

## Eesti Kaitsevägi

### Kursus „23-KY0008 (8-kuud) Üksikvõitleja kehaline ettevalmistus“

Kursuse nimetus	Kursuse selgitus	Kursuse eest vastutav isik
23-KY0008 (8-kuud) Üksikvõitleja kehaline ettevalmistus	Kokku 86 at	_ Kompaniiülem
<b>Nõuded kursuse alustamiseks</b>	Läbinud Keskarstliku komisjoni ja tunnistatud ajateenistuse läbimiseks kõlbulikuks.	
<b>Kursuse eesmärk</b>	1. Väljaõppe eesmärk: Toetada ajateenija kehalist arengut väljaõppes osalemiseks.  2. Väljaõppe alaeesmärgid: 2.1 Anda teadmised ohutuks kehaliste võimete arendamiseks reservteenistuses. 2.2 Tutvustada kaitseväge spordiäppi SPORDIVÄGI	

Õpiväljundid	Hindamiskriteeriumid	Hindamine
1. Teab KV spordi alusdokumente ja struktuuri. Oskab kasutada üksuse spordi taristut. Tunneb KV spordiäppi „SPORDIVÄGI“	HINDAMISKRITEERIUM: Teab KV alusdokumente, KV ja üksuse spordikalendrit. Oskab kasutada üksuse sporditaristut ning teab taristu asutamise ohutustehnikat (OT). Teab ja oskab kasutada KV spordiäppi „SPORDIVÄGI“.	
2. Sooritab KVKT	HINDAMISKRITEERIUM: KVKT loetakse sooritatuks, kui ajateenija saab igas harjutuses vähemalt 60 punkti.	Mitteeristav hindamine
3. Osaleb üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) tundides ja teab harjutusvara.	HINDAMISKRITEERIUM: Teab ÜKE (vastupidavus, jõud, kiirus, osavus) treeningute harjutusvara ning oskab harjutusi ohutult sooritada.	
4. Läbib CISM takistusriba	HINDAMISKRITEERIUM: Läbib reeglite päraselt Rahvusvahelise Sõjaväespordi Nõukogu (CISM) takistusriba ja teab takistuste läbimise õiget ning ohutut tehnikat.	
5. Osaleb funktsionaalse treeningu (FT) tundides ja teab harjutusvara.	HINDAMISKRITEERIUM: Teab FT harjutusvara ning oskab harjutusi ohutult sooritada.	

6. Osaleb lihashoolduse (LH) tundides ja teab harjutusvara.	HINDAMISKRITEERIUM: Teab LH harjutusvara, oskab kasutada LH treeningvahendeid (rull, kummid jne.) ning oskab harjutusi ohutult sooritada.	
---	---	--

Kursuse jagunemine		
<b>Kaitseväe/üksuse sport</b> Loeng 1	<b>Alateemad</b> Alateemad 1. KV spordi alusdokumendid (Spordikontseptsioon; spordi eeskiri; KVKT; Takistusriba kasutusjuhend) 2. Üksuse sporditaristu, selle kasutamise võimalused ja reeglid ning OT 3. Sporditunnid ja hommikuvõimlemine 4. KV meistrivõistlused ja üksuses sisesed spordiüritused 5. Ajateenija pearaha kasutamine rekreatiivseteks üritusteks 6. KV spordiveeb ja spordiäpp SPORDIVÄGI	<b>Seos õpiväljundiga</b> Teab KV spordi alusdokumente ja struktuuri. Oskab kasutada üksuse spordi taristut. Tunneb KV spordiäppi „SPORDIVÄGI“
<b>Hindamine</b>		
sh kokkuvõtva hinde kujunemine		
sh hindekriteeriumid		
<b>Kehaliste võimete kontrolltest KVKT (Kehaliste võimete kontrolltesti (KVKT) sooritatakse ajateenistuse 2. nädalal, 12. nädalal ja ajateenistuse viimasel kuul.)</b> Arvestus/Eksam 6	<b>Alateemad</b> Alateemad 1. Kehaliste võimete kontrolltesti (KVKT) sooritatakse ajateenistuse 2. nädalal, 12. nädalal ja ajateenistuse viimasel kuul.	<b>Seos õpiväljundiga</b> Sooritab KVKT
<b>Hindamine</b>	Mitteeristav hindamine	
sh kokkuvõtva hinde kujunemine	Iga harjutuse tulemus arvestatakse KVKT tabelites 1-10 esitatud „kehalise võimete kontrolltesti punktitali“ alusel ümber punktideks, mis lõpptulemuse saamiseks summeeritakse.	
sh hindekriteeriumid	“A” saamise tingimus: Positiivse tulemuse saamiseks tuleb järjest sooritada kõik kolm harjutust (kätekõverdused, istesse tõus selililamangust ja 3,2 km jooks). Katsed loetakse sooritatuks, kui ajateenija saab igas harjutuses vähemalt 60 punkti.  KVKT loetakse sooritatuks, kui ajateenija saab igas harjutuses vähemalt 60 punkti.	
<b>Spetsiaalne kehaline</b>	<b>Alateemad</b>	<b>Seos õpiväljundiga</b>

