2. Praktiline õppematerjal

Maastikujooks, suusatamine, ujumine, uisutamine jne.

Mitmekesised põhi- ja riistvõimlemise ning akrobaatikaharjutused, iluvõimlemise (tütarlastele) ja maadluse (poistele) elemendid.

Füüsiline töö kodus, vabal ajal – selle vajalikkus jõuvastupidavuse vundamendi loomisel.

Erinevad jooksu-, hüppe- ja heiteharjutused ning -viisid nii sise- kui välistingimustes ja maastikul.

Kergejõustiku alade – kiirjooksu (stardi), paigalt kaugus- ja kõrgushüppe, palli- ja odaviske ning kuulitõuke ja kettaheite tehnika põhialuste õppimine.

Kergejõustikualade tehnika õppimisel välditakse liigseid peensusi. Toimub lihtsustatud korras alade tutvustamine, ennekõike vahelduse eesmärgiks, seega ka kiiruse arendamiseks.

Õppetreeningutunde emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 30% treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele, võimlemis- ja akrobaatikaharjutustele ning teistele spordialadele.

Võistlemine algettevalmistusastmel on mitmekülgne. Võisteldakse ka teistel spordialadel: kergejõustikus (kiirus-, jõu-, või heitekallakuga aladel); pallimängudes, jm. võistlustel.

3.1.3. Õpilaste arengu hindamine ja suunav valik

Kehaliste võimete arengu informatiivseima näitaja - võimete arengutempode hindamine toimub 2 korda aastas (Aprillis ja Oktoobris) läbiviidavate testimiste tulemuste alusel.

Põhitestideks (kontrollharjutusteks) on :

- kükk kangiga (maksimum tulemusele)
- lamades surumine (maksimum tulemusele)
- lamades surumine (korduste arvule, raskuseks 50% maks.-st)
- jõutõmme (maksimum tulemusele)
- rinnalevõtt (maksimum tulemusele)
- paigalt kaugushüpe ja/või üleshüpe
- käte kõverdamine rippes, pallivise paigalt ja/või 2-3 kg topispalli või kuuli heide kahe käega alt ette

Võimete juurdekasvutemposid-arendatavust hinnatakse heaks kui 1,5-2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes kuni 10 %.

Liigutuslike oskuste ja 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.

3.2.Õppetreeningu- ehk algspetsialiseerumise aste

3.2.1. Treeningu ja võistlemise peaülesanded:

1) üldise jõu ja põhijõu ning kiirusjõumaduste rõhutatum arendamine. Maksimaaljõu arendamise põhiharjutuste tehnika õppimine (etapi II poolel). Muude erialaselt vajalike võimete mitmekülgne arendamine.

2) üldise (aeroobse) vastupidavuse jätkuv arendamine, tervise tugevdamine ja organismi karastamine;

4) võistlemine ja võistluskogemuste omandamine omal alal (jõutõstmises)

5) liig kitsalt spetsialiseeritud treeningu ja võistlemise veel teadlik vältimine - teiste spordialade, nagu riistvõimlemise, akrobaatika, sportmängud, suusatamise, ujumise jne. laialdane kasutamine võimete mitmekülgseks arendamiseks, treeningu emotsionaalsuse tõstmiseks, psüühiliseks vahelduseks ja taastumise kiirendamiseks;

6) konkreetsele noorele enamsobiva(te) raskejõustiku põhiala(de) väljaselgitamine.

Mitmekülgses erialatreeningus ja võistlemises välditakse selle liigset koormust, arvestades, et selles eas toimuvad noorte organismi intensiivsed kasvuprotsessid, mis nõuavad samuti palju (kohanemise) energiat. Rakendatakse regulaarset spordiarstlikku kontrolli.

Alates hiljemalt etapi 3. treeningaastast peavad kõik õpilased individuaalset treeningu- ja enesekontrollipäevikut ja osalevad koos treeneriga oma aasta treeningkokkuvõtete arutelul ning järgneva treeningaasta plaani koostamisel.

3.2.2.Õppematerjal

3.2.2.1.Teoreetiline õppematerjal

Aladerühma mitmekülgsus-treeningu ja võistlemise eesmärgid, ülesanded ja sisu, treeninguvahendid ning nende kasutamise meetodika erinevates alarühmades algspetsialiseerumise etapil.

Kehalised võimed ja nende arendamine.

