

Spordi õppekava üldandmed, põhiõpingute struktuur ja moodulite kirjeldused

1. Õppekava üldandmed

- 1.1. Õppekava kuulub õppekavarühma sport ning võimaldab õpilasel omandada teadmised, oskused, väärtushoiakud ja sotsiaalse valmiduse õpingute jätkamiseks ja töötamiseks spordi valdkonnas.
- 1.2. Õppekava õppemaht on 240 EKAPit, mis jaguneb järgmiselt:
 - 1) kohustuslikud üldharidusõpingud 80 EKAPit;
 - 2) põhiõpingud 125 EKAPit, millest ühiseid põhiõpinguid 41 EKAPit ja valitavaid põhiõpinguid 84 EKAPit sh praktika vähemalt 25 EKAPit;
 - 3) valikõpingud 35 EKAPit sh 5 EKAPit vabaõpingud.
- 1.3. Õppekavaga on määratud järgmised suunavalikud, millest õpilane valib ühe:
 - 1) võistkonnaalade suund;
 - 2) individuaalalade suund.

2. Õppekava põhiõpingute struktuur

- 2.1. Ühised põhiõpingute moodulid ja nende õppe maht on järgmised:
 - 1) oskused eluks ja tööks, 15 EKAPit;
 - 2) digioskuste arendamine, 5 EKAPit;
 - 3) sissejuhatus kutseõpingutesse, 10 EKAPit;
 - 4) sportlase enesekohase valmisoleku kujundamine, 3 EKAPit;
 - 5) treeninguõpe, 8 EKAPit.
- 2.2. Valitavad põhiõpingute moodulid ja nende õppe maht **võistkonnaalade suunal** on järgmised:
 - 1) sportlase heaolu ja taastumise toetamine, 7 EKAPit;
 - 2) võistlusvalmiduse kujundamine, 16 EKAPit;
 - 3) võistlusspordiks valmistumine, 24 EKAPit;
 - 4) spordisündmuste korraldamine, 6 EKAPit;
 - 5) spordivõistluste juhtimine võistkonnaaladel, 2 EKAPit;
 - 6) võistkonna treeningu läbiviimise toetamine, 4 EKAPit;
 - 7) praktika, 25 EKAPit.
- 2.3. Valitavad põhiõpingute moodulid ja nende õppe maht **individuaalalade suunal** on järgmised:
 - 1) sportlase heaolu ja taastumise toetamine, 7 EKAPit;
 - 2) võistlusvalmiduse kujundamine, 16 EKAPit;
 - 3) võistlusspordiks valmistumine, 24 EKAPit;
 - 4) spordisündmuste korraldamine, 6 EKAPit;
 - 5) spordikohtuniku ülesannete täitmine individuaalaladel, 2 EKAPit;
 - 6) treeningu läbiviimise toetamine individuaalaladel, 4 EKAPit;
 - 7) praktika, 25 EKAPit.

3. Spordi õppekava põhiõpingute moodulite kirjeldused

3.1.Kõikidele suundadele ühised põhiõpingute moodulid

Mooduli nr	Mooduli nimetus	Mooduli õppe maht Eesti kutsehariduse arvestuspunktid (EKAP)
1.	Oskused eluks ja tööks	15 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab pädevusi, mis on vajalikud edasisel õpiteel ja ühiskonnas ennastjuhtivalt, vastutustundlikult ja tulemuslikult toimimiseks.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) püstitab enesearengu eesmärgid, arvestades enda võimeid ja võimalusi ning väärtustades tervislikke eluviise	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • selgitab tervislike eluviiside ja turvalise keskkonna tähtsust, sh toetavate suhtlusvõrgustike rolli tervise, õpimotivatsiooni ja üldise toimetuleku tagamisel; • analüüsib juhendamisel enda käitumisharjumusi ning nende mõju enda tervisele, heaolule ja üldisele toimetulekule; • hindab oma vaimse ja füüsilise tervise seisundit, arvestades põhilisi tegureid nagu magamine, toitumine, liikumine, suhted, kasutades selleks usaldusväärseid enesehindamise tehnikaid, sh veebipõhiseid töövahendeid; • koostab juhendamisel aja- ja tegevuskava enda vaimse ja füüsilise heaolu säilitamiseks, kasutades selleks erinevaid tervise edendamise ja säilitamise võimalusi; • kasutab kodukoha ja kooli lähedal paiknevad liikumisradu, harjutusväljakuid ja võimalusi erinevate liikumisviisidega tegelemiseks; • oskab kasutada mobiilirakendusi liikumisharjumuse ja kehalise aktiivsuse jälgimiseks; • analüüsib juhendamisel enda huvisid, väärtushoiakuid, oskusi, teadmisi, kogemusi ja isikuomadusi; • sõnastab eneseanalüüsi tulemustest lähtuvalt juhendamisel eesmärgid, isiklike ja akadeemiliste sihtide poole liikumiseks; 	
2) kasutab teadlikult erinevaid õpistrateegiaid ja -viise enda õpitegevuse kavandamisel ja juhtimisel	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab juhendatult õppimise olemust ning teadmiste ning oskuste omandamise protsessi, kasutades erinevaid teabeallikaid; • iseloomustab erinevaid õpistrateegiaid ja õppimise viise, seostades neid enda senise õpikäitumisega; 	