<b>ettevalmistus</b> Harjutus 16 Loeng 1	<b>Alateemad</b> 1. Takistusriba läbimise treeningute eesmärk on arendada sõduritel lahingus vajaminevat kehalist ja vaimset ettevalmistust. 1.1. Keeruliste kehaliste nõudmiste tõttu arendab takistusribal treenimine järgmisi võimeid ja oskuseid: kehalised võimed (jõud, vastupidavus, kiirus, koordineatsioon, paindumus); tehnikad (liigutused -sammud, kinniholdmised, kauguse hindamine, kiiruse hindamine); vaimsed võimed (julgus, enesekindlus). 1.2. Õnnetuste ja vigastuste vältimiseks tuleb järgida „Sõjaväe viievõistluse takistusriba kasutusjuhendit“ (KVJ 02.12.2021 kk nr 212), kus on välja toodud takistusriba läbimise ohutusnõuded. 1.3. Takistusriba tutvustavad treeningud (loeng ning 2x praktiline tehnika ja OT treening) viia läbi soovituslikult SBK ajal. Edasise teenistuse jooksul komplekstunnina koos ÜKE treeningutega. 2. Funktsionaalne treening sisaldab nii ÜKE kui SKE põhimõtteid, arendades organismi töövõimet kasutades selleks funktsionaalseid liigutusi (liigutusi, mis sisaldavad endas keha pidurdamist, liigutamist, stabiliseerimist). 2.1. Funktsionaalse treeningu efektiivsuse seisukohalt on oluline rakendada treeningus reaalseid elulisi tegevusi, kasutatakse vabaraskusi ja kombineerides ÜKE ning SKE harjutuste kasutamist. 3. Kaitseväelaste töövõime tõstmiseks kasutatakse lahinguväljaõppe protsessis kehalist treeningut, mis kujutab endast spordiharjutuste sooritamist valvekorras, õppustele siirdumisel, pikkajalisel transpordivahendites sõitmisel. 3.1. Kehaline treening lahinguväljaõppe protsessis sisaldab näiteks looduslike takistuste ületamist, transpordivahenditele peale minekut ja maha tulekut, suusatamist sügavas lumes, veekogude ületamist, raskuste kandmist ja tõstmist. 3.2. Pikaajalisel lahingumasinates sõitmisel sooritatakse peatuste ajal lihtsamaid venituse- ja jõuharjutusi, ületatakse lihtsaid looduslike takistusi, mängitakse spordi- ja liikumismänge lihtsustatud reeglite järgi.	Läbib CISM takistusriba Osaleb funktsionaalse treeningu (FT) tundides ja teab harjutusvara.
<b>Hindamine</b>		
sh kokkuvõtva hinde kujunemine		
sh hindekriteeriumid		
<b>Vigastuste ennetamine ja lihashooldus</b> Harjutus 20 Loeng 1	<b>Alateemad</b> Alateemad 1. Vigastuste riski mõjutavad tegurid (koormus, füüsiline konditsioon, kehakaal, varasemad vigastused, varustus, ilmastik, pinnas). 2. Peamised vigastused (probleemid põlveliigeses, ala- või ülaseljas, õlaliigeses, hüppeliigeses, sääre eesmises osas, õlavöötmes või kaelas) ja nende tekkimise põhjused (madal koormustaluvus, vähenenud liigese liikuvus, kehaosade vaheline düsbalaans, kehv harjutuste sooritamise tehnika,	<b>Seos õpiväljundiga</b> Osaleb lihashoolduse (LH) tundides ja teab harjutusvara.

