

# Kose Spordikooli ujumisosakonna õppekava

## Õppe eesmärgid :

1. Tervise tugevdamine ja igakülgne kehaline areng
2. Liigutuoskuste arendamine
3. Ujumise põhioskuste tutvustamine ja omandamine
4. Üldise funktsionaalse baasi loomine
5. Tahtemaduste kasvatamine
6. Huvi äratamine ujumise vastu

Õppetöö toimub neljas astmes

### **ETTEVALMISTUS GRUPP (Ev) -** II –V klassi õpilastele

1. Hügieeninõuded
2. Ohutustehnika
3. Treeningu alustamine ja lõpetamine- harjutused, soojendus, venitus
4. Rinnulikrooli tehnika  
Asend, hingamine, jalgade töö, käte töö, kordinatsioon jalgade-käte koostööl, stardid, pöörded., reeglid rinnulikrooli ujumisel
5. Selilikrooli tehnika  
Asend, hingamine, jalgade töö, käte töö, kordinatsioon jalgade –käte koostööl, stardid, pöörded, reeglid selilikrooli ujumisel
6. Kiirendused 25 meetri ja 50 meetri lõikudel
7. Mängud ja teatevõistlused
8. “Kuival perioodil” – ÜKE- jooks, jalgrattasõit, pallimängud, jõuharjutused, suvine laager
9. Treeningu tulemuste kontroll - kohalikel- ja maakonna võistlustel. Alklasside ujumisvõistlustel.

### **ÕPPETREENING GRUPP 1 (Õt1)-** V-VIII klassi õpilastele

1. Treeningu suunatud õpilase ujumise mitmekülgse saavutamisele
2. Hügieeninõuded
3. Ohutustehnika
4. Treeningu alustamine ja lõpetamine – võimlemisharjutused, soojendus ja venitus
5. Ujumistehnikad – Liblikas – asend, jalgade töö, kätetöö, hingamine, kordinatsioon jalgade –käte koostööl, stardid, pöörded, reeglid liblika ujumisel
6. Ujumistehnika- Rinnuli – asend, hingamine, käte töö, jalgade töö, kordinatsioon käte ja jaogade koostööl, stardid, pöörded, reeglid, rinnuli ujumisel
7. Kompleksujumine.
8. Jõuharjutused
9. Treeningu põhialused- treening-taastumine(puhkus, toitumine)

10. Mängud, teatevõistlused
11. Kiirendused
12. Rinnulikrooli ja selilikrooli harjutused
13. Jõu ja vastupidavusharjutused
14. “Kuival perioodil” – ÜKE- jooks, jalgrattasõit, pallimängud, jõuharjutused, suvine laager
15. Tulemuste kontroll, EUL-ivõistlused, Klubide korraldatud võistlused, Maakonna võistlused, kodused kontrollvõistlused

### **ÕPPETREENING GRUPP 2(Õt2) – IX – XII klassi õpilastele**

1. Eelneva mitmekülgse alade arengu basil keskendumine mingile üksikalale või alade rühmale
2. Ujumisviiside tehnika täiustamine ja viimistlemine
3. Kehaliste võimete täiustamine- vastupidavusharjutused, jõuharjutused, võimlemine
4. Tulemuste parandamiseks vajalike nõuete tutvustamine- tsüklid, treeningu alused, taastumine, puhkus, toitumine, arstlik kontroll
5. Nooremate sportlaste juhendamine
6. Ujumisvõistluste määruste tundmine, kohtuniku praktika
7. Osavõtt aasta jooksul vähemalt 10 -12 võistlusest (Üleeestilised, maakonna, kohalikudvõistlused)
8. “Kuival perioodil” – ÜKE- jooks, jalgrattasõit, pallimängud, jõuharjutused, suvine laager

### **HUVIÕPE(II – XII klass)**

1. Treening viiakse läbi ujumise algõpetuse programmi 24 tunni basil
2. Ohutusnõuded vees
3. Hügieeninõuded
4. Veega tutvumine: erinevad kõnni ja jooksumängud, vee kartuse ületamine
5. Ujumisasendid – Libisemised
6. Koera ujumine – jalgade töö, kätetöö, hingamine
7. Selili – asend vees, jalgade töö, selili libisemine, selili käte töö –algeline variant
8. Ujuda 25 meetrit – koera-krooli, ja selili algelise käte tööga.