	<ul style="list-style-type: none"> • oskab analüüsida enda õpiharjumusi ning arvestada tahtlikku ja tahtmatu tähelepanu mõju oma õpitegevusele; • analüüsib juhendamisel oma õpimotivatsiooni, määratledes seda soodustavaid ja takistavaid tegureid; • koostab juhendamisel isikliku eesmärgipärase õppimis- ja igapäevategevuste ajakava, lähtudes enda huvidest, eneseteostusega seotud eesmärkidest ja võimalustest; • annab hinnangu enda varasematele õpitulemustele, arvestades eneseanalüüsi tulemusi ja saadud tagasisidet; • kavandab muudatused enda õppimisharjumustes, lähtuvalt hindamistulemustest ning toob saadud tagasiside põhjal näiteid õpistrateegiate kasutamisest õpitegevustes; • selgitab juhendamisel stressi ja frustratsiooniga toimetuleku võimalusi;
3) tegutseb seatud eesmärkide saavutamiseks vastutustundlikult nii iseseisvalt kui kollektiivi liikmena	<ul style="list-style-type: none"> • suhtleb sotsiaalselt heakskiidetud vormis erinevas vanuses ja kultuuritaustaga inimestega, valides asjakohasekäitumis- ja väljendusviisi ning kohandades suhtlemisviise vastavalt tagasisidele ja suhtluse eesmärkidele; • jagab asjakohast infot nii kirjalikult, suuliselt kui visuaalselt, kasutades sobivaid suhtlemisvahendeid ja vorme ning lähtudes suhtluspartnerist (sõber, kaasõpilane, õpetaja, ametiasutus); • kohandab enda suhtlemisviise vastavalt tagasisidele ja suhtluse eesmärkidele; • toob näiteid illustreerimaks, kuidas esmamulje, eelarvamused, sh stereotüübid mõjutavad inimeste käitumist; • iseloomustab erinevaid meeskonnatöö rolle ja nende mõju töö tulemuslikkusele, kasutades teabeallikaid;
4) mõistab ettevõtliku, väärtust loova ja vastutustundliku tegutsemise olulisust nii endale kui ühiskonnale	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab juhendamisel vastutustundliku tarbimise ja tootmise põhimõtteid ning tehtavate valikute mõju keskkonnale, kogukondadele ja enda heaolule; • toob näiteid probleemsetest tarbimissituatsioonidest ning oskab otsida abi oma õiguste kaitseks; • kirjeldab jätkusuutliku arengu eesmäärke, seostades neid ümbritseva keskkonna ja õpitava valdkonnaga; • kaardistab juhendamisel ühiskonnas esinevaid sotsiaalseid probleeme, kasutades erinevaid teabeallikaid ja infotehnoloogiavahendeid; • analüüsib meeskonnatööna valitud probleemi lahendamise võimalusi, kasutades tõendus põhiseid fakte ja teabeallikaid; • kavandab juhendatud meeskonnatööna tegevuskava valitud probleemi lahendamiseks, kasutades loovustehnikaid ning arvestades ressursside säästliku ja vastutustundliku kasutamise põhimõtteid; • kavandab lahenduse elluviimiseks vajaliku eelarve, kasutades digivahendeid;

<p>5) mõistab tööturu toimimise põhimõtteid ja enda arenguvajadusi tööturule sisenemiseks</p>	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab teabeallikate põhjal majanduslike, tehnoloogiliste, looduslike ja teiste keskkonnatingimuste muutuste mõju majanduskeskkonnale; • iseloomustab juhendatud meeskonnatööna Eesti majanduskeskkonna ja tööturu toimimist eri tegevusvaldkondades, kasutades erinevaid teabeallikaid; • iseloomustab erineva haridustaseme ja oskustega inimeste võimalusi tööturul, arvestades töötasu seost väärtusloomega; • selgitab teabeallikate põhjal tööandja ja töövõtja õigusi ja kohustusi töösuhetes; • võrdleb erinevate lepingutingimuste tähtsust töösuhetes, võimalike probleemide ennetamisel; • võrdleb enda kogemusi ja oskusi valitud tegevusvaldkonnas erinevates ametites ja rollides tegutsemiseks vajalikega, kasutades oskuste kompassi; • kavandab enesearengut toetavaid tegevusi, lähtudes enda eesmärkidest ja arendamist vajavatest oskustest; • selgitab ressursside (raha, aeg, inimesed) vajadust ja säästmise võimalusi, arvestades enda seatud eesmärkidega;
<p>6) kasutab varasemaid teadmisi, oskusi ja kogemusi igapäevaeluga seonduvate ülesannete lahendamisel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • lahendab igapäevaeluga seonduvaid arvutusülesandeid, kasutades koolimatemaatikast tuttavaid mudeleid ja meetodeid; • planeerib digivahendite abil igapäevased tulud-kulud, arvestades enda vajaduste ja võimalustega; • esitab kirjalikku ja suulist informatsiooni selgelt ja struktureeritult nii eesti keeles kui ka põhikoolis õpitud võõrkeeles; • kasutab tehnoloogilisi vahendeid ja seadmeid ning tõenduspõhiseid andmeid otsuste või järelduste tegemiseks igapäevaeluga seotud küsimustes; • kasutab igapäevaelus ettetulevate olukordade lahendamisel eesti- ja võõrkeelseid teabeallikaid; • koostab pädevuse piires eesti- ja võõrkeelseid tekste, lähtudes igapäevaelu vajadustest; • otsib tööülesande täitmiseks vajalikku teavet, hinnates erinevate teabeallikate usaldusväärsust; • lahendab reaalelulisi ülesandeid, sidudes tervikuks mitme ainevaldkonna teadmisi ja oskusi; • toob näiteid matemaatika, füüsika, keemia ja bioloogia omavahelistest seostest igapäevaelus;
<p>7) korraldab teadlikult oma rahaasju mõistes, et oma hea finantsilise käekäigu eest vastutab vaid tema ise</p>	<ul style="list-style-type: none"> • koostab isikliku eelarve arvestades enda finantseesimärke, analüüsides juhendamisel oma sissetulekuid, väljaminekuid ja rahalist seisust säästmise võimalusi; • arutleb meeskonnatööna sissetuleku, tarbimisvalikute ja investeerimisotsuste mõju üle üksikisiku, ühiskonna ja keskkonna tasandil;

