

## **MTÜ Toni Judokool EST**

### **JUDO ÕPPEKAVA**

#### **I MTÜ TONI JUDOKOOL EST TEGEVUSE EESMÄRGID JA ÜLESANDED**

MTÜ Toni Judokool EST on mittetulunduslik huvialakool, mis pakub lastele ja noortele täiendavaid võimalusi tervise-edenduseks, sportimiseks, isiksuse arendamiseks, kehakultuuri, toitumise, tervislike eluviiside jt.aktiivse eluviisiga seonduvate teadmiste omandamiseks.

MTÜ Toni Judokool EST eesmärgiks on:

- Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike ja sportlike eluviiside kujundamine.
- Noorte vaba aja sisustamine huvitavate, spordireeglitele rajatud tegevustega, et kasvatada noortes kohusetunnet, distsipliini, loovust, eesmärgipärasust jt.positiivseid iseloomuomadusi.
- Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale spordikooli õpilasele vastavalt tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima spordiala leidmine ning tema treeningute organiseerimine sportlikuks eneseteostuseks – võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks noorte, juunioride ja tulevikus täiskasvanute klassis.
- Eesti sporditraditsioonide järjepidevuse tagamine ja Eesti koondvõistkondade järelkasvu kasvatamine.
- Vabatahtliku spordiliikumise arendamine.
- Spordikooli õpilastele teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel, tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist.
- Tervete toitumisharjumuste, taastumisoskuste, organismi tundmaõppimise, haiguste ennetamise jms. Juurutamine.

Judokooli õppe-treeningtöö ja võistlustegevus on korraldatud lähtuvalt laste ja noorte üldhariduskooli õppeprogrammist ja sellest tingitud päevarežiimist ja koormusest. Eesmärk on igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses – õppimises.

Judokooli juhtkond ja pedagoogid tegutsevad pidevas koostöös õpilaste vanemate ja kooliga.

#### **II JUDOKOOLI ÕPPE-TREENINGTÖÖ JA VÕISTLUSTEGEVUSE KORRALDUS**

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest lähtuvalt on judokooli õppetreeningprotsess kolmeastmeline.

1. **ALGETTEVALMISTUSE** aste kestvusega 2-3 õppetreeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 1,5 – 12 aastastest tervetest spordihuvilistest noortest, kellel on vanemate nõusolek. Õpperühmade suurus, treeningute arv nädalas ja nende kestvus akadeemilistes tundides on vanuste lõikes erinev ja toodud vanuste lõikes iga vanuse kohta eraldi.

Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, koordineerimise arendamine, algteadmiste omandamine valitud erialal, laste ettevalmistamine üleminekuks õppe-treeningrühma.

2. **ÕPPE-TREENINGASTE** kestab 4-5 aastat. Rühmad komplekteeritakse 8-14 aastastest algettevalmistusetapi läbinud õpilastest. Sellel etapil toimub õpilaste võimete lõplik väljaselgitamine ja valitus eriala tehnika süvendatud õpetamine koos kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine ja võistluskogemuste omandamine.
3. **MEISTERLIKKUSE ARENDAMISE** aste kestab tavaliselt 5-5 aastat. Rühmad komplekteeritakse õppe-treeningastme edukalt läbinud noorsportlastest, kellel on eeldusi ja soovi jätkata valitud erialal. Treeningkordade arv nädalas suureneb, võistluskalender tiheneb, treeningtöö on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamisele.

Ettevalmistusastmed jagunevad õppe-treeningaastateks, mis koosnevad vastavalt alale ettevalmistusperioodist, võistlusperioodist ja üleminekuperioodist.

Judokooli õppe-treeningtöö põhivormid ja praktilised treeningtunnid vastavalt tunniplaanile, spordilaagrid, osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi, suurvõistluste külastamist jne. Täiendavaks õppe-treeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne.

## **TONI JUDOKOOLI EST ÕPPEKAVA SISUKORD**

- I Sissejuhatus
- II Põhiülesanded
- III Õppe- ja treeningtöö korraldamine
- IV Planeerimine ja arvestus

### **I Sissejuhatus**

Judokooli õppekava on koostatud spordikoolide tööd reglementeerivate normatiivaktide alusel.

### **II Arengukava põhiülesanded**

1. Valmistada ette vajalike tahteliste ja kehaliste võimetega noori jõudmaks judos oma sportliku potentsiaali realiseerimiseni noorsoo ja täiskasvanute võistlusklassides ning täiendada vabariigikoondvõistkondi rahvusvahelistel tiitlivõistlustel.
2. Luua lastele ja noortele täiendavad võimalused liikumisvaeguse vähendamiseks ja füüsiliste treeningutega tegelemiseks.
3. Sisustada laste ja noorte vaba aega kasuliku kehalise tegevusega ja juurutada nende igapäevaellu sportlikke harjumusi.

