

## JÕGEVA VALLA SPORDIKOOLI MAADLUSE ÕPPEKAVA

### I ÜLDOSA

Õppekava on maadluse osakonna alusdokument, mis määrab kindlaks: õppe-treening- ja kasvatustöö eesmärgid ning 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 maadluse osakonna põhiülesanneteks:

- laste ja noorte eesmärgistatud ja järjepideva õpetamise algettevalmistuse astmest alates õppetreeningastme ja meisterlikkuse astme tasemele;
- heatasemeliste maadlejate kasvatamise spordikooli erinevate vanuseastmete võistkondadele;
- järelkasvu kasvatamise noorte- ja täiskasvanute maadluse koondistele,

### ÕPPE-, TREENING- ja KASVATUSTÖÖ EESMÄRGID ning ÜLESANDED

Maadluse õppetreening- ja kasvatustöö protsess on kolme astmeline:

- Algettevalmistusaste
- Õppetreeningaste
- Meisterlikkuse aste
- Lähtuvalt lapse vanusest ja sportliku ettevalmistuse tasemest on erinevatel ettevalmistusastmetel omad eesmärgid ja ülesanded.

#### 2.1. ALGETTEVALMISTUSASTE

##### 2.1.1 Eesmärk ja ülesanded

- huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse ja maadluse vastu;
- tervise tugevdamine ja kehaliste võimete: painduvuse, osavuse,
- koordineerimise, jõu ja kiiruse arendamine;
- maadluse põhiliste tehnikaelementide õpetamine – liikumised, seisud- asendid, erinevad maadlusliigid, parter- ja püstimaadlus;
- maadlustaktika algteadmiste õpetamine;
- kollektiivsustunde kujundamine;
- suhtumise-hoiakute, tahtelis-moraalsete omaduste arendamine ja kujundamine;
- käitumisnormide kujundamine;
- hügieeni ja toitumisharjumuste kujundamine.

##### 2.1.2 Õppematerjal

###### 2.1.2.1 Teoreetiline õppematerjal sportlik treening ja selle koostisosad:

- tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, maadlustehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahtemaduste kujundamine;

- tervislike eluviiside ja hügieenireeglite teadvustamine ning vigastuste vältimise õpetamine;
- iseseisva, täiendava harjutamisviiside ja hommikvõimlemise propageerimine.

#### 2.1.2.2.1 Praktiline õppematerjal:

- mitmesugused liikumis- ja sportmängud;
- maastikujooks, suusatamine, uisutamine, ujumine;
- mitmesugused põhivõimlemise- ja akrobaatikaharjutused;
- erinevad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused;
- jõuharjutused kergete raskustega ja kaaslaste vastupanu ületamisega;
- reaktsioonikiiruse arendamine;
- maadlus lihtsustatud reeglitega.

## 2.2 ÕPPE-TREENINGASTE

### 2.2.1 Eesmärk ja ülesanded:

- kõikide tehnika- ja maadluselementide igakülgne täiendamine; spetsialiseerumine teatud maadlusstiilile;
- üld- ja erialase kehaliste võimete jätkuv täiustamine;
- maadlustehnika ja -taktika põhialuste kindel omandamine ning täiustamine; maadlusmäärustiku tundmine;
- kohtuniku tegevuse omandamine ja täiustamine.

### 2.2.2 ÕPPEMATERJAL

#### 2.2.2.1 Teoreetiline õppematerjal:

- treeningu planeerimine;
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures;
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi; võistlusmäärused;
- võistlussüsteemid; maadluse ajalugu;
- spordi- ja enesemassaaž.

#### 2.2.2.2 Praktiline õppematerjal:

- osavõtt vastava vanuseklassi võistlustest;
- üld kehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine erialaste harjutuste kaudu; taktika õppimine erinevates mänguolukordades;
- jõuharjutused jõumasinate ja raskustega;
- tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine.

## 2.3 MEISTERLIKKUSE ASTE

### 2.3.1 Eesmärgid ja ülesanded:

- regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine; jätkuv üld- ja erialane kehaline ettevalmistus;
- kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse saavutamine; meisterlikkuse tõstmine;
- stabiilsuse saavutamine võistlustingimustes.

### 2.3.2 Õppematerjal

#### 2.3.2.1 Teoreetiline õppematerjal:

- treeningu planeerimine;
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures;
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi;
- doping ja dopingi kontroll spordis;
- võistlusmäärused;
- võistlussüsteemid;
- maadluse- ja spordiajalugu;
- spordi- ja enesemassaaž.