	<ul style="list-style-type: none">• hindab elumuutvate sündmuste (abiellumine, laste saamine, õnnetus, surm) mõju finantsplaneerimisele, eristades rahalist väärtust emotsionaalsetest jt väärtustest;• kirjeldab pangateenuseid ja finantsteenuse osutaja rolli üksikisiku rahaasjade korraldamisel, tuues esile pakutavaid võimalusi, kaasnevaid kohustusi ja riske;• oskab valida laenutooteid, kasutades sobivaid võrdlusvahendeid ning arvestades pakutavat intressimäära ja maksetingimusi;• iseloomustab põhiomaduste alusel peamiste varaklasside nagu kinnisvara, võlakirjad ja aktsiad olemust ja erinevusi ning nende kasutamisevõimalusi ja sellega kaasnevaid riske isiklike finantseesmärkide saavutamiseks;• kirjeldab isikliku eluaseme soetamise võimalusi, tuues välja üürimise ja ostmise eelised ja puudused• selgitab pensioni kui pikaajalise finantsmehhanismi olemust ja selle planeerimise olulisust, kasutades asjakohaseid teabematerjale.	
2.	Digioskuste arendamine	5 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab enda digipädevusi elektroonilise teabe otsimiseks, loomiseks ja haldamiseks, arvestades digitehnoloogia kasutamisel tervisekaitse ja küberturvalisuse nõuete ning autorikaitse ja eetika põhimõtetega.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) kasutab digikeskkonnast vajaliku teabe leidmiseks sobivaid infootsingu ja andmehalduse võtteid, hinnates digisisu asjakohasust	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• määratleb oma teabevajaduse ning rakendab sobivaid infootsingu võtteid, et leida digikeskkonnast asjakohane teave;• otsib ja filtreerib andmeid, infot ja materjale eesmärgipäraselt, kasutades erinevaid otsingumeetodeid ja tööriistu;• analüüsib juhendamisel leitud andmeid, infot ja digisisu, hinnates nende allikate päritolu usaldusväärsust ja asjakohasust;• salvestab ja korrastab digikeskkonnas faile, kasutades kaustu ja kategooriaid, et tagada lihtne ligipääs ja haldus;• töötleb ja analüüsib andmeid tabelarvutuse abil ning esitleb tulemusi selgelt ja arusaadavalt diagrammide ja skeemide abil;	

<p>2) kasutab info jagamiseks, suhtlemiseks ja koostööks sobivaid digilahendusi, arvestades digikeskkonnas kehtivaid suhtlus- ja käitumisnorme ning küberturvalisuse nõudeid</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab sobivaid digitehnoloogiaid ja -sisu, et tõhusalt suhelda ja panustada meeskonnatöösse; • jagab infot ja faile digikeskkonnas, valides selleks kontekstist ja eesmärgist tulenevalt korrektse viisi ja sobiva vahendi; • kasutab iseseisvalt ja efektiivselt kooli, kohaliku omavalitsuse, riigi ja ettevõtete digiteenuseid, näiteks e-päevik, riigiportaal, digitaalsed õpikeskkonnad, pangateenused; • kasutab turvaliselt ühismeediat, ajaveebi ja video jagamise platvorme oma algatuste tutvustamiseks ja teiste kaasamiseks; • järgib digikeskkonnas kehtivaid suhtlus- ja käitumisnorme, arvestades erinevate sihtrühmade kultuurilisest, vanuselisest ja keelelisest eripärast tulenevaid vajadusi; • haldab enda digitaalset identiteeti, arvestades küberturvalisuse nõuetega; • analüüsib juhendamisel oma digitaalset jalajälge ja selle mõju enda kuvandile;
<p>3) loob ja täiustab digisisu, kasutades sobivaid tööriistu sh tehisintellekti lahendusi vastutustundlikult ning arvestades autoriõiguse põhimõtteid</p>	<ul style="list-style-type: none"> • loob digisisu teksti, esitluse, pildi ja videona, kasutades sobivaid tööriistu ning arvestades kvaliteedi, konteksti ja eesmärkidega; • kohandab olemasolevat digisisu uue ja sisukama digimaterjali loomiseks, kombineerides erinevaid teabeallikaid ja digimaterjale; • järgib digisisu loomisel ja kasutamisel autoriõiguse ning eetika põhimõtteid, arvestades andmekaitse ja konfidentsiaalsuse nõuetega; • rakendab juhendamisel asjakohaseid litsentsitingimusi (Creative Commons) vastavalt sisule ja kontekstile; • kasutab tehisintellekti rakendusi digisisu loomisel ja muutmisel vastutustundlikult, arvestades kvaliteeti ja konteksti;
<p>4) kaitseb oma digiseadet, isikuandmeid, privaatsust ja tervist, rakendades küberturvalisuse ja jätkusuutliku arengu põhimõtteid</p>	<ul style="list-style-type: none"> • kaitseb oma digiseadmeid ja nende sisu, rakendades ohtude vähendamiseks asjakohaseid turvameetmeid ja uuendades regulaarselt vastavat tarkvara; • tuvastab digiseadmeid ähvardavad ohud ja rakendab ennetusmeetmeid nende vältimiseks; • rakendab turvameetmeid isikuandmete ja privaatsuse kaitseks, kasutades tugevaid paroole, kaheastmelist autentimist ning andmete krüpteerimist, et piirata juurdepääsu enda andmetele; • analüüsib digiteenuse privaatsusreegleid ja kohandab privaatsusseadeid oma isikuandmete kaitseks; • analüüsib enda käitumist digitehnoloogia kasutamisel, lähtudes sellega seotud vaimse ja füüsilise tervise riskidest; • säilitab tervisliku tasakaalu digitehnoloogia kasutamisel, rakendades ajapiiranguid, puhkeperioode ja ergonoomilisi töövõtteid;