	<p>vähene lihaselastsus ja lihasjõud, ülekoormusvigastused).</p> <p>3. Kuidas ülekoormusvigastusi ennetada ja ära tunda (koormuste planeerimine ja paindlikkus koormuste doseerimisel).</p> <p>4. Lihashoolduse võimalused (Foam Rolleriga rullimine, staatiline venitamine, külmaprotseduurid, kompressioonitooted, kinesioteipimine)</p>	
<b>Hindamine</b>		
sh kokkuvõtva hinde kujunemine		
sh hindekriteeriumid		
<b>Üldine kehaline ettevalmistus</b> Harjutus 41	<p><b>Alateemad</b></p> <p>Alateemad</p> <p>1. Jõud on organismi võime ületada vastupanu, mis tekib keha ja kehaosade liikuma panemisel või mitmesuguste vahendite tõstmisel, liigutamisel, heitmisel.</p> <p>1.1. Jõu arendamise põhivahenditeks on raskuste tõstmine ja kandmine, riistvõimlemine, harjutused kaaslasega või oma keha raskuse ületamine.</p> <p>2. Vastupidavus on kehaline võime, mis on vajalik alustatud staatilise ja dünaamilise pingutuse jätkamiseks teatud aja vältel, tegevuse efektiivsust vähendamata.</p> <p>2.1. Vastupidavuse arendamise põhivahenditeks on: kesk- ja pikamaajooks, murdmaasuusatamine, ujumine, orienteerumine, harjutuste sooritamine kordustele, kiirrännak, pallimängud jne.</p> <p>3. Kiirus on organismi võime sooritada liigutusi võimalikult suure sagedusega, võime läbida kindlaksmääratud vahemaa lühema aja vältel, võime kiiresti reageerida ilmuvale märgile, signaalile või tegevusele.</p> <p>3.1. Kiiruse arendamise põhivahendiks on kiirjooks ja muud kiiret liikumist (kiirendusi) ja reaktsiooni nõudvad spordiharjutused.</p> <p>4. Osavus on organismi võime sooritada harjutusi kiiresti, täpselt, kooskõlastatult ja otstarbekalt, kaasates tegevusse enamiku lihasrühmadest (nt takistuste läbimine ja ületamine).</p> <p>4.1. Osavuse arendamiseks saab kasutada mitmesuguseid harjutusi nii vahenditeta kui ka vahenditega, arendades reaktsioonivõimet, tasakaalu, rütmitunnet ja ruumitaju.</p> <p>5. Painduvus kujutab endast tugi-liigutusaparaadi omadust, mis määrab ära inimese liigutuste liikumisulatus ja sõltub liigese ehitusest, ümbritseva lihasmassi suurusest, lihaste, kõõluste, sidemete ja liigesekapsli venitatavusest.</p>	<p><b>Seos õpiväljundiga</b></p> <p>Osaleb üldkehalise ettevalmistuse (ÜKE) tundides ja teab harjutusvara.</p>
<b>Hindamine</b>		
sh kokkuvõtva hinde kujunemine		
sh hindekriteeriumid		

<b>Õppemeetodid</b>	Loengud, sporditunnid
---------------------	-----------------------

<b>Hindamismeetodid</b>	Kursuse läbimist hinnatakse tundides osalemise kaudu.
<b>Lõimitud teemad</b>	
<b>Kursuse hindamine</b>	Mitteeristav hindamine
<b>Kursuse kokkuvõtva hinde kujunemine</b>	Spordivaldkonna dokumentatsioon (käskkirjad, juhendid, eeskirjad jm) on leitav KV( <a href="https://kv.mil.intra/">https://kv.mil.intra/</a> ) → Teemalehed → Sport → Eeskirjad
<b>sh lävend</b>	“A” saamise tingimus: Spordivaldkonna dokumentatsioon (käskkirjad, juhendid, eeskirjad jm) on leitav: KV( <a href="https://kv.mil.intra/">https://kv.mil.intra/</a> ) → Teemalehed → Sport → Eeskirjad
<b>Õppematerjalid</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spordikontseptsioon (KVJ 18.03.2021 kk nr 67, muudetud KVJ 31.08.2022 kk nr 1457)</li> <li>2. Spordi eeskiri (KVJ 18.03.2021 kk nr 67, muudetud KVJ 31.08.2022 kk nr 1457)</li> <li>3. Sõjaväe viievõistluse takistusriba kasutusjuhend (KVJ 02.12.2021 kk nr 212)</li> <li>4. KV Spordi edendamise meetmed (AT pearaha, spordivaldkonna loengupäevad jm) on leitav KV spordivaldkonna teemalehelt KV→ Teemalehed → Sport → Liikumisharrastuse edendamine <a href="https://kv.mil.intra/sport/SitePages/Liikumisharrastuse_edendamine.aspx">https://kv.mil.intra/sport/SitePages/Liikumisharrastuse_edendamine.aspx</a></li> <li>5. Üksuse spordivaldkonna informatsioon ja sporditaristu kasutamise OT on leitav üksuse spordi teemalehelt</li> <li>6. KV spordiäpp SPORDIVÄGI</li> <li>7. Kursuse koolituskaardid on leitavad KVPS → KVPS koostöökeskkond → J7 koostöökeskkond → Sport → kataloog 20230413_Spordimoodul_2023 (<a href="https://kvps.mil.intra/collaboration/J7/Shared%20Documents/20230413_Spordimoodul_2023?d=wbeae9a86c92e4900a35ae443c3542001">https://kvps.mil.intra/collaboration/J7/Shared%20Documents/20230413_Spordimoodul_2023?d=wbeae9a86c92e4900a35ae443c3542001</a>)</li> </ol>