Erinevate tõstmisviiside (ka klassikalise tõstmise) tehnika alused ja nende õppimise viisid.

Treeningu planeerimine ja arveldus. Treeninguaasta ülesehitus. Aasta ja nädala treeninguplaanid. Treeningupäevik ja treeningukokkuvõtted.

Spordiarstlik ja sportlase enesekontroll. Spordivigastused ja kahjustused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi.

Raskejõustiku võistlusmäärused. Ennekõike kulturismi, kui ka teiste raskejõustiku alade reeglite tutvustus (tõstesport, jõutõstmine, sangpommi mitmevõistlus).

Raskejõustiku tekkimine ja areng maailmas ja Eestis. Eesti suurraskejõustiklased (G. Lurich, A. Aberg, G. Hackenschmidt, A. Neuland, A. Luhaäär, J. Talts jt.) ja mida tuleks nendelt õppida.

Individaalselt enamsobiva(te)raskejõustiku põhiala(de) leidmine ja valik ning selle seos edasiõppimise ja elukutsevaliku plaanidega.

3.2.2.2. Praktiline õppematerjal

Võistlemine ja tehnika täiustamine kõikidel kulturismi- ja ka teistel raskejõustikualadel.

Aladerühma kuuluvate raskejõustikualade võimete arendamise ja tehnika õppimise - täiustamise erialased harjutused.

Jõuharjutused jõumasinatel, tõstekangi, hantlitega, sangpommidega jt. vahenditega.

Aladerühmale iseloomulikke kehalist võimekust mitmekülgset arendavad teised spordialad (põhi- ja riistvõimlemine, akrobaatika jne.).

Üldkehalist ettevalmistust tagavad, tervist tugevdavad, taastumist kiirendavad psüühilist vaheldust pakkuvad alad ja harjutused (mängud, suusatamine, maastikujooks, ujumine jne).

3.3. Meisterlikkuse- ehk eriala- ja tipptreeningu aste

Meisterlikkuse astmel, eriti selle tipptreeningu tasandil (pärast 18. eluaastat) moodustatakse väiksema õpilaste arvuga (vt. tabel 3) ühe või mitme lähedase kergejõustikuala erialatreeningu rühmad. Nõutava spordimeisterlikkuse tasemega õpilaste arvu, samuti kvalifitseeritud treenerite olemasolu korral odaviskes, nn. rasketes heidetes (kuul, vasar, ketas), kiirjooksus koos tõkkesprindis, keskmaajooksus, mitmevõistluses jne.

3.3.1. Meisterlikkuse astme eriala- ja tipptreeningu põhisuunitlus:

- 1) regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine kulturismis;
- 2) tehnilise, taktikalise ja erialase suunitlusega psühholoogilise ning teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine;
- 3) põhiala(de) erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine;
- 4) alles erialatreeningu etapil (vanuses) soodsalt arendatavate võimete (maksimaalne jõud) rõhutatam arendamine vastavalt põhiala nõudeile;
- 5) küllaldase ÜKE mahu säilitamine ja otstarbekas seostamine erialatreeninguga tervise tugevdamise, psüühilise vahelduse, aktiivse puhkuse, taastumist kiirendava ja vigastuste profülaktika vahendina.

Erialane treening ja võistlemine toimub individuaalsete nädala-, aasta- ja 2-4 aastaste perspektiivsete (alates etapi 2. treeninguaastast) treeninguplaanide alusel, millede koostamisel - arutelul osaleb ka õpilane. Kõik õpilased peavad treeningupäevikut, koostavad selle alusel aasta treeningu- ja võistlemise kokkuvõtteid ning analüüsivad - hindavad neid koos treeneriga.

3.3.2. Õppematerjal

3.3.2.1. Teoreetiline õppematerjal

Põhiala(de) tehnika, selle kinemaatiline, dünaamiline ja psühholoogiline struktuur. Tehnika seos sportlase kehaliste võimete eripäraga. Vead tehnikas, nende põhjused, kõrvaldamise võimalused ja viisid.

Kehaliste võimete arendamise vahendid ja meetodid ning nende kasutamine erinevaid treeninguetappidel.

Võistlus- ja tippvorm ning viimase ajastamine. Tähtsamateks võistlusteks valmistumise- ja võistlustaktika.

Sportlik massaaž ja enesemassaaž. Teised taastumist kiirendavad ja soodustavad vahendid (aktiivne ja passiivne puhkus, uni, lõdvestav ja taastav jooks, veeprotseduurid, saun jne) ning nende kasutamine mikro- ja mesotsükliks.