	<ul style="list-style-type: none">• reageerib adekvaatselt küberkiusamisele ning kasutab sobivaid vastumeetmeid, vältimaks edasist kahju;• analüüsib digitehnoloogia keskkonnamõju ja rakendab ressursisäästlikke digikäitumise meetodeid, optimeerides seadmete energiatarvet ja eluea kestust ning hallates digiprügi ökoloogilise jalajälje vähendamiseks;	
5) lahendab digitehnoloogia kasutamisega seotud probleeme, tuvastades tehnilised tõrked ning valides sobivad lahendused nende likvideerimiseks	<ul style="list-style-type: none">• tuvastab digiseadme lihtsama tehnilise tõrke põhjuse ja lahendab selle juhendi abil;• valib konkreetse ülesande jaoks sobiva riist- ja tarkvara, arvestades ülesande spetsiifikat ja võimalikke alternatiive;• kohandab ja seadistab juhendite alusel digiteenust või platvormi vastavalt enda vajadustele;• analüüsib oma digipädevust, koostab plaani enese arendamiseks ja oskuste täiendamiseks;• toetab digitehnoloogia vähemkogenud kasutajaid, pakkudes juhiseid ja variante probleemide lahendamiseks.	
3.	Sissejuhatus kutseõpingutesse	10 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane mõistab ausa spordi väärtust ühiskonnas, sportlase rolli selles, karjääri võimalusi ja järgib treeningu aluspõhimõtteid.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) kirjeldab spordi rolli ja väärtust ühiskonnas, toetudes ajaloolistele ja kaasaegsetele näidetele ning õigusaktidele	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• seostab spordi arengut ajalooperioodidega, selgitades sündmuste ja muutuste mõju spordile;• selgitab spordi rolli ühiskonnas, tuues näiteid traditsioonidest ja selle mõjust inimeste tervise käitumisele;• kirjeldab sportlase õigusi ja kohustusi, lähtudes spordivaldkonda reguleerivatest õigusaktidest;• selgitab spordiorganisatsioonide struktuuri, tuues näiteid nende rollist ühiskonnas;	
2) kirjeldab sportlase rolli ja karjäärivõimalusi ning erinevaid alternatiive	<ul style="list-style-type: none">• selgitab sportlase rolli ühiskonnas, tuues näiteid eeskujude mõjust inimeste hoiakutele;• kirjeldab sportlase karjääri etappe ja alternatiivseid karjääri võimalusi, lähtudes isiklikust arengust;	
3) mõistab eetiliste väärtuste, ausa mängu reeglite ja spordieetika järgimise vajalikkust sportlase tegevuses	<ul style="list-style-type: none">• selgitab ausa spordi põhimõtteid lähtuvalt Euroopa Spordieetika Koodeksist, põhjendades reeglite järgimise olulisust nii võistlusspordis kui igapäevases treeningus;• selgitab rahvusvaheliste ja Eesti antidopingu organisatsioonide rolli ja tegevust spordis, kirjeldades sportlase vastutust seadusandluse ja eetika raames;	
4) järgib treenimisel aluspõhimõtteid järgides	<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab treeningu aluspõhimõtteid, arvestades sportlase arenguvajadusi ja hooaja faasi, kasutades erialast terminoloogiat eesti ja inglise keeles;	

	<ul style="list-style-type: none"> • treenib treeneri juhendite alusel, järgides treeningu aluspõhimõtteid. 	
4.	Sportlase enesekohase valmisoleku kujundamine	3 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab algteadmised sportlase heaolu toetavast toitumisest, vaimsest valmisolekust ja kehalisest taastumisest.		
Õpiväljundid Õpilane 1) valmistab toidukorra, järgides tervisliku ja tasakaalustatud toitumise põhimõtteid ning arvestades seoseid toitumise ja kehalise aktiivsuse vahel	Hindamiskriteeriumid Õpilane <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab tervisliku ja tasakaalustatud toitumise põhimõtteid Eesti riikliku toitumise, liikumise ja uneaja soovitude põhjal; • arvutab enda päevase toitumise vajaduse lähtuvalt kehalisest aktiivsusest, kasutades riikliku soovitud järgivat toitumisprogrammi; • valmistab lihtsa toidukorra, lähtudes oma päevasest vajadusest kehalise aktiivsuse ja taastumise toetamiseks; 	
2) selgitab spordipsühholoogia tähendust, rakendusvõimalusi ning eetikapõhimõtteid, seostades neid enda sportlasefilosoofia, motivatsiooni ja eesmärkidega	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab võimalusi sportlase sooritusvõime, motivatsiooni ja vaimse heaolu toetamiseks, lähtudes spordipsühholoogia põhimõtetest; • kirjeldab spordipsühholoogia eetikapõhimõtteid, selgitades nende rakendamise vajadust; • sõnastab oma sportlase filosoofia, selgitades enda motivatsiooni toetavaid psühholoogilisi põhivajadusi ja nende mõjutegureid pikaajaliste eesmärkide saavutamiseks spordis; • koostab vastavalt juhendile oskuste arendamise kava isiklike sportlike eesmärkide saavutamiseks; 	
3) kirjeldab keha liikumist ja taastumist, seostades seda inimese anatoomia ja füsioloogiaga	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab olulisemate luude ja lihasgruppide funktsioone lähtudes inimese anatoomiast, seostades neid keha liikumise printsiipidega; • kirjeldab füüsilise koormuse mõju kehale, seostades seda organismi taastumisprotsessidega. 	
5.	Treeninguõpe	8 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused teadlikust treenimisest.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) hindab oma kehalist võimekust ja arenguvajadusi lähtudes kehalistest testidest	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab kehalise koormuse mõju erinevatele kehasüsteemidele, selgitades kehalise tegevuse tulemusel organismis toimuvaid muutusi; • selgitab ettevalmistuse ja taastavate tegevuste eesmärki ning sisu, seostades need enda treeningu koormuse, organismi reaktsioonide ja vigastuste ennetamisega; 	

