

# **Narva Spordikool “Energia”**

**JUDO HUVIALA**

**ÕPPEKAVA**

**Narva Spordikooli “Energia”  
JUDO HUVIDALA  
ÕPPEKAVA**

## **Üldsätted**

1. Narva Spordikooli “Energia” judo huviala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess antud huvialas.
2. Narva Spordikooli “Energia” judo huviala õppekava määrab kindlaks õppe eesmärgid ja kestuse, õppeainete loendi, ainekavad, õppeaine valiku võimalused ja tingimused ning nõuded õppeastmete ja kooli lõpetamise kohta ning teised vajalikud sätted.

## **Üldosa**

Narva Spordikooli “Energia” ülesandeks ja eesmärgiks on laste ja noorte loomevõimete avastamine ja kavakindel arendamine, huvihariduse õppeks ettevalmistuse andmine nende valitud spordialal ja edaspidise spordimeisterlikkuse arengu. Õppe- ja kasvatustöö spordikoolis peab aitama kujuneda isiksusel, kes:

- mõtleb loovalt;
- oskab oma tegevust eesmärgistada ja hinnata;
- suudab valida, otsustada ja vastutust kanda oma tegevuse eest;
- oskab teha tööd ja on valmis koostööks;
- mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust, oskab õppida, analüüsida, hinnata oma tegevust; - aktiivse sporditegevuse kaudu arendab spordimeisterlikkust.

## **Õppeprotsess**

1. Õppimine käigus lapsed ja noored omandavad teadmisi ja oskusi oma armastatud spordialal.
2. Õppe-treeningprotsessi käigus omandavad võistluste reegleid ja instruktoriga praktikat.
3. Laste ja noorte õppetöö hindamine on osa õppeprotsessist. Õppekava sisaldab hindamiskriteeriume: algettevalmistus, õppe-treening ja meisterlikkuse rühmadele. Hindamissüsteem lubab määratleda sportlaste füüsilise arengu- ja oskuste taset. Hindamissüsteem annab teavet õppimise käigust õppurile, lapsevanematele.

# 1. ÕPPE EESMÄRGID JA ÜLESANDED, ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS JA KESTUS

## Õppe eesmärgid:

- 1.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- 1.2. Noortele vaba aja sisustamine huvitava, sportliku mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust j.t. positiivseid iseloomuomadusi.
- 1.3. Laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislik-sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- 1.4. Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima spordiala leidmine ning tema treeningu korraldamine sportlikuks eneseteostuseks – võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis lõppeedmängiga võistelda olümpiamängudel.
- 1.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tiptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel.
- 1.6. Õppurite sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamist oma laste spordiharrastuses.

Õppe-treeningtöö ning võistlustegevus on korraldatud laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses. Treenerid tegutsevad koostöös õppurite vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

Spordikooli õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikkuses spordimeisterlikkuse astmes: algettevalmistuse aste (AE), õppetreeningaste (ÕT), meisterlikkuse aste (M), kus õppe- ja kasvatus töö on vastavalt huviala õppekavale jaotatud mitmele aastale ning õppurid jagatud õpperühmadesse. Õppurid viiakse üle järgmisele spordimeisterlikkuse astmele, kui nad on täitnud huviala õppekavaga kehtestatud üleminekunormid. Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õppurite vanust, sportlikku staazi, funktsionaalseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset, arstliku kontrolli tulemusi ja õppuri soovi harjutada suuremate koormustega tippsporti jõudmiseks.

Õppurite vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja sportlaste perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on judo paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

**Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste** nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Judo algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse tervetest, spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise

ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja judo tehnika omandamine.

**Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste** nominaalkestvusega 4 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad judo huviala alustreeningu etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest.

Õppe-treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe-treening ehk algspetsialiseerumise astmel: judo tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülse, nüüd juba judo spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine paljudel teistel spordialadel, võistluskogemuste omandamine.

**Meisterlikkuse- ehk tipptreeningu aste** nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Väiksema õppurite arvuga (meisterlikkuse) rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest, kel eeldusi saada heaks judokajaks.

Meisterlikkuse astme õppe-treeningtöö ning võistlemine muutub järkjärgult kitsamalt erialaseks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamiseks oma valitud spordialal.

Õppeaasta algab 1.septembril. Õppeprotsess toimub üldharidus- ja kutsekoolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 44 nädala jooksul aastas ja 8 nädalat on koolivaheaeg.

