

# JÕGEVA VALLA SPORDIKOOLI UJUMISE ÕPPEKAVA

Lisa 3

Kinnitatud direktori  
käskkirjaga 09.05.2019 nr 1

## I. ÜLDOSA

Õppekava on ujumise osakonna alusdokument, mis määrab kindlaks: õppe-treening- ja kasvatustöö eesmärgid ja ülesanded; õppe-treeningtöö korralduse ja õppematerjali; õppuri arengu hindamise alused; nõuded spordikooli lõpetajale; õppekava muutmise ja kinnitamise korra; treeningrühmade vanuse, treeningrühmade täituvuse, soovitava treeningmahu, õppematerjali jaotusmahu ja sportliku ettevalmistuse nõuete normatiivid.

Õppekava täitmine seab ujumise osakonna põhiülesanneteks:

- laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise algettevalmistuse astmest alates õppe-treeningastme ja meisterlikkuse astme tasemele;
- heatasemeliste noorujujate kasvatamise spordikooli erinevate vanuseastmete võistkondadele;
- järeikasvu kasvatamise noorte ja täiskasvanute koondistele.

## EESMÄRGID JA ÜLESANDED

Ujumise õppe-treening-ja kasvatustöö protsess on kolme astmeline: algettevalmistus-, õppetreening- ja meisterlikkuse aste. Lähtuvalt lapse vanusest ja sportliku ettevalmistuse tasemest on erinevatel ettevalmistusastmetel omad eesmärgid ja ülesanded.

## II. ÕPPE-TREENINGTÖÖ JA VÕISTLUSTEGEVUSE KORRALDUS

### 1. ALGETTEVALMISTUSASTE

#### 1.1. EESMÄRK JA ÜLESANDED

1. huvi äratamine sportliku ujumise ja mitmekülgse sporditegevuse vastu;
2. tervise tugevdamine ja kehaliste võimete: jõu, painduvuse, osavuse, koordinatsiooni ja kiiruse arendamine;
3. ujula sisekorraeeskirja selgitamine ja hügieeniharjumuste kujundamine;
4. veega kohanemine ja üksikute elementide õpetamine;
5. nelja sportliku ujumisviisi tehnika õpetamine, alustades rinnuli kroolist, siis selili krool, rinnuli ujumine ja liblikas;
6. vetelpääste aluste tutvustamine ja lihtsamate abistamisvõtete õpetamine;
7. käitumisnormide kujundamine.

## 1.2. ÕPPEMATERJAL

### Teoreetiline õppematerjal

- sportlik treening ja selle koostisosad: tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, ujumisviiside tehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemaduste kujundamine;
- tervislike eluviiside ja hügieenireeglite teadvustamine ning tervisekahjustuste vältimise õpetamine;
- iseseisva, täiendavate harjutamisviiside ja hommikvõimlemise propageerimine.

### Praktiline õppematerjal

- veega kohanemine, libisemine, sukeldumine;
- rinnuli krooli elementide ja koostöö õpetamine ning kinnistamine;
- selili krooli elementide ja koostöö õpetamine ning kinnistamine;
- rinnuli ujumise elementide ja koostöö õpetamine ning kinnistamine;
- liblikaujumise elementide ja koostöö õpetamine ning kinnistamine;
- stardi ja pöörete õppimine;
- mitmekülgne üldkehaline ettevalmistus kuival;
- kontrolltestidel osalemine ja esmase võistluskogemuse saamine;
- ujumisel tekkivate võimalike ohtude selgitamine ja abi andmise õpetamine

## 2. ÕPPE-TREENINGASTE

### 2.1 EESMÄRK JA ÜLESANDED

1. kõikide ujumisviiside tehnika igakülgne täiendamine ja kinnistamine;
2. süvenenud spetsialiseerumine ühele-kahele ujumisviisile;
3. üld- ja erialase kehaliste võimete jätkuv täiustamine;
4. kõigi ujumisviiside stardi ja pöörete omandamine ning kinnistamine;
5. stardist ja pööretest väljumise veealuse töö omandamine;
6. kohtuniku tegevuse omandamine ja täiustamine;
7. vetelpääste aluste selgitamine, päästmisvõtete õpetamine.

### 2.2 ÕPPEMATERJAL

#### Teoreetiline õppematerjal

- treeningu planeerimine;
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures;
- spordi vigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi;
- võistlusmäärused;
- võistlussüsteemid;
- ujumise ajalugu;
- toitumise ja taastumise põhialuste õpetamine.

#### Praktiline õppematerjal

- osavõtt vastava vanuseklassi võistlustest;
- osavõtt õppe- treeninglaagritest ja muudest erialastest üritustest;
- üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine erialaste harjutuste kaudu;
- harjutuste sooritamise filmimine nii vees kui kuival, tulemuste analüüs;
- tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine;
- vetelpääste praktiline õppus.