	<ul style="list-style-type: none"> • sooritab kehaliste võimete testid vastavalt juhisteid; • koostab isikliku arengu plaani TI-d kasutades, arvestades kehaliste võimete testide tulemusi;
2) treenib süsteemselt, järgides treeningprotsessi ülesehitust	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab treeningute mõju oma arengule, põhjendades treeningute planeerimise vajalikkust; • kirjeldab treeningu ülesehitust, selgitades soojenduse, põhiosa ja lõdvestuse eesmärgi ning nende mõju treeningu tõhususele ja ohutusele; • sooritab treeningul harjutusi vastavalt treeningplaanile tehniliselt nõuetekohaselt ja ohutult, arvestades treeneri tagasisidet;
3) analüüsib oma sooritust ja selle seotust vaimse seisundiga	<ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab oma emotsionaalset seisundit erinevates treeningolukordades, kasutades sobivaid väljendeid eesti ja inglise keeles; • analüüsib koostöös juhendajaga oma vaimse seisundi mõju sooritusele.

3.2.Valitavad põhiõpingute moodulid võistkonnaalade suunal

6.	Sportlase heaolu ja taastumise toetamine	7 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused sportlase heaolu toetavast toitumisest, vaimsest ettevalmistusest ja kehalisest taastumisest sooritusvõime toetamiseks ning tervena elamiseks.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) seostab tervisliku toitumise põhimõtteid isiklike toitumisvajaduste ja kehalise aktiivsuse tasemetega, arvestades enda kui sportlase toitumise eripärasid treeningu, võistluste ja taastumise kontekstis	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab sportlase tervisliku ja tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, arvestades Eesti riikliku toitumise, liikumise ja unega seotud soovitusi; • seostab tervisliku toitumise põhimõtteid oma igapäevase liikumise ja treeningkoormusega, arvestades energiavajaduse muutumist treeningu mikrotsükli; • kohandab enda toitumist vastavalt treeningukoormusele, võistluspäevadele ja taastumise perioodile; 	
2) valmistab sportlase vajadusi arvestava tervisliku toidukorra, lähtudes toitainete vajadusest ja nädala menüüst	<ul style="list-style-type: none"> • võrdleb erinevate toiduainete toiteväärtust, arvestades sportlase energiavajadust, toitainete tasakaalu ning kehalise aktiivsuse eesmärgi; • koostab tasakaalustatud ja sportlikele vajadustele vastava nädalamenüü riiklikke soovitusi järgiva toitumisprogrammi abil; • valmistab tasakaalustatud toidukorra, vastavalt nädalamenüüle, selgitades valmistatud toidu toiteväärtust ja seost oma kehalise aktiivsusega; 	

	<ul style="list-style-type: none">• valmistab treeningueelseid ja –järgseid vahepalasid, lähtudes tooraine toiteväärtusest ja treeningkoormusest;	
3) koostab psühholoogiliste oskuste ja toetavate harjumuste arendamise plaani, arvestades turvalise spordikeskkonna põhimõtteid	<ul style="list-style-type: none">• jälgib enda käitumist, kasutades sobivat enesevaatluse vormi;• selgitab peamisi takistustega toimetuleku ning taastumist toetavaid psühholoogilisi oskusi, seostades need enda spordikogemusega;• koostab turvalise spordikeskkonna põhimõtteid arvestava psühholoogiliste oskuste ja toetavate harjumuste arendamise plaani vaimse ja füüsilise heaolu toetamiseks, tuues välja tegevused, sageduse ja ajaraami;	
4) rakendab sobivaid koostöö- ja suhtlemisoskusi meeskonnatöös, arvestades grupidünaamika mõju sportlikule sooritusele	<ul style="list-style-type: none">• selgitab grupi teooriate alusel grupi kujunemise etappe ja ühtekuuluvuse tähendust, seostades neid enda kogemuste või spordikeskkonnaga;• lahendab vastavalt situatsioonülesandele meeskonnas tekkivaid arusaamatusi või pingelolukordi, rakendades koostööle suunatud suhtlemisvõtteid ja konflikti ennetamise põhimõtteid;• toob näiteid grupi mõjust vaimsele heaolule ning turvalisele spordikeskkonnale, seostades neid grupi kujunemise etappide ja isiklike kogemustega;	
5) iseloomustab sagedamini esinevaid vigastusi, ja nende tekkepõhjust	<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab sagedamini esinevaid vigastusi, eristades kontaktseid ja mittekontaktseid vigastusi;• selgitab vigastuste tekkimise põhjuseid, seostades neid treeningu- ja elustiilivalikutega;	
6) kasutab lihashoolduse tehnikaid vigastuste ennetamiseks, seostades neid oma spordialase tegevusega	<ul style="list-style-type: none">• selgitab vigastuste ennetamise aluspõhimõtteid, arvestades treeningute, võistlemise ja taastumise seoseid;• kirjeldab lihashooldustehnikaid, näitlikustades tehnikaid IKT vahenditega;• demonstreerib lihashooldustehnikaid, kasutades abivahendeid;• reflekteerib vastavalt juhendile lihashoolduse mõju enesetundele ja treeningvalmidusele.	
7.	Võistlusvalmiduse kujundamine	16 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab tehnilisi, taktikalisi ja vaimseid oskusi sooritusvõime parandamiseks ning võistlussituatsioonidega toime tulemiseks.		
Õpiväljundid Õpilane:	Hindamiskriteeriumid Õpilane:	
1) kasutab tehnika põhioskusi, järgides treeneri juhiseid ning keskendudes liigutuste täpsusele ja korduste kvaliteedile	<ul style="list-style-type: none">• treenib vastavalt treeningplaanile, kohandades oma tegevust treeneri tagasisidet arvestades;• analüüsib oma sooritust, tuues välja tugevused ja parendusvõimalused;• rakendab tehnika põhioskusi tõstetud intensiivsusel, säilitades tegevuse sihipärasuse ja kontrolli oma keha üle;	
2) rakendab taktikalisi oskusi treening- ja võistlusolukorras, kohandades	<ul style="list-style-type: none">• lahendab taktikalisi treening- ja võistlussituatsioone, arvestades ümbritseva keskkonna tingimusi ja treeneri juhiseid;• reflekteerib oma valikute mõju võistlustulemusele, kasutades videoanalüüsi ja treeneri tagasisidet;	

