

**Budokooli õppekava**

**Traditsioonilised Jaapani võitluskunstial -  
karate**

## Sisukord

1	Õppekava lühikirjeldus .....	3
2	Üldosa.....	3
2.1	Budokooli õppekava eesmärgid.....	3
2.2	Õpiväljundid .....	3
3	Ainekavad.....	3
3.1	Ainekava algettevalmistuse astmele .....	4
3.1.1	Õppesisu .....	4
3.1.2	Õpiväljundid .....	5
3.2	Ainekava õppe-treeningastmele.....	5
3.2.1	Õppesisu .....	6
3.2.2	Õpiväljundid .....	6
4	Tagasisidestamine ja hindamine .....	7
5	Nõuded õpingute alustamiseks .....	7
6	Õppevormid ja meetodid.....	7
7	Võistluste korraldamine ja nendest osavõtt.....	8
8	Õppetreeningkogunemiste ja spordilaagrite läbiviimine .....	8
9	Normid Budokooli lõpetamiseks .....	8

# 1 Õppekava lühikirjeldus

Budokooli õppekava on dokument, mille alusel, toimub õppetöö VK Budokani Budokooli õpperühmades. Õppekava määrab kindlaks õppe-eesmärgid ja õppeaja, õppe-treeningastmete struktuuri ning nõuded õppe-etappide kohta ja kooli lõpetamiseks. Käesolev õppekava on aluseks erinevate õppe-treeningastmete ja –rühmade treeningkavade koostamisel.

## 2 Üldosa

### 2.1 Budokooli õppekava eesmärgid

Kahevõitlusalad tõstavad inimese füüsilist ja vaimset töövõimet, tugevdavad tervist, pakuvad häid võimalusi esteetiliseks, eetiliseks ja sotsiaalseks arendamiseks.

Budokooli õppekava on suunatud lastele ja noortele vanuses 7 kuni 13 aastat eesmärkidega:

- tervise tugevdamine ja igakülgne kehaline arendamine
- liikumissoovi ja –rõõmu tekitamine ning säilitamine
- sportlike oskuste, vilumuste ja teadmiste õpetamine
- vastastikuse lugupidamise kasvatamine "fair play" ehk ausa mängu ideede vaimus
- sporditraditsioonide järjepidevuse tagamine
- vabatahtliku spordiliikumise arengu innustamine

### 2.2 Õpiväljundid

Budokooli õppekava läbinud noor:

- on omandanud õige kehaasendi ja liigutuste kontrollimise oskuse
- oskab kahevõitlusalade treeningutel tegutseda ja käituda
- on harjunud täitma ohutus- ja hügieeninõudeid kehaliste harjutuste tegemisel
- omab lugupidavat suhtumist iseendasse ja teistesse inimestesse

## 3 Ainekavad

Budokoolis on kaks ainekava:

- Algettevalmistuse astmele
- Õppe-treeningastmele

Algettevalmistus on eelkõige ette nähtud 1. – 5. klassi õpilastele. Õppe-treeningaste on eelkõige ette nähtud 4. – 7. klassi õpilastele. Mõlema ainekava läbimise aeg on 2 – 3 õppeaastat, ühe aasta maht on 120 akadeemilist tundi. Ainekava läbimise kiirus sõltub õpilase edukusest testide ja võõksamite läbimisel.

### **3.1 Ainekava algettevalmistuse astmele**

Algettevalmistavas astmes õpitavad harjutused põhinevad lapse igapäevaelu liikumisviisidel, liigutustel ja asenditel ning treeningvahendite käsitlemisega seotud tegevustel. Alusliikumiste ja -liigutuste omandamine on eelduseks üldisele tegevuslikule meisterlikkusele ja hea rühi kujunemiseks, aga ka kahevõitlusalade – karate, jujutsu ja kobudo – omandamiseks.