### 3. MEISTERLIKKUSE ASTE

#### 3.1 EESMÄRGID JA ÜLESANDED

1. regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine rahvusvahelisel tasandil;
2. jätkuv üld- ja erialane spetsiaalne kehaline ettevalmistus;
3. kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse saavutamine;
4. jätkuv meisterlikkuse tõstmine kõigis ujumisviisides ja elementides;
5. stabiilsuse saavutamine võistlustingimustes;
6. vetel päästja töö tutvustamine ja kannatanu abistamine.

#### 3.2 ÕPPEMATERJAL

##### Teoreetiline õppematerjal

- treeningu tsükliline planeerimine;
- süvendatud terveise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures;
- abistavate tegevuste (pulss, laktaat jms. kasutamine treeningharjutuste ja –tsüklite hindamisel);
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi;
- doping ja dopingi kontroll spordis;
- psühholoogiline ettevalmistus spordis;
- FINA võistlusmäärused;
- maailma ja Eesti ujumise ajalugu;
- spordi- ja enesemassaaž.

##### Praktiline õppematerjal

- Järjekindel erialane harjutamine ja pidev sportliku tegevuse analüüs;
- regulaarne võistlemine vabariiklikel ja rahvusvahelistel võistlustel;
- osalemine Eesti koondiste õppe- treeningkogunemistel ja õppepäevadel;
- pidev, võimalikult kõrgetasemeline meditsiiniline ja tehnikaalne kontroll erialase tegevuse üle;
- sportliku režiimi järgi elamine ja noorematele eeskujuks olemine.

### III. ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS ja ÕPPURI ARENGU HINDAMISE ALUSED

Ujumise osakonna õppe-treeningtöö korraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes astmes: algettevalmistusaste, kestvusega 1-3 aastat (AE-1-3), õppe-treeningaste, kestvusega 1-4 aastat ja meisterlikkuse aste, kestvusega 1-2 aastat. ÕT-4 treeningaasta lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni. Meisterlikkuse astme treeningrühm komplekteeritakse vastava taseme saavutanud õppuritest (tabel 3). Erinevatel treeningastmetel toimub tehnikaelementide õpetamine ja võistlustest osavõtt vastavalt laste ealisi ja individuaalseid võimeid arvestades. Igal treeningaastal toimub õppuri arengu hindamine.

#### 1. ALGETTEVALMISTUSASTE ( AE)

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 7 – 11 aastastest lastest.

AE -1 aastal toimuvad treeningud 2 korda, ühel rajal kuni 10 last, kokku 4t.(3 t. vees)

AE - 2 aastal toimuvad treeningud 2-3 korda nädalas, ühel rajal 7 – 8 last, kokku 6 t. (sellest 4 t.vees).

### 1.1 AE-1 aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- libisemine ja sukeldumine vees;
- rinnuli krooli ja selili krooli jalgade töö;
- rinnuli krooli koostöö elemendid;
- selili krooli koostöö elemendid;
- rinnuli krooli täiskoordinatsioon koos hingamisega;
- selili krooli täiskoordinatsioon;
- vette hüpped jalad ees.

### 1.2 AE-2 ja 3 aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- AE I aastal omandatud tehnika elementide täiendamine ja kinnistamine;
- rinnuli ujumise elemendid;
- rinnuli ujumise täiskoordinatsioon;
- liblikaujumise elemendid;
- liblikaujumise täiskoordinatsioon;
- kompleksujumine;
- erinevate ujumisviiside pöörded ja pöördest väljumised;
- pea ees vette hüppamine;
- sukeldumine ja hingamispeetusega ujumine;
- väsinud ujuja abistamise võtted vees.

Võistlused: AE-1 - 25 m. testujumised ja teateujumised treeningul;  
AE-2 ja 3 – osavõtt maakonna meistrivõistlustest

## ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Õppuri arengu hindamise üheks kriteeriumiks on kehaliste võimete hindamise testid, mida sooritatakse 2 korda aastas, sügisel (oktoober-november) ja kevadel (aprill-mai).

Testharjutusteks on: Cooperi test; käte kõverdamine (toenglamangus/rippes); testujumised erinevates ujumisviisides. Kehaliste võimete arengut hinnatakse heaks kui 1,5 – 2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes 5 -10 %. Võimete juurdekasvutemposid hindab treener, arvestades lapse füsioloogilisi ja antropoloogilisi erinevusi.

Õppuri arengu hindamise teiseks kriteeriumiks on õppuri sportliku ettevalmistuse nõuete täitmine õppeaasta lõpuks ( tabel 3).

Kõik eeltoodu on aluseks õppuri üleviimiseks järgmise treeningaasta treeninggruppi.

## ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE 2 või 3 astme lõpetanud õppuritest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades. ÕT rühma kuuluvad õpilased 11-12 eluaastast ja treeningutel harjutab kuni 6 last ühel rajal.