oma tegutsemist vastavalt olukorrale ja võistkonna vajadustele		
3) reguleerib oma emotsionaalset seisundit treening- ja võistlusperioodil, kasutades teadlikult enesejuhtimise võtteid	<ul style="list-style-type: none"> • säilitab tegutsemisvõime pinge- ja stressiolukorras, kasutades enesejuhtimise võtteid; • kasutab sobivaid suhtlemisviise ühtsuse ja koostöövalmiduse säilitamiseks emotsionaalselt keerulises olukorras, suheldes rahulikult, toetavalt ja arvestavalt nii kaaslaste kui vastastega; 	
4) järgib ausa mängu põhimõtteid võistlussituatsioonis	<ul style="list-style-type: none"> • käitub spordieetikat järgides nii edu kui ebaedu olukorras, kontrollides oma emotsioone ja järgides ausa mängu põhimõtteid; • suhtub lugupidavalt võistkonnakaaslastesse, treenerisse, kohtunikesse, vastastesse ja pealtvaatajatesse järgides sportliku käitumise põhimõtteid. 	
8.	Võistlusspordiks valmistumine	24 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab enda sportlikud oskused ja võimekuse stabiilselt kõrgele tasemele ning tuleb toime tulemusurve, võistkonnajuhtimise ja enesekontrolli ülesannetega.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) säilitab tehnilise ja taktikalise stabiilsuse treening- ja võistlusolukordades, lähtudes strateegiast ning tegutsedes sihipäraselt suurenenud tempo ja väsimuse tingimustes	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • selgitab strateegia ja taktika omavahelisi seoseid, tuues näiteid nende kasutamisest võistlusplaani koostamisel ja võistlusolukordade lahendamisel; • sooritab tehnilisi elemente korrektselt ja püsivalt ka kõrge tempo ja väsimuse tingimustes, lähtudes treeningplaanist; • analüüsib IKT vahendite ja treeneri tagasiside alusel oma sooritust vastavalt treeningplaanile; 	
2) kasutab teadlikult enesejuhtimise tehnikaid pingelistes treening- ja võistlusolukordades, säilitades keskendumis ja tegutsemisvõime	<ul style="list-style-type: none"> • kasutab enesejuhtimise tehnikaid pingelisel treening- või võistlusperioodil, püstitades eesmärgid, planeerides teadlikult oma tegevusi, reguleerides emotsioone ja säilitades tegutsemisvõime suurenenud koormuse ja tulemusurve korral; • reflekteerib enda vaimset toimetulekut ning seoseid soorituse ja vaimse seisundi vahel, tuvastades tugevused ja tuues välja arenguvõimalused; • koostab treeningpäeviku alusel mikro- meso- ja makrotsükli kokkuvõtteid, võrreldes tulemusi püstitatud eesmärkidega; 	
3) toetab võistkonna ühtset tegutsemist treening- ja võistlusolukordades, suunates kaaslast ja tehes koostõiseid otsuseid	<ul style="list-style-type: none"> • mõtestab spordis liidri rolli ja sellega seotud sotsiaalset vastutust, kirjeldades liidri omadusi; • võtab treeningul ja võistlustel aktiivse rolli, toetades võistkonnakaaslast motiveerivalt, lähtudes võistkonna eesmärkidest; • kohandab oma tegutsemist võistkondliku tegevuse ja treeneri juhiste järgi, säilitades koostöö ja tegutsemisvalmiduse ka ebaõnnestumiste korral; 	

4) järgib sportlase eluviisi põhimõtteid, tehes teadlikke valikuid ülekoormuse ennetamiseks, kehalise ja vaimse taastumise ning sportliku soorituse toetamiseks	<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab sportlase eluviisi, seostades seda treeningu ja elu tasakaalu ning sportliku arenguga;• koostab oma nädala- ja päevakava, arvestades treeningute, õppimise, une, toitumise, enese heaolu ja taastumise tasakaalu.• järgib koostatud nädala- ja päevakava fikseerides tegevused treeningpäevikus.	
9.	Spordisündmuste korraldamine	6 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused spordisündmuse kavandamisest ja läbiviimisest, arvestades püstitatud eesmärki ning järgides töö- ja keskkonnaohutusnõudeid.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) kavandab meeskonnatööna spordisündmuse vastavalt püstitatud eesmärgile	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• iseloomustab erinevaid spordiga seotud sündmuste tüüpe, selgitades nende korraldamise eripärasid;• esitab meeskonnatööna ideekavandi spordisündmuse korraldamisest, määratledes eesmärgi, sihtrühma, formaadi, toimumisaja ja –koha, kasutades disainmõtlemise põhimõtteid;• koostab meeskonnatööna spordisündmuse tegevuskava, määratledes tegevused, ajakava ja vastutajad;• koostab juhendite alusel realistliku ja kulupõhise eelarve, arvestades sündmuse olemust;• selgitab tegevusi toetajate leidmiseks, arvestades spordisündmuse spetsiifikat;	
2) korraldab spordisündmuse vastavalt koostatud ideekavandile	<ul style="list-style-type: none">• korraldab meeskonna liikmena spordisündmuse, vastutades oma töövaldkonna sujuva toimimise eest lähtudes koostatud ideekavandist;• esitab IKT vahendeid ja korrektset eesti keelt kasutades sündmuse kokkuvõtte, analüüsides eesmärkide saavutamist vastavalt ideekavandile;	
3) hoiab korras hooned, rajatised ja territooriumi vastavalt kasutuseesmärgile ning töö- ja keskkonnaohutuse nõuetele	<ul style="list-style-type: none">• selgitab hoonete, rajatiste ja territooriumi kasutamise ning korrashoiu nõudeid vastavalt kasutuseesmärgile;• osaleb igapäevastes hooldus- ja koristustöodes, järgides tööohutuse nõudeid ja juhendaja suuniseid;• valmistab võistlusväljakud ja ruumid ette spordiürituse toimumiseks, järgides sündmuse tehnilisi ja ajastusega seotud nõudeid;• korrastab võistlusväljakud ja ruumid sündmuse järgselt, arvestades nende edasist kasutamist ja keskkonnasäästlikkuse põhimõtteid;	