Üleminek kõrgema astme treeningurühma võib erandkorras toimuda ka õppeaasta kestel, tingimusel kui õppur täidab vastavale treeningurühmale kehtestatud ülemineku normatiivid.

Õppuri õppeaeg konkreetses treeningrühmas on ajaliselt limiteerimata.

Judo huviala õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvetusi jm. Täiendavateks vormideks on õppurite iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne.

## **2. ÕPPEAINETE LOETELU ERINEVATE ASTMETE LÕIKES:**

**Algettevalmistuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:**

TEOORIA: Spordi ajalugu; Judo ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; Judo tehnika põhialused, terminoloogia; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; Võistlusmäärused; Judo eetika- ja moraalinõuded; Nõuded ohutuse tagamiseks; Esmaabi traumade puhul.

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

**Õppe-treeningaste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:**

TEOORIA: Spordi ajalugu; Judo ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; Judo tehnika põhialused, terminoloogia; Tehnika õpetamise metoodika; Füsioloogia; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Võistlusmäärused; Judo eetika- ja moraalinõuded; Nõuded ohutuse tagamiseks; Esmaabi traumade puhul.

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; Erialane kehaline ettevalmistus; Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; Spordikohtuniku praktika; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

**Meisterlikkuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:**

TEOORIA: Spordi ajalugu; Judo ajalugu; Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; Judo tehnika põhialused, terminoloogia; Tehnika õpetamise metoodika; Füsioloogia; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; Võistlusmäärused; Judo eetika- ja moraalinõuded; Nõuded ohutuse tagamiseks; Esmaabi traumade puhul.

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; Erialane kehaline ettevalmistus; Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; Spordikohtuniku praktika; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

### 3. Õppe-treeningrühmade nädala treeningute arv ja kestvus erinevate astmete lõikes:

Aste ja treeningaasta	Treeningute arv nädalas	Treeningrühma koormus nädalas ak.tundides	Treeningrühma koormus aastas ak.tundides
<b>Algettevalmistuse aste</b>			
AE-1 (1. aasta)	2-5	4-6	176-264
AE-2 (2. aasta)	2-5	6-8	264-352
<b>Õppe-treeningaste</b>			
ÕT-1 (1. aasta)	4-5	8-10	352-440
ÕT-2 (2. aasta)	4-6	8-10	352-440
ÕT-3 (3. aasta)	4-7	10-14	440-616
ÕT-4 (4. aasta)	4-7	10-14	440-616
<b>Meisterlikkuse aste</b>			
M-1 (1. aasta)	5-8	14-18	616-792
M-2 (2. aasta)	5-10	18-24	792-1056

## 4. ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVAD

### 4.1. Teooria

#### 4.1.1. Spordi ajalugu

Antiiksed olümpiamängud  
Spordi osa kaasaegses ühiskonnas  
Sport ja poliitika  
Sport ja kaasaegsed olümpiamängud  
Sport ja tervis  
Saavutussport ja rahvasport  
Koolinoorte sport

#### 4.1.2. Judo ajalugu

Idamaa võistluskunstid  
Jaapan – judo sünnimaa  
Judo areng maailmas  
Judo ja olümpiamängud  
Judo areng Eestis  
Judo areng Narvas  
Maailma ja Eesti parimad judokad

#### 4.1.3. Sportlase hügieen, toitumine, puhkus

Hea tervis – sportliku edu alus  
Hügieeni mõiste  
Sportlase hügieeni eripära  
Tervislikud eluviisid, õige päevarežiim ja toitumine  
Toitumise mõjust sportlase võistlustulemustele  
Sportlase toitumise eripära  
Toitumine treeninguprotsessis ja erinevus võistluste eel, ajal ja pärast võistlusi  
Taastumisprotsessid, superkompensatsiooni mõiste  
Taastumisprotsesside reguleerimine, lihtsamad taastumisvahendid, saun, massaaž, ümberlülitumine teistele spordialadele ja taastumist kiirendavatele harjutustele  
Puhkuse osa taastumisel treeningu- ja võistluskoormustest, une osatähtsus

#### 4.1.4. Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile

Optimaalne treeningukoormus  
Ületreeningu olemus ja saavutusvõime langus  
Alatreeningu mõiste  
Keemilised protsessid sportlase organismis  
Väsimus, lihasvalu, piimhappe kuhjumine lihastes  
Organsüsteemide ajaliselt erinev taastumine (hingamis-, vereringe- ja närvisüsteem, ainevahetus kudede tasemel)

