

Tallinna Jahtklubi Purjetamiskooli Õppekava

I Tallinna Jahtklubi Purjetamiskooli eesmärk

- 1.1 Laste ja noorte tervise tugevdamine ja igakülgne arendamine
- 1.2 Noorte vaba aja sisustamine huvitava, kasuliku ja sportliku ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega
- 1.3 Vastastikuse lugupidamise ja koostööoskuste kasvatamine
- 1.4 Loodusseaduste tundmaõppimine ja rohelise mõttelaadi kasvatamine
- 1.5 Sportlike oskuste, vilumuste ja teadmiste õpetamine lähtuvalt laste ja noorte soovidest ja eeldustest
- 1.6 Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistamine tipptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel
- 1.7 Eesti purjetamistraditsioonide järjepidevuse tagamine

II Õpingute alustamine ja õppeaja kestvus

Spordikooli õpilasteks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored nende kirjaliku avalduse põhjal ning vanemate (hooldaja) nõusolekul vastavalt spordikooli võimaluste ja tingimuste olemasolule.

Õppeaasta algab 1. mail. Õppe- ja kasvatustöö toimub üldharidust tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega spordikooli tingimustes kuni 44 nädalat ja kuni 10 nädalat spordilaagreis või individuaalplaanide järgi. Õppeaja kestvusele piiranguid ei ole.

III Õppevormid ja meetodid

Spordikooli õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb töö kolmes järjestikusel astmel:

- algettevalmistuse aste (AE)
- õppetreeningaste (ÕT)
- meisterlikkuse aste (M)

Treeningrühmade üleminekunormid on esitatud Tabelis 1.

3.1 Algettevalmistuse aste

Algettevalmistuse aste kestvusega 2 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse tervetest spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks. Õpperühmade suurus, osalejate vanus, treeningute arv nädalas ja treeningtundide arv aastas ning arstliku kontrolli ja võistlustel osalemise arv on esitatud Tabelis 2.

Algettevalmistuse õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine purjetamise tegelemiseks, kohusetunde ja järjepidevuse loomine.

Algettevalmistuse õppe-treeningtöö meetoditeks on praktilised veetunnid suvehooajal (1.mai kuni 30. september), füüsiline ettevalmistus talvel (1. oktoober kuni 31. aprill) ning aastaringsed teoreetilised loengud.

Praktilised veetunnid viiakse läbi Tallinna Jahtklubi algõpetuse paatidel klassis "Optimist". Treeningud toimuvad Piritas jões ning soodsate tingimuste puhul Tallinna lähel. Algettevalmistuse tundides harjutatakse paadi üles ja maha taageldamist erinevates tingimustes, sillalt lahkumist ja tagasitulekut (kahekesi ja/või üksi paadis), ohutut manööverdumist veel, kindla trajektoori läbimist, vajalike sõlmede tegemist ja hädasoleva purjetaja abistamist.

Purjetamiseks ebasoodsate ilmastikuolude puhul toimub füüsiline treening.

Õpilastel on võimalus osaleda purjetamislaagris vähemalt nädalasel õppel, mis toimub väljaspool Tallinnat.

Füüsilised treeningud toimuvad suvel välitingimustes, talvel spordibaasides või välitingimustes. Emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 40% treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele. Sooritatakse võimlemis- ja akrobaatikaharjutusi ning painduvust ja koordineerimise arendavaid harjutusi.

Teoreetilised loengud toimuvad peale igat purjetamistreeningut ning vähemalt 1 kord nädalas talveperioodil. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: sportliku ausa mängu reeglid, spordieetika, purjespordi ajalugu, loodusnähtused, ohutusreeglid merel ja kaldal, purjeka ja taglase eest hoolitsemine, spordile vastav riietus, motivatsioon, purjetamise põhilised teendamisreeglid, isiklik hügieen, toitumine.