4)	hooldab treening- ja võistlusinventari sihipäraselt ja heaperemehelikult	<ul style="list-style-type: none">• leiab IKT vahendite abil infot spordiinventari kasutusotstarbest ja hooldamisest;• hooldab inventari, kasutades sobivaid töövahendeid ja –võtteid, järgides kasutusjuhendeid;• hoiustab inventari nõuetekohaselt ja turvaliselt, arvestades materjali omadusi ning säilitustingimusi.
10.	Spordivõistluste juhtimine võistkonnaaladel	2 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused töötamiseks võistkonnaalalade spordikohtunikuna.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) tegutseb võistkonnaalade spordikohtunikuna, arvestades spordiaala reegleid ja kohtunikutöö põhimõtteid		Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• selgitab spordiaala reegleid, kasutades korrektset terminoloogiat;• kirjeldab vastavalt ülesandele spordikohtuniku tegevust võistlusolukordades, põhjendades oma valikuid erapooletu ja reeglipärase tegutsemise seisukohast;• tegutseb kohtunikuna enesekindlalt, järgides spordiaala reegleid ja tegutsedes vastavalt olukorrale;• vormistab IKT-vahendeid kasutades võistluste dokumendid, kasutades erialast terminoloogiat ja järgides kehtivaid reegleid;
2) tegutseb vabatahtliku spordikohtunikuna ausalt ja reeglite kohaselt, panustades spordiürituse sujuvasse ja turvalisse kulgemisse		<ul style="list-style-type: none">• selgitab vabatahtliku spordikohtuniku õigusi ja võimalusi, rolli, ülesandeid ja vastutust erinevatel võistlustel tulenevalt seadusandlusest ning järgides sõltumatuse põhimõtteid;• abistab vabatahtliku spordikohtunikuna spordivõistluste korraldajaid, aidates tagada võistluste turvalisust ja sujuvat läbiviimist;• järgib reegleid ja käitumisjuhiseid, sekkudes vajadusel väärkäitumise või reeglite rikkumise korral;• teeb koostööd teiste kohtunike, korraldajate ja osalejatega, toetades sündmuse ladusat kulgu ja turvalist keskkonda.
11.	Võistkonna treeningu läbiviimise toetamine	4 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab oskused ja teadmised võistkonnaaladel treeningu läbiviimise toetamiseks abitreenerina, arvestades treeningkeskkonna kujundamisel õppekava ja sportlase arengu eripäradega.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) omab ülevaadet treeningu mõjust treenitava kehaliste ja kognitiivsete võimete arengule ning arvestab neid treeningute kavandamisel		Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab treenitava kognitiivseid, motoorseid ja sotsiaalseid arenguetappe seostades neid juhendamisel sobivate treeninguelementidega;• arvestab treeningu kavandamisel treenitava ealisi eripärasid ja kohanemist kehalise pingutusega, lähtudes füüsilise koormuse mõjust treenitava organismile;• koostab meeskonnatööna treenitava arengutaseme ja mänguliste vajadustega arvestavad harjutused, arvestades nende mõju treenitava kehaliste ja kognitiivsete võimete arengule;

2) kasutab mängulise õpetamise meetodeid, toetudes klubi õppekavale	<ul style="list-style-type: none">• selgitab IKT vahendeid kasutades info–otsus–sooritus ahela rakendamist treening- ja võistlussituatsioonides;• arvestab sportlase kehalise ettevalmistusega, rakendades treeningul sportlasekeskseid tegevusi, järgides treeningu ülesehituse põhimõtteid;• kasutab treeningul kordus-, osa- ja tervikmeetodeid liigutusvilumuste kujunemiseks ja tehnikavigade parandamiseks;• koostab taktikalisi valikuid sisaldavaid harjutusi, rakendades spordiala treeningu põhimõtteid;	
3) mõtestab treeneri rolli, arvestades eetilisi ja treenitava õigustega seotud põhimõtteid	<ul style="list-style-type: none">• toob näiteid treenerieetika põhimõtete rakendamisest treenimisel, selgitades treeneri rolli treenitavate arendamisel;• kirjeldab treeneri vastutust väärkohtlemise ennetamisel, märkamisel ja sekkumisel spordis, lähtudes treenitavate õigustest;• selgitab noorsportlase sisemise ja välise motivatsiooni kujunemist, tuues näiteid treeneri võimalustest seda toetada:• sõnastab isikliku treenerifilosoofia, käsitledes väärtusi, motivatsiooni ja arusaama treeneri rollist;	
4) osaleb sportlasekeskse treeningkeskkonna kujundamises ja treeningtsükli planeerimises, arvestades klubi väärtusi ja juhendaja suuniseid	<ul style="list-style-type: none">• selgitab treeningu tsüklilist olemust, lähtudes sportlase arengutasemest;• kavandab meeskonnatööna treeningtsükli, arvestades juhendaja suuniseid;• kirjeldab klubi väärtusi, hinnates klubi rolli sportlase arengut toetava keskkonna loomisel.	
12.	Praktika	25 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane rakendab ja kinnistab õppekeskkonnas omandatud teadmisi ning oskusi töökeskkonnas, arendab professionaalseid hoiakuid ning täiendab võistlustegevuse ja selle ettevalmistuse praktilisi oskusi vastavalt oma rollile.		
Õpiväljundid Õpilane:	Hindamiskriteeriumid Õpilane:	
1) planeerib oma isiklikud praktika eesmärgid ja ülesanded tulenevalt praktikajuhendist	<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab praktikakorraldust ja praktikajuhendist tulenevaid praktika eesmärgid ning enda õigusi ja kohustusi praktikandina;• saavutab kokkuleppe praktikale asumiseks, täites praktikale asumisega kaasnevad dokumendid vastavalt praktikajuhendile;	
2) valmistub võistlusteks vastavalt oma rollile võistkonnas, lähtudes treeneri juhiste ja treeninguplaanist	<ul style="list-style-type: none">• valib sobivad ettevalmistavad tegevused vastavalt treeneri juhiste, arvestades treeningplaani ja enda rolli;• analüüsib koos treeneriga vastase tehnikat ja taktikat, kavandades selle alusel enda ja võistkonna strateegiad;	