ÕT-1 aastal toimuvad treeningud 2 korda nädalas, kokku 4 - 6 tundi (vees 3-4 t.)

ÕT-2 aastal toimuvad treeningud 4 korda nädalas, kokku 8 tundi ( vees 5 t.)

ÕT-3 aastal toimuvad treeningud 5-6 korda nädalas, kokku 10-12 tundi (vees 8 t.)

ÕT-4 aastal toimuvad treeningud 6-9 korda nädalas, kokku 12-14 tundi (vees 10 t.)

ÕT rühmades jätkub AE astme 2-3 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine ning õpilaste aeroobsete, anaeroobsete ja kiiruslike võimete arendamine.

### 1.3 ÕT-1 treeningaasta ülesanded:

- Aastane kilometraaž vees – 300 km.
- Osavõtt maakonna ujumise meistrivõistlustest ja kahest vabariiklikust võistlusest.
- Õppeaastal kokku vähemalt 8 starti kahes erinevas ujumisviisis.

#### Võistlused:

Maakonna ja Eesti maaklubide meistrivõistlused  
Eesti Koolispordiliidu meistrivõistlused ja EUL Noortesari

### 1.4 ÕT-2 treeningaasta ülesanded:

- aastane kilometraaž vees – 500 km.
- osavõtt vähemalt kuuest vabariiklikust võistlusest
- õppeaastal kokku vähemalt 15 starti kolmes erinevas ujumisviisis

#### Võistlused:

Maakonna ja Eesti maaklubide meistrivõistlused  
Eesti Koolispordiliidu meistrivõistlused ja EUL Noortesari

### 1.5 ÕT-3 treeningaasta ülesanded:

- aastane kilometraaž vees – 800 km.
- osavõtt vähemalt kümnest vabariiklikust ja rahvusvahelisest võistlusest
- võistlemine kõigis ujumisviisides, vähemalt 20 starti

#### Võistlused:

EUL Noortesari, erinevad vabariiklikud võistlused ja vähemalt üks rahvusvaheline võistlus skandinaavias või euroopas

### 1.6 ÕT-4 treeningaasta ülesanded:

- aastane kilometraaž vees – 1100 km.
- osavõtt vähemalt 15-st vabariiklikust ja võimalusel rahvusvahelisest võistlusest
- võistlemine kõigis ujumisviisides, vähemalt 25 starti

#### Võistlused:

EUL noortesari ja pääs finaali, Eesti noorte meistrivõistlused ja võimalusel välisvõistlused

## ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Õppuri arengu hindamise üheks kriteeriumiks on kehaliste võimete hindamise testid, mida sooritatakse 2 korda aastas, sügisel (oktoober-november) ja kevadel (aprill-mai). Testharjutusteks on: Cooperi test; käte kõverdamine (toenglamangus/rippes); testujumised erinevates ujumisviisid.

Kehaliste võimete arengut hinnatakse heaks kui 1,5 – 2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes 10 %. Võimete juurdekasvutemposid hindab treener, arvestades lapse füsioloogilisi ja antropoloogilisi erinevusi.

Õppuri arengu hindamise teiseks kriteeriumiks on õppuri sportliku ettevalmistuse nõuete täitmine õppeaasta lõpuks (tabel 3).

Kõik eeltoodu on aluseks õppuri üleviimiseks järgmise treeningaasta treeninggruppi

## 1. MEISTERLIKKUSE ASTE

Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm (SM) neli õppetreeningastet läbinud õppuritest, kes on edukalt lõpetanud võistlemise EUL Noortesarjas, täitnud aegnormatiivid võistlemiseks Eesti meistrivõistlustel ja kandideerivad vabariigi koondvõistkondadesse esindamaks Eestit rahvusvahelistel tiitlivõistlustel.

SM rühmas toimuvad treeningud individuaalplaanide alusel kuni 20 tundi ( ühel rajal harjutab kuni 4 ujajat.

### 1.1 SM 1 treeningaasta ülesanded:

- Aastane kilometraaž vees – 1300 km.
- medalikoht Eesti meistrivõistlustel

Võistlused:

Eesti noorte/juunioride ja täiskasvanute meistrivõistlused ning vähemalt kaks rahvusvahelist võistlust

### 1.2 SM 2 treeningaasta ülesanded:

- Aastane kilometraaž vees – 1500 km
- medalikoht Eesti meistrivõistlustel, võistlemine Eesti koondises

Võistlused:

Täiskasvanute meistrivõistlused, Balti matš, Eesti – Soome maavõistlus, Põhjamaade meistrivõistlused vms.

## ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Meisterlikkuse treeningastmes on õppuri arengu üheks tähtsaks kriteeriumiks edukas võistlemine ja võistlustel saavutatud koht.