Algettevalmistuse astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid:

Algettevalmistuse saanud laps **oskab:**

iseseisvalt paati üles ja maha taageldada

olla ohutult paadis

teha vajalikke sõlmesid (kaheksasõlm, meremehesõlm, paalisõlm)

teha pauti ja halssi

purjetada ümber märkide

jälgida tuule suunda ja tugevust

tulla ohutult treeneri paadi juurde

iseseisvalt paadiga sillalt lahkuda ja tagasi tulla

õigesti hinnata oma oskusi erinevates tuultes ning nendele vastavalt käituda

aidata hädasolevat purjetajat

paadiga kiirendada, seisma jääda ja tagurpidi liikuda

valmistuda treeninguks – õige riietus, söök, jook

Algettevalmistuse saanud laps **teab:**

veespordiga kaasnevaid ohtusid

ohutusnõudeid ning kooli kodukorda

esmasid purjetamise teendamisreegleid

millised purjetamisolud kaasnevad erinevate ilmastikutingimustega

purjeka taglastuse osade nimetusi ja tööpõhimõtteid

sõlmede nimetusi

füüsilise treeningu tähtsust

tervisliku toitumise ja sportliku režiimi põhimõtteid

ausa mängu reegleid
purjespordi ajalugu

3.2 Õppetreeningu aste

Õppetreeningu aste kestvusega 5-8 õppe-treeningaastat. Õppetreeningu rühmad moodustatakse 8-16 aastastest algettevalmistuse läbinud noortest ja täiendavalt ka mujalt vajaliku algettevalmistuse saanud purjetamishuvilistest noortest.

Õppetreeningu astme põhisuunitluseks on õpilasele õige paadiklassi valimine tulevikuks, purjetamistehnika süvendatum õppimine, paadi käiguomaduste parandamine läbi purjede trimmimise, võistlussuunitlusega ja hobikorras purjetamisega tegelevate laste välja selgitamine ning vastavalt rühmadesse jaotamine, mitmekülgne võistlemine (soovijatele) eestisestel väikeregattidel, suurregattidel ja välisregattidel.

Õppetreeningu astme meetoditeks on praktilised veetunnid suvehooajal (1.mai kuni 30. oktoober) koos võistlustega ning treeninglaagritega; füüsiline ettevalmistus talvel (1. november kuni 31. aprill), mis lõpeb arstliku dispanseeringuga; aastaringised teoreetilised loengud, iseseisev analüüs treeningpäevikusse; võistluse eelsed individuaaltreeningud väikestes rühmades.

Praktilised veetunnid viiakse läbi peamiselt Tallinna lähel või Pirita jõel.

Õppetreeningu tundides harjutatakse erinevates oludes manööverdamistehnikat, võistlusraja läbimist õigete tehniliste ning taktikaliste käikudega, tuuleolude lugemist ja arvestamist rajasõidu kestel, startimist erinevatelt positsioonidelt, ohutut purjetamist tugevates tuuleoludes.

Purjetamiseks ebasoodsate ilmastikuolude puhul toimub füüsiline treening, teoreetiline loeng või töö materiaalosaga.

Õpilastel on võimalus osaleda purjetamislaagris vähemalt nädalasel õppel, mis toimub väljaspool Tallinna.

Füüsilised treeningud toimuvad suvel välitingimustes, talvel spordibaasides või välitingimustes. Treeningutes toimub ettevalmistus suviseks purjetamishooajaks, kus pööratakse tähelepanu osavusele, kiirusele, vastupidavusele, julgusele ja platsinägemisele. Selleks koosneb füüsiline ettevalmistus järgmistest treeningutest: mitmekesised liikumis – ja sportmängud, maastikujooks, suusatamine, ujumine, jalgrattasõit, akrobaatikaharjutused ning lihtsamad jõuharjutused.

Teoreetilised loengud toimuvad enne ja peale igat purjetamistreeningut ning vähemalt 1 kord nädalas talveperioodil. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: treeningtundide ja võistluste analüüs; manööverdamise, startimise ja rajasõidu tehnika ning taktika; purje trimmimise põhimõtted; tuuleolude jälgimine ja nendest arusaamine; purjetamise võistlusmäärused-nende mõistmine ja kasutamine; enda õiguste eest seismine protestiolukorras; sportlik reziim treeningute ja võistluste ajal, erinevate paadiklasside omadused, klassimäärused ja paadi mõõtmine.