Sportlik enesetäiustamine, kui eluviis ehk treening kestab 24 tundi ööpäevas, sest millegi saavutamiseks tuleb millestki ka loobuda.

3.3.2.2. Praktiline õppematerjal

Võistlemine ja tehnika täiustamine.

Põhiala(de) võimeid arendavad ja tehnikat täiustavad erialased harjutused.

Põhi- ja maksimaaljõu harjutused.

Lihastõupidavuse ja jõuvastupidavuse harjutused.

Kiirus- ja plahvatusjõu harjutused.

Teised spordialad erialase kehalise ettevalmistuse mitmekülgsuse tagamiseks.

Vaheldust pakkuvad ning taastumist kiirendavad spordialad ja harjutused.

TABEL 1

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

Õppematerjal	ALG-ETTEVALMISTUSE ASTE		ÕPPETREENING- EHK ALG-SPETSIALISEERUMISE ASTE		MEISTERLIKKUSE- EHK ERIALA- JA TIPPTREENINGU ASTE	
	1.õ/a	2.õ/a	1.õ/a	2.õ/a	1.õ/a	
I Teoreetiline (teemad on määratletud õppekavaga)			10	10	16	
II Praktiline						
1.Üldine kehaline.	90	100	160	190	230	
2.Erialane kehaline ettevalmistus.		38	90	140	166	
3.Kulturismi tehnika õppimine ja täiustamine.	22	34	54	54	60	
4.Kehaliste või mete testimine.	8	8	6	6	8	
5.Kulturismi kohtuniku praktika.					10	
6.Võistlemine (täiendavalt võistluste, kalenderplaani ja treeningplaanide kohaselt)					10	
KOKKU TUNDE AASTAS:	120	180	320	400	500	

TABEL 2

SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE NÕUDED KULTURISMIOSAKONNA ÕPILASTELE ÕPPE-TREENINGAASTA LÕPUKS

Ettevalmistuse aste ja õppe-treeningaasta	Õpilaste vanus	Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe-treeningaasta lõpuks
ALGETTEVALMISTUSE ASTE		
1. Õppe-treeningaasta	14-15	Regulaarne osavõtt kehaliste võimete testidest ja kooli võistlustest. Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut.
2. Õppe-treeningaasta	15-16	Osalemine kooli võistlustel. Omada heaga hinnatavat mõne kehaliste võimete ja oskuste arengut.
ÕPPETREENING- EHK ALGSPETSIALISEERUMISE ASTE		
1. Õppe-treeningaasta	16-17	Osavõtt linna, maakonna ja Eesti noorte MV, kooli mv. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengut.
2. Õppe-treeningaasta	17-18	Saavutada põhialal oma vanuseklassis 1.-4.koht Eesti noorte MV
MEISTERLIKKUSE- EHK ERIALA- JA TIPPTREENINGU ASTE		
1. Õppe-treeningaasta	18-19	Saavutada põhialal Eesti juunioride meistrivõistlustel 1.-3. koht või kuuluda Eesti juunioride kulturismi koondisse.

* Regulaarne osavõtt treeninguist on siitpeale nõudeks kõikidel järgnevatel treeningaastadel.

** Treeningupäeviku omamise ja aasta treeningkokkuvõtte esitamise nõue kehtib ka järgnevatel treeningaastadel.

***Treeneriga ühiselt järgmise treeningaasta plaani koostamise-arutelu nõue kehtib ka järgnevatel treeningaastadel.

TABEL 3

KULTURISMIKOOLI 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	Treeningu te arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht	Aasta treeningu maht
Akadeemilised tunnid							
ALGETTEVALMISTUSE ASTE							
1. Õ.- tr. aasta	14-15	1	10	3	1	3	120
2. Õ.- tr. aasta	15-16	1	8	3	1,5	4,5	180
ÕPPETREENING- EHK ALGSPETSIALISEERUMISE ASTE							
1. Õ.- tr. aasta	16-17	1	8	3-4	1,5-2	8	320
2. Õ.- tr. aasta	17-18	1	6	4-5	2-2,5	10	400
MEISTERLIKKUSE- EHK ERIALA- JA TIPPTREENINGU ASTE							
1. Õ.- tr. aasta	18-19	1	5	5	2-2,5	12,5	500