#### 2.3.2.2 Praktiline õppematerjal:

- regulaarne võistlemine ja tehnika täiustamine;
- erialane ettevalmistus.

# MAADLUSEOSAKONNA ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS ja ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Maadluse osakonna õppe-treeningtöö korraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes astmes:

- algettevalmistusaste, kestvusega 1-4 aastat (AE-1-4);
- õppe-treeningaste, kestvusega 1-4 aastat;
- 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.

## 3.1 ALGETTEVALMISTUSASTE ( AE)

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 6 – 10 aastastest lastest.

AE-1 aastal on treeningtundide kordade arv nädalas 3 korda, kokku 6 tundi nädalas.

AE-2, 3 ja 4 aastal on treeningtundide arv nädalas 4 korda, kokku 8 tundi nädalas.

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

- Maadlusvõtted parteris;
- Maadlustehnika heidetega põlvele või põlvedele laskumisega;
- „Karjapoiss” selle kaitse ja kontravõtted;
- „Poolnelsoni” võte ja selle kaitse;
- Kaelatangid ja selle kaitse;
- Ülevedu parteris ja üleveo kaitse;
- Põlvedelt käevarrevõte;
- „Nupuvõte” ja üle puusaheited.

### 3.1.2 AE -2 , 3 ja 4 aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- AE I aastal omandatud tehnikaelementide täiendamine ja kinnistamine;
- Maadlusvõtted parterist tõstega;
- Maadlusvõtted püstiasendist;
- Maadluse taktika omandamine;
- „Vertuška” erinevad variandid vastavalt vastase asendile;
- „Nupuvõtte” erinevad variandid;
- „Nupuvõtte” kontravõte;
- „Linden” võte ja selle kaitse;
- Ülerinna heited eest ja tagant;
- Vastase tasakaalust välja viimised;
- Ühest võttest teise üleminekud.

AE-1 - liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega maadlus AE- 2, 3 ja 4 maadlusturniirid ja treeningmatšid

### 3.2 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:

- maadlejasillas liikumine 9 m ajale;
- toenglamangus käte kõverdamine 60sek jooksul;
- rippes käte kõverdamine;
- paigalt kaugushüpe;
- topispalli heited kahe käega ette ja taha;
- joonejooks 4 punktiga

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.

### 3.3 ÕPPE-TREENINGASTE (ÕT)

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE- 3 või 4 astme lõpetanud õppuritest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades. ÕT rühma kuuluvad õppurid enamasti alates 11. eluaastast.

ÕT-1 aastal toimuvad treeningud	4 korda nädalas, kokku 8 tundi
ÕT-2 aastal toimuvad treeningud	4-5 korda nädalas, kokku 8-10 tundi
ÕT-3 aastal toimuvad treeningud	4-5 korda nädalas, kokku 8-10 tundi
ÕT-4 aastal toimuvad treeningud	5 korda nädalas, kokku 10 tundi

ÕT rühmades jätkub AE astme 2- aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasi- arendamine, koormust järk-järgult tõstes, täiustades tehnilisi ja taktikalisi võtteid.

#### 3.3.1 ÕT-1 treeningaastal juurde õpitavate tehnikaelementide loetelu:

- heited üle puusa;
- käevarreheited;
- ristvööheited;
- ülerinnaheited;
- pöördheited;
- „hammerlokk”;
- „käevarrelukk”.

Võistlused:

Vabariiklikud turniirid. Jõgevamaa meistrivõistlused.

Eesti õpilaste meistrivõistlused. Rahvusvahelised turniirid

#### 3.3.2 ÕT-2 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- Partermaadluses eest peast ja käest võtted;
- Ristvööheited ja selle kaitse ning kontravõtted;
- Erinevad puusaheited;
- Erinevad käevarreheited.

Võistlused:

Maakonna meistrivõistlused ja vabariiklikud turniirid.

Rahvusvahelised turniirid. Eesti õpilaste ja kadettide meistrivõistlused.

#### 3.3.3 ÕT-3 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- Parterist tõstetehnika täiustamine;
- Püstiasendist tehnikakombinatsioonide väljaarendamine.

Võistlused:

Vabariigi ja maakonna meistrivõistlused.

Rahvusvahelised maadlusturniirid.

Põhjamaade meistrivõistlused kadettidele.