Õppetreeningu astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid:

Õppetreeningu läbinud noor oskab:

käsitleda erinevaid paadiklasse

teha rullpauti ja -halsi
läbida rada suuri eksimusi tegemata
kasutada tuule suuna ja tugevuse muutusi sõidu vältel
valida stardijoonel kasuliku positsiooni ning sealt startida
õigesti hinnata oma oskusi ning manöövrite iseloomu erinevates tuultes
valmistuda treeninguteks ja võistlusteks – õige sportlik reziim, riietus, söök, jook
seista oma õiguste eest protestiolukorras
analüüsida oma treeninguid ja võistlemist

Õppetreeningu läbinud laps **teab:**
erinevate paadiklasside plusse ja miinuseid
kuidas tehniliselt manöövreid sooritada erinevates ilmastikuoludes
purje trimmimise põhimõtteid
purjetamise võistlusmääru
protestimise protseduure
sportliku reziim põhimõtteid võistluste ajal
klassimääru

3.3. Meisterlikkuse aste

Meisterlikkuse aste kestvusele piiranguid ei ole. Meisterlikkuse rühmad moodustatakse alates 16 eluaastastest võistlussuunitlusega olümpiaklassis purjetavatest noortest, kes on läbinud edukalt õppetreeningu astme Tallinna Jahtklubi Purjetamiskoolis või mujal.

Meisterlikkuse astme põhisuunitluseks on purjetamistaktika põhimõtted võistlussõidus, kursil sõitmise ja manöövrite tehnika spetsiifika õppimine erinevate meetodite abil (videotreening, iseseisev harjutamine jne), purjede trimmimine iseseisvalt ja sparring-partnerite abil, võistlemine Eestis toimuvatel suurrageadidel ning mujal riikides toimuvatel regattidel ning tiitlivõistlustel.

Meisterlikkuse astme meetoditeks on praktilised veetunnid suvehooajal (1.mai kuni 30. oktoober) koos võistluste ja treeninglaagritega ka talvisel perioodil; füüsiline ettevalmistus talvel (1. november kuni 31. aprill), mis algab ja lõpeb arstliku dispanseeringuga; aastaringised teoreetilised loengud, iseseisev analüüs treeningpäevikusse; võistluseelsed individuaaltreeningud väikestes rühmades; vajadusel spetsialistide kaasamine treeningprotsessi.

Praktilised veetunnid viiakse läbi peamiselt Tallinna lähel.

Meisterlikkuse astme tundides harjutatakse kursil sõitmise ja manööverdamise tehnikat erinevates oludes; võistlusraja läbimist õigete tehniliste ning taktikaliste käikudega; tuuleolude, kaldajoone ja hoovuse arvestamist võistlussõidu ajal; startimist erinevates oludes.

Purjetamiseks ebasoodsate ilmastikuolude puhul toimub füüsiline treening, teoreetiline loeng või töö materiaalosaga.

Õpilastel on võimalus osaleda purjetamislaagris vähemalt kahenädalasel õppel Eestis või mõnes välisriigis.

Füüsilised treeningud suvel toimuvad välitingimustes, talvel spordibaasides või välitingimustes. Füüsilises ettevalmistuses tegeletakse peamiselt vastupidavus- ning jõutreeningutega.

Teoreetilised loengud toimuvad enne ja peale igat purjetamistreeningut ning vähemalt 1 kord nädalas talveperioodil. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: oskus iseseisvalt analüüsida oma treeningut ning võistlemist; psühholoogiline ettevalmistus suurvõistlusteks; füsioloogia ja anatoomia algteadmised; manööverdamise, startimise ja rajasõidu spetsiifiline tehnika ning taktika; purjeka aerodünaamika; loodusnähtuste jälgimine ja nendest arusaamine; rahvusvaheliste protestijuhtumite analüüs koos järeldustega, spordikohtuniku-, sekretäri- ja mõõtmistöö algteadmised.