#### 4.1.5. Judo tehnika põhialused, terminoloogia

Enesejulgestus (Ukemi Waza)  
Vastase tasakaalust väljaviimine (Kuzushi)  
Haarded (Kumikata) heite sooritamiseks  
Heited (Nage Waza)  
Võtted lamadesasendis (Ne Waza)  
Valuvõtted (Kahsetsu Waza)  
Kägistamistehnika (Shime Waza)  
Kombinatsioonid (Renraku Waza)  
Vastuheited (Gaeshi Waza)

#### 4.1.6. Tehnika õpetamise metoodika

Terviklik-konstruktivne meetod  
Eraldatav-konstruktivne meetod (tehnika õppimine osade kaupa, hiljem liites tervikuks)  
Meetodid, mis suunatud liigutuste tunnetamisele (suunatud töötavatest lihastest tulevate närvisignaalide vastuvõtule, s.t. lihastunnetusele)  
Kohese informatsiooni meetod (treeneri poolt saadud informatsioon harjutuse sooritamise käigus)  
Ühtlusmeetod  
Kordusmeetod  
Vahelduvmeetod  
Intervallmeetod  
Ringmeetod

#### 4.1.7. Füsioloogia

Füsioloogia mõiste, füsioloogia kui teadus organismi elundkondade, elundite ja rakkude talitlusest  
Ainevahetus, organismi ja kudede hapnikutarbimine, vereringe kui hapnikutransportija kudedesse  
Eluavalduste üldised seaduspärasused  
Erinevate organismide ja elundkondade talitus, talitluse seos organismide, nende elundkondade ja elundite arenguga

#### 4.1.8. Üldine ja erialane ettevalmistus

##### **Üldine ettevalmistus**

Tegelemine teiste spordialadega (pallimängud, ujumine, kergejõustik, suusatamine, riistvõimlemine, akrobaatika)  
Jõuharjutused (trenažöörid, hantlid, ekspandrid, tõstekang, harjutused partneriga)  
Harjutused oma kehakaalu ületamisega (rippes ja toenglamangus käte kõverdamine, hüpped, kükid)  
Painduvusharjutused  
Koordinaatsiooni- ja tasakaaluharjutused  
Harjutused, mis suunatud reaktsioonikiiruse arendamisele  
Vaba- ja klassikaline maadlus

## **Erialane ettevalmistus**

Julgestus, enesejulgestus

Vastase tasakaalust väljaviimine

Haarded (Kumikata) heidete järgnevaks sooritamiseks

Heited (Nage Waza):

- Ko Soto Gari
- Ko Uchi Gari
- Koshi Guruma
- Tsuru Komi Goshi
- Okuri Ashi Barai
- Tai Otoshi
- Harai Goshi
- Ughi Mata
- Ouchi Makikomi
- Kuchi Daoshi (Kata Ashi Dori)

Võtted lamadesasendis (Ne Waza)

- Kuzure Kesa Gatame
- Makura Kesa Gatame
- Ushiro Kesa Gatame
- Kuzure Kami Shiho Gatame
- Kuzure Yoko Shiho Gatame

### 4.1.9. Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine

Treeningupäevik kui treeningute planeerimise ja analüüsi alusdokument, treeningute analüüs koos sportlasega treeningupäeviku alusel

Erinevad treeningutsüklid (makro- ja mikrotsüklid)

Aastaplaani koostamine ja selle korrigeerimine treeningprotsessi käigus

### 4.1.10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine

Psühholoogia osa sportlaste treeningprotsessis ja võistlussituatsioonis

Spordi psühholoogia eripära ja selle rakendamine sportlase individuaalseid omadusi arvestades

Eriharjutused tahteliste omaduste arendamisel

Tahteliste omaduste kasvatamine:

- Sihi- ja eesmärgikindlus
- Visadus ja järjekindlus
- Otsustavus ja julgus
- Ettevõtlikkus ja iseseisvus
- Enesevalitsus ja kindlameelsus

### 4.1.11. Võistlusmäärused

Judo inventari vastavus võistlusmäärustele

Võistlusmäärustiku tutvustamine

### 4.1.12. Judo eetika- ja moraalinõuded

Aus võistlus (fair play)

Vastase, treeningukaaslaste, kohtunike austamine

Võistlusreeglitest rangelt kinnipidamine

#### 4.1.13. Nõuded ohutuse tagamiseks

Tatami vastavus standardnõuetele  
Riietuse (kimono) vastavus nõuetele  
Enesejulgestus ja õige maandumine  
Harjutuse või võttetehnika täielik valdamine  
Isiklikest hügieeninõuetest kinnipidamine  
Keelatud võtetest hoidumine  
Võistlusmäärustiku tundmine ja sellest kinnipidamine