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika omandamise edukust ja oskusi hinnatakse võistlustingimustes. Kehaliste võimete juurdekasvutemposid hindab treener, arvestades õppuri füsioloogilisi-antropoloogilisi erinevusi järgmiste testharjutuste alusel: Cooperi test; testujumised erinevates ujumisviisides.

## IV. NÕUDED SPORDIKOOLI UJUMISE OSAKONNA LÕPETAJALE

### 4.1 Praktilised oskused

Spordikooli diplomiga lõpetaja peab olema läbinud spordikooli ujumise osakonna õppekava algettevalmistuse ja õppetreeningu ehk alg-spetsialiseerumise astme ja sooritanud teoreetilise vestlus-eksami (või testi) ja täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded. Jõudnud juunioride EMV-1 6 hulka või TK EMV-1 8 hulka. Tegutsenud viimasel õppeaastal kohtunikuna vähemalt 6 võistlusel.

### 4.2 Teoreetilised teadmised

- sportliku treeningu alused ja printsiibid;
- ujumise tehnika elemendid. Ujumisviiside õpetamise metoodika. Kehalised võimed ja nende arendamine;
- treeningu iseseisev planeerimine erinevatel ettevalmistusetappidel. Hügieen, spordivigastused, nende ennetamine, esmaabi ja ravi;
- ujumise ajalugu. Ujumise areng maailmas ja Eestis.

## V. SPORDIKOOLI UJUMISE ÕPPEKAVA KOOSTAMISE, MUUTMISE (PARANDUSTE TEGEMISE) ja KINNITAMISE KORD

Ujumise osakonna õppekava koostamise aluseks on Jõgeva Valla Spordikooli õppekava. Õppekava on koostatud koolitöötajate ühistööna.

Õppekava koostamisel on arvestatud Jõgeva valla võimalusi lastele ujumise kui spordiala õpetamiseks ja arendamiseks.

Õppekava ja selles tehtavad muudatused kinnitab spordikooli direktor.

Vajalike ja põhjendatud muudatusi (parandusi) võib teha õppekavasse jooksva õppeaasta 1.maiks.

## LISA 1 - TABELI

UJUMISE OSAKONNA ÕPPE-TREENINGRÜHMADE VANUSELINE ja ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV ja KESTVUS ÕPPE-TREENING-PROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL ja ÕPPE-TREENINGAASTATEL

Ette- valmistuse Aasta	õppurite Vanus	õppurite arv rühmas	treeningute arv nädalas	ühe treeningu kestvus	nädala treeningu maht	aasta treeningu maht
*akadeemilised tunnid						
ALGETTEVALMISTUSE ASTE						
AE-1	7-9	10	2	2	4	208
AE-2	9-10	10	2-3	2	4-6	208-312
AE-3	9-11	10	3	2	6	312
ÕPPE-TREENINGASTE						
ÕT-1	11-12	8	3-4	2,5	6-8	312-416
ÕT-2	13-14	8	4	2-2,5	8-10	416-520
ÕT-3	14-15	8	5-6	2-2,5	10-12	520-624
ÕT-4	15-16	8	6-8	2-2,5	12-14	624-728
MEISTERLIKKUSE ASTE						
SM-1	16-17	4	6-8	2-2,5	16	832
SM-2	17-18	4	8-10	2-2,5	16-18	832-936



## LISA 2 - TABEL 2

UJUMISE OSAKONNA ÕPPE-TREENINGTÖÖ SOOVITAV MAHT TUNDIDES ja  
JAOTUS ERINEVATEL ETTEVALMISTUSE ASTMETEL ja ÕPPE-TREENING-  
AASTATEL

Õppematerjal	AE aste			ÕT aste				SM aste	
	AE-1	AE-2	AE-3	ÕT-1	ÕT-2	ÕT-3	ÕT-4	SM-1	SM-2
I Teoreetiline (teemad on õppekavas)	8	8	10	10	14	14-16	16	20	20
II Praktiline									
1. Üldine kehaline ettevalmistus (ÜKE)	50	50-55	55	55-60	60-80	80-120	120-150	180	200
2. Erialane kehaline ettevalmistus (EKE)	58	58-113	113	113-155	155-186	186-210	210-240	279	279-345
3. Ujumis tehnika õppimine ja täiustamine	80	80-120	120	120-165	165-206	206-240	240-276	295	295-313
4. Kehaliste võimete testimine	6	6	6	8	8	8	8	12	12
5. Kohtunikupraktika	-	-	-	8	8-10	10	10	14	14
6. Võitlemine	6	8	8	8-10	10-16	20	20-28	32	32
Kokku tunde aastas:	208	208-312	312	312-416	416-520	520-624	624-728	832	832-936

Tabel on soovituslikuks aluseks ujumise osakonna õppe-treeninggruppide tööplaanide koostamisel.