Meisterlikkuse astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid

Meisterlikkuse astme läbinud sportlane **oskab:**

analüüsida oma sõidu vigasid ja teha sellest järeldusi

purjesid trimmida

planeerida sõidu taktikat vastavalt ilmastiku analüüsile

psühholoogiliselt ja füüsiliselt valmistuda suurvõistlusteks

teha vajalikke töid paadivarustuse ettevalmistusel

olla purjetamisvõistluste abikohtunik, -sekretär ja -mõõtja

Meisterlikkuse astme läbinud sportlane **teab:**

purjetamistaktikat

purjede aerodünaamikat

ilmastikuolude mõju paadi liikumisele

spordipsühholoogia algteadmisi

füsioloogia ja anatoomia algteadmisi

IV Treeningrühmade üleminekunõuded

Tallinna Jahtklubi Purjetamiskooli treeningrühmas osalemise tingimusteks on tahe purjetada, kooli kodukorrast kinni pidamine, sportliku reziimi austamine ning õppemaksu nõuetekohane tasumine. Osalemistingimuste rikkumise korral on Spordikoolil õigus õpilane koolist välja arvata. Madalamale treeningu astmele tagasiviimist ei toimu. Spordikooli üleminekunormid on esitatud allolevas tabelis 1. Treeningastmete kestvus, õpilaste arv ja vanus ning treeningute ja võistluste maht on näidatud allolevas tabelis 2.

Treeningrühmade nimekirjad kinnitatakse jooksva aasta 1. maiks üheks õppeaastaks.

Tallinna Jahtklubi Purjetamiskoolil on õigus treeningrühmade üleminekunorme muuta vastavalt vajadusele.

4.1 Tallinna Jahtklubi Purjetamiskooli üleminekunormid **Tabel 1**

Treeningastmed	Normid
Algettevalmistus-aste	Õpilane täidab kirjaliku avalduse ning omab vanemate (hooldaja) nõusolekut treeningute alustamiseks. Vanem sõlmib kooliga lepingu. Võtab osa vähemalt 50%-liselt TYK treeningutest Purjetab noorteklassi paadil
Õppetreeningu Aste	On täitnud algettevalmistuse astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid Omab vähemalt kahe aastast purjetamiskogemust On läbinud arstliku kontrolli Võtab osa vähemalt 60%-liselt TYK treeningutest Täidab regulaarselt treeningpäevikut Purjetab noorte või olümpiaklassi paadil
Meisterlikkuse Aste	On täitnud õppetreeningu astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid On läbinud arstliku kontrolli Võtab osa vähemalt 70%-liselt treeningtööst Täidab regulaarselt treeningpäevikut, mis sisaldab treeningute mahtu, sisu ja analüüsi ning võistluste analüüsi koos järeldustega. Purjetab olümpiaklassi paadil

4.2 Tallinna Jahtklubi Purjetamiskooli treeningastmed **Tabel 2**

	Algettevalmistus	Õppetreening	Meisterlikkus
Kestvus aastates	2	5-8	määramata aeg
Õpilaste vanus rühmas	alates 6. a.	alates 8. a.	alates 16. a.
Õpilaste arv rühmas	kuni 15	kuni 10	kuni 10
Treeningtundide arv nädalas			
- purjetamishooajal	vähemalt 6	vähemalt 9	vähemalt 15
- talvehooajal	vähemalt 3	vähemalt 4	vähemalt 6
Treeningnädalaid aastas	44	44	44
- purjetamishooajal	20	24	28
- talvehooajal	24	20	18
- treeninglaagreid	1	vähemalt 1	vähemalt 2
Treeningtunde kokku	vähemalt 192	vähemalt 296	vähemalt 528
- purjetamishooajal	vähemalt 120	vähemalt 216	vähemalt 420
- talvehooajal	vähemalt 72	vähemalt 80	vähemalt 108
Arstlik kontroll aastas	1	2	2-3
Kontrollvõistlusi aastat	kuni 1	2-5	4-8