Kadettide EM, MM

3.3.4 ÕT-4 treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- ründekombinatsioonide täiustamine
- maadlejate spetsialiseerumine kindlale maadlusstiilile

Võistlused:

Vabariigi ja maakonna kadettide ja juunioride meistrivõistlused.

Vabariiklikud ja rahvusvahelised turniirid.

Põhjamaade meistrivõistlused.

Juunioride EM ja MM.

### 3.4 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:

- maadlejasillas liikumine 9 m ajale;
- toenglamangus käte kõverdamine 60sek jooksul;
- rippes käte kõverdamine;
- paigalt kaugushüpe;
- topispalli heited kahe käega ette ja taha;
- joonejooks 4 punktiga.

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 hindamiseks kriteeriumiks on õppuri sportliku ettevalmistuse nõuete täitmine õppeaasta lõpuks ( tabel 3).

Kõik eeltoodu on aluseks õppuri üleviimiseks järgmise treeningaasta treeninggruppi.

### 3.5 MEISTERLIKKUSE ASTE

Üldjuhul komplekteeritakse meisterlikkuse rühm (SM) neli õppetreeningastet läbinud õppuritest, kes on omandanud erialase meisterlikkuse, mis võimaldab võistelda vabariigi täiskasvanute võistlustel.

SM rühmas toimuvad treeningud 5-6 korda nädalas, kokku 10-12 tundi.

Toimub kõikide tehnikaelementide viimistlemine ja täiustamine.

Võistlused: Vabariigi ja maakonna juunioride ja TK meistrivõistlused

Vabariiklikud ja rahvusvahelised turniirid

Põhjamaade meistrivõistlused

Juunioride EM ja Juunioride MM.

#### 3.4.1 ÕPPURI ARENGU HINDAMINE

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika omandamise edukust ja oskusi hinnatakse võistlustingimustes.

Kehaliste võimete juurdekasvutemposid hindab treener, arvestades õppuri füsioloogilisi-antropoloogilisi erinevusi järgmiste testharjutuste alusel:

- maadlejasillas liikumine 9 m ajale;



- toenglamangus käte kõverdamine 1 min. jooksul;
- rippes käte kõverdamine;
- paigalt kaugushüpe;
- topispalli heited kahe käega ette ja taha;
- joonejooks;
- täiendavad testharjutused vajadusel.

## **IV NÕUDED SPORDIKOOLI MAADLUSE OSAKONNA LÕPETAJALE**

### 5.1 Praktilised oskused:

- Spordikooli diplomiga lõpetaja peab olema läbinud spordikooli maadluse osakonna õppekava algettevalmistuse ja õppetreeningu ehk alg-spetsialiseerumise,
- sooritanud teoreetilise vestlus-eksami (või testi);
- täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded: Jõudnud juunioride või täiskasvanute EMV-1 6 hulka või saavutanud ühe turniirivõidu.
- Tegutsenud viimasel õppeaastal kohtunikuna vähemalt 5 võistlusel.

### 5.2 Teoreetilised teadmised

- Sportliku treeningu alused ja printsiibid;
- Maadluse tehnika elemendid;
- Maadluse õpetamise metoodika;
- Kehalised võimed ja nende arendamine;
- Treeningu iseseisev planeerimine erinevatel ettevalmistusetappidel;
- Hügieen, spordivigastused, nende ennetamine, esmaabi ja ravi;
- Maadluse- ja spordiajalugu.
- Maadluse areng maailmas, Eestis ja Jõgevamaal.

## **V SPORDIKOOLI MAADLUSE ÕPPEKAVA KOOSTAMISE, MUUTMISE (PARANDUSTE TEGEMISE) ja KINNITAMISE KORD**

Maadluse osakonna õppekava koostamise aluseks on spordikooli õppekava.

Õppekava on valminud koolitöötajate ühistööna.

Õppekava koostamisel on arvestatud Jõgeva Valla võimalusi lastele maadluse 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.

