

KOSE SPORDIKOOLI KERGEJÕUSTIKU OSAKONNA ÕPPEKAVA.

Õppetöö toimub kolmes astmes

Algettevalmistus rühmad (AE) I-III kl. õpilastele.

- 1) Jooks - kiirjooks, stardid (püsti, madalstart, vigurstardid), jooks distantsil, lõpetamine.
- 2) Kaugushüpe – õige hüppeliigutuse ja äratõuke kujundamine, maandumine.
- 3) Pallivise - õige viskeliigutuse kujundamine ja vise paigalt ja viskesammudelt.
- 4) Tutvustada – kõrgushüpet ja tõkkejooksu (madalad).
- 5) Mängud ja teatevõistlused.
- 6) Treeningu alustamine ja lõpetamine – soojendus, võimlemine, venitusharjutused jne. Hügieeninõuded.
- 7) Treeningtöö tulemuste kontroll kooli spordipäeval ja valla algklasside võistlustel.

Ettevalmistusrühmad (E) IV – VII kl. õpilased.

- 1) Treening TV-10 olümpiastarti alapid rühmades.
- 2) Arvestades õpilaste vanuselist iseärasustega rõhutada kiiruse, painduvuse ja osavuse arendamist. Alade tehnika õppimine.
- 3) Jõuharjutused enda keharaskusega, kergete topispallidega +akrobaatika.
- 4) Treeningu põhialuste tutvustamine – treening, taastumine(=puhkus+toitumine), hügieeninõuded.
- 5) Võistlusmäärustega tutvumine.
- 6) Treeningtöö tulemuste kontroll TV-10 olümpiastarti maakonna ja vabariiklikel võistlustel. Vanimal aastakäigul ka maakonna ja vabariigi meistrivõistlustel + lahtistel võistlustel. Õpilane peaks osalema 8-10 võistlusel hooajal.

Õpperühmad (ÕT) 8-12 kl. õpilased ja ka teised noored huvilised kuni 21.a vanuseni.

- 1) Eelneva mitmekülgse alade treeningu baasil, keskendumine mingile üksikalale või alade rühmale.
- 2) Kergejõustikualade tehnika omandamine, täiustamine ja viimistlemine.
- 3) Kehaliste võimete täiustamine - akrobaatika, riistvõimlemine, jõuharjutused lisaraskustega, kergejõustikku arendavad sportmängud, metsajooks jne.
- 4) Tulemuste parandamiseks vajalike nõuete tutvustamine – treeningu alused ja tsükliid, taastamine (puhkus, toit, massaaž jne).
- 5) Vigastused – nende põhjused, ravi ja ennetamine.
- 6) Nooremate sportlaste juhendamine.
- 7) Kergejõustikualade võistlusmääruste tundmine, kohtuniku eksami sooritamine.
- 8) Osavõtt vabariigi meistri- ja karikavõistlustest, osa võtta aasta jooksu 15-20 võistlusest.
Andekamatel üritada pääsu vabariigi noortekoondistesse.