Algastmes:

- luuakse esmane ettekujutus õigetest jooksu-, viske-, võimlemis- ja hüppeliigutustest
- omandatakse kahevõitlusalade treeningutel tegutsemise ja käitumise oskused
- harjutakse täitma ohutus- ja hügieeninõudeid kehaliste harjutuste tegemisel
- tutvutakse kahevõitlusalade treeningutes sisalduvate tavade ja eetikanõuetega (aus võitlus; vastase, treeningkaaslaste ja kohtunike austamine; reeglitest kinnipidamine)

#### **3.1.1 Õppesisu**

Ainekava eesmärkide saavutamiseks kasutatakse järgmist õppesisu:

- põhiasendid ja liikumised, keha harmooniline arendamine, rühi, rivi- ja korraharjutuste kujundamine kaasates ka karate kogemusi
- ronimine, roomamine, ripped, segarippped
- akrobaatilised harjutused: veeremine, trel ette ja taha (s.h. ukemi - kukkumine või rullumine ette, taha ja küljele); poolspagaat, spagaat, turiseis, kaarsild ja tasakaaluharjutused
- erinevad jooksuharjutused: jooksu alustamine ja lõpetamine, kiirendusjooks, kestvusjooks, süstikjooks

- hüpped ja hüppeharjutused: paigalt kaugushüpe, sügavushüpped, takistustest ülehüpped, hoojooksult hüpped
- visked ja viskeharjutused: pallikäsitsemisharjutused, palli veeretamine ja vedamine jalaga; märki- ja kaugusvisked
- liikumismängud ja sportmängudeks ettevalmistavad mängud (liikumine, koordineatsioon, platsi nägemine jne)
- karate vööprogrammide tehnikaharjutused

### 3.1.2 Õpiväljundid

Algettevalmistuse astme ainekava läbinud õpilane oskab:

- riietuda vastavalt olukorrale ja täita hügieeninõudeid (kimono kokkupanemine, kiivrite, kinnaste, käe- ja jalakaitsmete ning hambakaitsete hooldamine ja kasutamine)
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- järgida treeninguteks vajalikku korda, täita ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ja käituda õigesti õnnetusjuhtumi korral
- ohutult kukkuda
- sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi
- sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi
- sooritada hüplemisharjutusi hüpitsaga (vööga)
- mängida liikumismänge ja rahvastepalli (erinevate variantidega)
- suudab rahulikus tempos joosta 3-4 minutit
- on sooritanud karates minimaalselt kollase või soovitatavalt oranži vööastme

## 3.2 Ainekava õppe-treeningastmele

Õppe-treeningastmes õpitakse ja harjutatakse kehalist võimekust, nagu osavus, kiirus ja üldine vastupidavus. Õpilase arengu seisukohalt on oluline õpilase enda aktiivsus ja tahe.

Õppe-treeningastme õpilasi iseloomustab tahe liikuda ja õppida, kogeda erinevaid tegevusi ja harjutusi. See on parim aeg mootorsete tegevuste omandamiseks (kehaliste harjutuste, karate tehnikate õppimiseks) aga ka kehalise võimekuse (osavus, kiirus ja üldine vastupidavus) arendamiseks. Liigutusoskuse kontrollharjutused ja kehaliste võimete testid, võistlused, mis pakuvad õppimise tulemuslikkuse kohta väärtuslikku infot nii õpilasele kui ka õpetajale-treenerile, peaksid näitama edasise tegevuse suunda.

Kehalise ja motoorse arengu seisukohalt on väga tähtis õpilaste enda aktiivsus - oma oskuste/võimete taseme teadmine ja soov end arendada loovad eeldused regulaarsele harjutamisele-treenimisele. Karate treener-õpetaja peaks õpilasi innustama sportima ning neid vastavate teadmiste-oskustega varustama.

Õppe-treeningastmes suunatakse ning toetatakse õpilaste tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, püsivus jne) kujunemist. Õpilased peavad teadma ausa mängu („fair play“) põhimõtteid, spordieetika nõudeid ja neid järgima.