4. Anda õpilaste teoreetilisi ja praktilisi oskusi iseseisvaks treenimiseks ning tervisespordiga jätkamiseks ka pärast tegevspordist loobumist.
5. Valmistada ette judoinstruktooreid ja – kohtunikke.

### III Õppe- ja treeningtöö korraldamine

1. Judokooli õppe- ja treeningtöö toimub kolmes astmes (eelpool loetletud).
2. Treener-õpetaja(d) vastutavad õpperühmade komplekteerimise ning õppe-, treening- ja kasvatustöö kvaliteetse teostamise eest lähtuvalt organisatsiooni põhikirjast, käesolevast õppekavast ning sisekorraeeskirjadest.
3. Judokooli kõrvale võib moodustada lastevanemates nõukogu, et abistada õppe-, treening- ja kasvatustöö läbiviimisel ettetulevate probleemide lahendamisel. Lastevanemate nõukogu töötab põhimääruse alusel.
4. Õppe- ja treeningrühmad Judokoolis komplekteeritakse üldjuhul igal õppeaastal septembrikuu jooksul. Rühmadesse võetakse selleks soovi avaldanud, kehaliselt terved lapsed ja noored.
5. Õpilaste vanuse, sportliku ettevalmistustaseme ja sportlaste perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasuste alusel põhineb õppe- ja kasvatuskorraldus plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikus spordimeisterlikkuse astmes:

#### I aste

Algettevalmistus, üldine ettevalmistus, judotreeningutel osalemine omavanustelega mõeldud Eesti Meistrivõistlustel, erinevalt miniturniiridel ja teistel sobivatel vastava vanuseklassi võistlustel.

#### II aste

Spetsialiseerumise algus, võistlusküpsus, osalemine vastavate vanuseklasside Eesti Meistrivõistlustel, osavõtt mõnest välisturniirist, osavõtt erinevatest turniiridest Eestis, vajadusel osavõtt muudest alaga seotud või ala/arengu toetavaist võistlustest.

#### III aste

Piisav küpsus tipptasemel judoks, osalemine vastavate vanuseklasside Eesti Meistrivõistluste eliitsarjas, osalemine vajalikel turniiridel meil ja mujal.

Judokooli eripäraks on iga astme juurde loodav treeninggrupp, mis koosneb neist huvilistest, kel võivad esineda õpiraskused, käitumisraskused, sotsiaalsed probleemid või kel esinevad edasijõudmist takistavad kehalised kõrvalekalded. Need grupid harjutavad väiksemate koormustega, kuid sihipärase sportimisega saavad hea kehalise koormuse ja korralikud kehavalitsemise oskused. Praktika on näidanud, et sellistest gruppidest on võimeline koolitada tasemel judokohtunikke, aktiviste ja ühiskonnale kasulikuna heas üldfüüsilises vormis olevaid kodanikke.

6. Õpilased viiakse üle ühelt astmelt teisele järgmise arvestuse kohaselt:

\*Harjutamise staaž

\*Üldkehaline areng

\*Tehnilised oskused

\*Sportlikud eeldused ja tulemused

\*Arenguvõime, treenitavus

\*Vanus

7. Õppe- ja treeningtööd viiakse läbi aastaringselt vastavalt Judokooli põhikirjale ja käesolevale õppekavale. Koolivaheaegadel korraldatakse õppe- ja treeningtööd spordilaagrites ja individuaalplaani alusel.
8. Teoreetilised õppeained omandatakse eraldi tundides või praktikatundides vestluste, loengute ja selgitustena..
9. Praktilised õppeained omandatakse õppe- ja treeningtundides grupi- või individuaaltreeningutena.
10. Õppe- ja treeningtöö toimub haridusstandardit taotleva õppeasutuse tööst või palgatööst vabal ajal. Õppe- ja treeningtöö režiimid Judokoolis on sõltuvuses põhitegevuse režiimist ja koormusest. Eksamisessioonide või pingelise õppeperioodi eel ja ajal on lubatud vähendada õpilase treeningkoormust miinimumini. Tegemata treeningud või saamata jäänud koormused tehakse järgi koolivaheaegadel treeninglaagrites või individuaalplaani alusel.
11. Treeningprotsessis täiendavad õpilased spordi üldkehalise ettevalmistuse / judoinstruktori ning –kohtuniku erialade teadmisi ja oskusi, mis on vajalikud iseseisva õppe- ja treeningtöö läbi viimiseks ja tegutsemiseks aktivistina. Ettevalmistus toimub kogu õppeaasta vältel selleks ettenähtud kursustel ja võistlustel koostöös Eesti Judoliiduga.
12. Judoinstruktori ja –kohtuniku kvalifikatsiooni omistab õpilasele Eesti Judoliit, Kohtunike Kolleegium ja EOK Kutsekomisjon vastavalt judoliidu ketivate treenerite kutsetunnistuse saamise reglemendile.
13. Judokooli lõpetajaks loetakse õpilased, kes on vähemalt 18-aastased ja on läbinud õppe- ja treeningtasemed ning sooritanud lõpetamisnormatiivid vastavalt õppekavale. Lõpetajale antakse Judokooli lõputunnistus koos hinnanguga sportlikule ettevalmistusele. Lõpetamise kinnitab Judokooli nõukogu ja vormistatakse käskkirjaga.
14. Judokooli õpilaste arstlikku kontrolli teostatakse vähemalt 1 kord aastas.