TABEL 1

**MAADLUSE OSAKONNA ÕPPE - TREENINGRÜHMADE VANUSELINE ja ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV ja KESTVUS ÕPPE – TREENINGPROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL ja ÕPPE-TREENINGAASTATEL**

Ettevalmistuse aasta	õppurite vanus	õppurite arv rühmas	treeningute arv nädalas	ühe treeningu kestvus	nädala treeningu maht	aasta treeningu maht
*akadeemilised tunnid						
<b>ALGETTEVALMISTUSE ASTE</b>						
AE-1	6-10	10	3	2	6	312
AE-2	7-9	10	4	2	8	416
AE-3	8-10	10	4	2	8	416
AE-4	9-11	10	4	2	8	416
<b>ÕPPE-TREENINGASTE</b>						
ÕT-1	9-13	8	4	2	8	416
ÕT-2	11-13	8	4-5	2	8-10	416-520
ÕT-3	13-15	8	4-5	2	8-10	416-520
ÕT-4	15-17	8	5	2	10	520
<b>MEISTERLIKKUSE ASTE</b>						
SM-1	16-18	5	5-6	2-3	10-18	520-936
SM-2	17-19	5	5-6	2-3	10-18	520-936

TABEL 2

**MAADLUSE OSAKONNA ÕPPE-TREENINGTÖÖ SOOVITAV MAHT TUNDIDES ja JAOTUS ERINEVATEL ETTEVALMISTUSE ASTMETEL ja ÕPPE-TREENINGAASTATEL**

Õppematerjal	AE aste				ÕT aste				SM aste	
	AE-1	AE-2	AE-3	AE-4	ÕT-1	ÕT-2	ÕT-3	ÕT-4	SM-1	SM-2
I Teoreetiline (teemad on õppekavas)	6	8	8	10	10	14	16	16	20	20
II Praktiline										
1. Üldine kehaline ettevalmistus (ÜKE)	120	170	170	200	220	240	220	220	210	230
2. Erialane kehaline ettevalmistus (EKE)	33	58	48	68	108	148	167	215	265	310
3. Maadlus tehnika ja taktika õppimine ja täiustamine	45	70	60	110	140	164	171	225	279	318

4.Kehaliste võimete testimine	4	6	6	6	8	8	8	8	12	12
5.Kohtunikupraktika	-	-	-	-	8	10	12	14	14	14
6. Võitlemine	-	-	20	22	26	28	30	30	32	32
Kokku tunde	208	312	312	416	520	624	624	728	832	936

aastas:

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

TABEL 3

### MAADLUSE OSAKONNA ÕPPURITE SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE NÕUDED ÕPPE-TREENINGAASTA LÕPUKS

Ettevalmistusaste	õpilase vanus	sportliku ettevalm. nõuded õppe-treeningaasta lõpuks
Algettevalmistus aste		
AE-1	7-8	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst. On tutvunud maadlustehnika algteadmistega ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid.
AE-2	8-9	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna võistlustest. On omandanud maadlustehnika algteadmised ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. On võimeline maadlema lihtsustatud maadlusreeglite järgi.
AE-3	9-10	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud põhilised maadluse tehnilised võtted ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. Osaleb laste maadlusturniiridel
AE-4	10-11	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud põhilised maadluse tehnilised võtted ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. On saavutanud maadlusturniiridel 8 võitu erineva vastase üle õppeaasta jooksul ja osaleb õpilaste EMV-I
Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste		
ÕT-1	12-13	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud ja täiustanud maadluse tehnilisi ja taktikalisi võtteid ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. Õpilaste EMV-I 8 hulka või tulnud oma vanuseklassi turniiridel 3 hulka
ÕT-2	14-15	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud ja kinnistanud maadluse tehnilised võtteid ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. Õpilaste EMV-I 6 hulka ja osaleb kadettide EMV-I
ÕT-3	15-16	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud ja kinnistanud maadluse tehnilised ja taktikalised võtted ja sooritanud kehaliste võimete hindamise testid. Kadettide EMV-I 6 hulka osaleb "J" EMV-I

ÕT-4

16-17 Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud maadluse tehnika ja taktika ja sooritanud kehaliste võimete testid. Saavutanud turniirivõidu või tulnud kadettide EMV-I 3 hulka ja osaleb "J" EMV- I

Meisterlikkuse- ehk eriala-ja tipptreeningu aste

SM-1	17-18	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, maakonna- ja vabariiklikest võistlustest. On täiustanud tehnilisi, taktikalisi oskusi ja sooritanud kehaliste võimete testid."J" EMV-I 6 hulka või saavutanud turniirivõidu Eestis või välismaal ja võistleb TK EMV-I
SM-2	18-19	Regulaarne osavõtt õppe-treeningtööst, kehaliste võimete testidest, maakonna ja vabariiklikest võistlustest. On omandanud erialase meisterlikkuse ja jõudnud "J" EMV-I 3 hulka ja TK EMV-I 6 hulgas.