### **3.2.1 Õppesisu**

Ainekava eesmärkide saavutamiseks kasutatakse järgmist õppesisu:

- põhiasendid ja liikumised; vabaharjutused ja harjutused vahenditega; jõu- ja venitusharjutused; lödvestusharjutused; lühikesed harjutuskombinatsioonid; mitmesugused kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid; vabahüpped ühe jala tõukelt; hüplemisharjutused hüpitsaga (vööga) paigal ja liikudes
- ripped, toengud, ronimine ja kandmine; käte kõverdamine toenglamangus, rippes ja ripplamangus; kandmine randmeseongus ja seljas; harjutused madalkangil
- hüppetirel ette, ukemi üle takistuse; kätelseis (abistamisega); tiritamm; takistuste ületamine; toenghüpped
- jooks erinevatest lähteasenditest; pendelteatejooks; kõrgus- ja kaugushüpe; visked
- karate vööprogrammide tehnikaharjutused

### **3.2.2 Õpiväljundid**

Õppe-treeningastme ainekava läbinud õpilane oskab:

- jälgida oma kehaasendit ja liigutusi
- õpetaja juhendamisel arendada oma kehalisi võimeid ning harjutada individuaalse programmi järgi
- kasutada oma spordiala terminoloogiat
- järgida treeninguteks vajalikku korda, täita hügieeni- ja ohutusnõudeid kehaliste harjutuste sooritamisel ning kasutada lihtsamaid esmaabivõtteid enese abistamiseks
- mängida liikumismänge ja lihtsustatud reeglitega sportmänge

- ronida ning sooritada toenghüppeid, lihtsamaid akrobaatika- ja rakendusharjutusi
- osaleda pendelteatejooksus
- tunneb Eesti spordi, olümpiamängude ja võitluskunstide ajalugu ning ausa mängu põhimõtteid
- joosta jõukohases ühtlases tempos 2,5 km
- sooritada karate põhitehnikaid minimaalselt oranži või soovitatavalt roheline vööastme tasemel ja esitada baaskatasid
- osaleda edukalt karate võistlustel

## 4 Tagasisidestamine ja hindamine

Õpilaste edukuse hindamisel on Budokoolis kasutusel vööeksamid ja füüsilised testid.

Vööeksamid toimuvad kaks korda aastas ning nende sisu on paika pandud karate vööprogrammidega. Hinnatakse õpilaste tehnilist taset, asendite ja tehnikate korrektsust, reaktsiooni jm budoalades iseloomulikke oskusi ning teadmisi.

Lisaks vööeksamitele toimuvad kaks korda aastas üldfüüsilised testid, mille tulemusena saab õpilastele anda objektiivset tagasisidet kehalise võimekuse kohta. Testid on koostatud nii, et nende tulemused oleksid numbriliselt mõõdetavad (st. ei põhine õpetaja subjektiivsel hinnangul).

## 5 Nõuded õpingute alustamiseks

Kooli õpilaseks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored nende kirjaliku avalduse põhjal ning vanemate nõusolekul vastavalt kooli võimaluste ja tingimuste olemasolule. Kooli astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamise, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.

## 6 Õppevormid ja meetodid

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja –meetodeid, sealhulgas:

- treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmades
- individuaaltreeningud
- spordivõistlused
- spordilaagrid

- spordikohtuniku ja -juhendaja praktika
- spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs
- arstlik kontroll

## **7 Võistluste korraldamine ja nendest osavõtt**

Kõik Budokooli õpilased saavad osa võtta klubi ja piirkondlikest võistlustest. Edukamad õpilased saavad osa võtta Eesti noorte ja täiskasvanute meistrivõistlustest ning võimaluse korral ka rahvusvahelistest võistlustest.

## **8 Õppetreeningkogunemiste ja spordilaagrite läbiviimine**

Budokool korraldab koolivaheaegadel õppe- ja kasvatustöö järjepidevuse tagamiseks spordilaagreid ning spordivõistlusteks valmistumisel õppetreeningkogunemisi.

## **9 Normid Budokooli lõpetamiseks**

Budokooli lõpetanuks loetakse õpilased, kes on läbinud algettevalmistuse ja õppetreeningastme täies mahus ning edukalt sooritanud nõutaval tasemel võõksamid karates.

Budokooli lõpetajale antakse sellekohane tunnistus, kuhu on märgitud õppimise aeg, omandatud teadmiste, oskuste ja meisterlikkuse tase.