#### 4.1.14. Esmaabi traumade puhul

Enamesinevad traumad judos (luumurrud, lihaste venitused, põrutused)  
Kohene esmaabi vahetult pärast traumat, järelravi

### 4.2. **Praktika**

#### 3.2.1. Üldkehaline ettevalmistus

Tegelemine teiste spordialadega (pallimängud, ujumine, murdmaajooks, suusatamine, riistvõimlemine, akrobaatika)  
Jõuharjutused (trenažöörid, hantlid, ekspandrid, tõstekang, harjutused kaaslasega)  
Harjutused oma kehakaalu ületamisega (käte kõverdamine, hüpped, kükid)  
Paindumus-, koordineerimis- ja tasakaaluharjutused  
Harjutused reaktsioonikiiruse arendamiseks  
Vaba- ja klassikaline maadlus

#### 4.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

Kiirus-jõuharjutused  
Kiiruslik-vastupidavusharjutused  
“Maadleja” vastupidavuse arendamine  
Osavuse arendamine

#### 4.2.3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel

Heidete sooritamine vastase vastupanu puhul, vastupanu neutraliseerimine  
Judokate erinevad asendid: asümmeetrilised, mis soodsa üleminekuks rünnakule; heidete imitatsioon, heidete, haarete ja valuvõtete õppimine ja täiustamine standardolukordades ning liikuva vastase ja kasvava vastupanu tingimustes  
Kombinatsioonide ja kontravõtete omandamine püsti, lamades ja püsti-lamades asendis  
Võtted vastase üleminekul maadlusele lamades asendis  
Haarete ja heidete sooritamise taktika  
Kinnihoidmiste ja valuvõtete sooritamise taktika  
Võistlustel esinemise taktika

#### 4.2.4. Spordikohtuniku praktika

Tegutsemine spordikohtuniku võistlustel  
Spordikohtuniku eksami sooritamine

#### 4.2.5. Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed

Õppurite vastuvõtt algettevalmistusrühma toimub treeneri subjektiivse hinnangu alusel (normatiivid algettevalmistusrühma jaoks on soovituslikud)

Ülemineku- ja lõpukatsed on ära toodud käesoleva õppekava 5. ja 6. osades

## 5. NÕUDED SPORDIKOOLI JUDO HUVIALA LÕPETAJALE

Spordikooli lõpetaja peab olema läbinud spordikooli õppekava algettevalmistuse ja õppetreeningu astmed, sooritanud teoreetilise vestluseksami, täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanusrühmale.

Erandina võivad spordikooli lõpetada ka kehaliselt võimekad noored, kes ei ole täies mahus läbinud õppekava, kuid on sooritanud teoreetilise vestluseksami ja täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanuserühmale.

Spordikool lõpetatakse tavaliselt üheaegselt üldhariduskooliga.

Praktilised ja teoreetilised teadmised, mis kuuluvad hindamisele spordikooli lõpetamisel:

- judo tehnika tundmine
- judo õpetamise metoodika
- treeningu iseseisev planeerimine
- hügieen, esmaabi traumade puhul
- judo areng maailmas, Eestis ja Narvas
- maailma ja Eesti judo suurkujud läbi aegade

## 6. JUDO HUVIALA ÜLEMINEKU NORMATIIVID RÜHMADES

- AE-1 Treeneri subjektiivne hinnang
- AE-2 Osavõtt spordikooli sisestest võistlustest
- ÕT-1 Osavõtt spordikooli sisestest võistlustest ja maakondlikest võistlustest
- ÕT-2 Osavõtt spordikooli sisestest võistlustest ja maakondlikest võistlustest.  
Osavõtt Eesti MV omas vanuseklassis
- ÕT-3 Osavõtt spordikooli sisestest võistlustest ja maakondlikest võistlustest.  
Osavõtt Eesti MV omas vanuseklassis
- ÕT-4 Osavõtt spordikooli sisestest võistlustest ja maakondlikest võistlustest.  
Osavõtt Eesti noorte MV ja rahvusvahelistest võistlustest
- M-1 Saavutanud oma vanuseklassi Eesti MV 1.-3. koha.
- M-2 Saavutanud Eesti noorte või juunioride MV 1. koht või täiskasvanute MV medalikoht.