#### **IV Planeerimise ja arvestus**

1. Grupi õppe- ja treeningtöö planeeritakse vastavalt käesolevale õppekavale. Õpilaste õppe-treeningtöö õigeks organiseerimiseks, parimate sportlike tulemuste saavutamiseks ning tervise säilitamiseks ja tugevdamiseks, põhineb kogu õppeprotsess treeningute, võistluste ja puhkuse optimaalsele vaheldumisele, treeningmahtude ja intensiivsuse varieerumisele ning järk-järgulisele suurendamisele.
2. Teoreetilise ja praktilise õppematerjali loetelu ja mahud ettevalmistuse astmete ning õppeaastate lõikes vt.Lisa 1 teoreetiline ja praktiline õppematerjal õppeaasta lõikes.

3. I astme õppe- ja treeningprotsess planeeritakse eeskätt mängulise iseloomuga grupiplaani alusel, mille käigus antakse edasi ka aloskused ja –teadmised nii judoks, tervuslikuks toitumiseks, kui ka muudeks spordialadeks.
4. II, III astme treeningprotsess planeeritakse eranditult grupi- ja individuaalplaanide alusel. Õppe- ja treeningprotsess jaguneb iseseisvate eesmärkide ja ülesannetega ettevalmistus-, võistlus- ja üleminekuperioodiks.

### **Ettevalmistav periood**

(kestusega sõltuvalt astmest)

Algab ülemineku/puhkeperioodi lõppedes ja kestab võistlusperioodi alguseni. Enne ettevalmistusperioodi on oluline funktsionaalse testi läbimine.

Ülesanded: õpilase tervise tugevdamine, organismi üldine ettevalmistamine võistlusperioodi intensiivsete koormuste jaoks, tehnika ja taktika õppimine, tahteliste omaduste arendamine. Vastavalt treeninggrupi vanuseastmele õige treeningkoormuse läbimine.

### **Võistlusperiood**

Võistlusperiood jaguneb kaheks võrdse treeningtsükliks, mis jäävad vahemikku septembri lõpp kuni mai algus

Hooaegade vahele jääb puhkus. Treeningtsükliid jagunevad erineva pikkusega treeningetappideks.

Põhiülesanne: sportliku vormi saavutamine võistlusteks.

Ülesanded: tervise tugevdamine, kehaliste ja tahteliste võimete edasiarendamine kõrgendatud intensiivsuse tingimustes, kontrolltestide sooritamine, tehnika ja taktika täiustamine võistlustel või võistluskorrale lähedastes tingimustes.

### **Üleminekuperiood**

Kestvusega 1 kuu.

Ülesanded: alandada intensiivse treeningu ja võistlustega tekkinud psühholoogilisi pingeid. Säilitada üld- ja erialaettevalmistuse taset, taastada organismi ning kõrvaldada tekkinud vigastused ja muud tervisehäired.

Lisa 1

## **ÜLDPLAAN**

### **I Kehaline ettevalmistus**

Aeroobne/anaeroobne töövõime

Jõutreening

Plahvatuslik jõud

Kiirus

Erialane kiiruslik jõud

## **AINEKAVA**

Vanuserühm: 1,5-4.a.

Aste: ALGETTEVALMISTUSE aste

### **Eesmärgid:**

1. Liigutustegevuse arendamiseks meeldivate ja produktiivsete tingimuste loomine;
2. Sotsiaalsete oskuste ja esteetiliste töökspidamiste arendamine lähtudes laste ealistest ja füüsilistest iseärasustest;
3. Lapse ja lapsevanema vahelise koostöö harjumuse süvendamine;
4. Treeningvahendite kasutamisoskuse arendamine;
5. Meeldiva ja kindla treeningrutiini loomine;
6. Kannatlikkuse arendamine;
7. Ilumeele arendamine muusika kaudu.

### **Õppeaine sisu:**

1. Lapse liikumisoskuste dünaamiline ning järjepidev arendamine;
2. Kognitiivsete oskuste arendamine;
3. Lapse motoorsete põhioskuste arendamine;
4. Lapse keha eripiirkondade harmooniline arendamine;

### **Õppetöö korraldus:**

Rühmas on kuni 15 last

Tunnid toimuvad 2 korda nädalas

Tunni kestus 50-60 minutit

Õppeaeg rühmas 1-3 aastat