	<ul style="list-style-type: none"> osaleb võistlusteks ettevalmistavatel treeningutel vastavalt oma rollile, järgides võistkondlikke eesmärke ja treeneri juhiseid;
3) osaleb võistlustel vastavalt oma rollile, järgides treeneri juhiseid	<ul style="list-style-type: none"> osaleb võistlustel vastavalt oma rollile, järgides võistkondlikke eesmärke ja treeneri juhiseid, rakendades oma positsioonile vastavaid tehnilisi ja taktikalisi oskusi; käitub meeskonnas koostöiselt, arvestades kaaslastega ja toetades ühiseid eesmärke; analüüsib koos treeneriga võistkonna tehnikat ja taktikat, kavandades selle alusel enda ja võistkonna edasised tegevused;
4) järgib sportlasele kehtivaid tööohutuse, tervisekaitse põhimõtteid, tegutsedes ohutult, hoolikalt ja vastutustundlikult võistluseelsel treeningul, võistlusel ja taastumisel	<ul style="list-style-type: none"> hooldab varustust regulaarselt, hoides seda puhtana, korras ja kasutuskõlblikuna vastavalt juhisteid; hoolitseb oma keha eest, järgides soojenduse, taastumise, une ja hügieeni põhimõtteid, arvestades treeneri juhiseid; rakendab sobivaid taastumis- või füsioteraapia võtteid vastavalt oma seisundile, lähtudes treeneri, füsioterapeudi või arsti soovitustest;
5) hindab praktika käigus enda toimetulekut erinevate ülesannetega, esitades tulemused vastavalt õppekorralduseeskirjale	<ul style="list-style-type: none"> täidab elektroonilist praktikapäevikut, analüüsides oma tegevust ja panust meeskonnatöösse; koostab praktikaaruande, järgides kooli praktikakorras kehtestatud nõudeid, kasutades erialast terminoloogiat ja IKT vahendeid; vormistab dokumendid korrektses eesti keeles, kasutades IKT vahendeid; esitleb praktikaaruannet vastavalt kooli praktikakorras kehtestatud nõuetele.

3.3.Valitavad põhiõpingute moodulid individuaalalade suunal

13.	Sportlase heaolu ja taastumise toetamine	7 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused sportlase heaolu toetavast toitumisest, psühholoogilisest ettevalmistusest ja kehalisest taastumisest sooritusvõime toetamiseks ning tervena elamiseks.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) seostab tervisliku toitumise põhimõtteid isiklike toitumisvajaduste ja kehalise aktiivsuse tasemetega, arvestades enda kui sportlase toitumise eripärasid treeningu, võistluste ja taastumise kontekstis	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> kirjeldab sportlase tervisliku ja tasakaalustatud toitumise põhimõtteid, arvestades Eesti riikliku toitumise, liikumise ja unega seonduvaid soovitusi; seostab tervisliku toitumise põhimõtteid oma igapäevase liikumise ja treeningkoormusega, arvestades energiavajaduse muutumist treeningu mikrotsükli; kohandab enda toitumist vastavalt treeningukoormusele, võistluspäevadele ja taastumise perioodile; 	

2) valmistab sportlase vajadusi arvestava tervisliku toidukorra, lähtudes toitainete vajadusest ja nädala menüüst	<ul style="list-style-type: none">• võrdleb erinevate toiduainete toiteväärtust, arvestades sportlase energiavajadust, toitainete tasakaalu ning kehalise aktiivsuse eesmärgi;• koostab tasakaalustatud ja sportlikele vajadustele vastava nädalamenüü riiklikke soovitusi järgiva toitumisprogrammi abil;• valmistab tasakaalustatud toidukorra, vastavalt nädalamenüüle, selgitades valmistatud toidu toiteväärtust ja seost oma kehalise aktiivsusega;• valmistab treeningueelseid ja –järgseid vahepalasid, lähtudes tooraine toiteväärtusest ja treeningkoormusest;	
3) koostab psühholoogiliste oskuste ja toetavate harjumuste arendamise plaani, arvestades turvalise spordikeskkonna põhimõtteid	<ul style="list-style-type: none">• jälgib enda käitumist, kasutades sobivat enesevaatluse vormi;• selgitab peamisi takistustega toimetuleku ning taastumist toetavaid psühholoogilisi oskusi, seostades need enda spordikogemusega;• koostab turvalise spordikeskkonna põhimõtteid arvestava psühholoogiliste oskuste ja toetavate harjumuste arendamise plaani vaimse ja füüsilise heaolu toetamiseks, tuues välja tegevused, sageduse ja ajaraami;	
4) rakendab sobivaid koostöö- ja suhtlemisoskusi treeningrühmas, arvestades grupidünaamika mõju sportlikule sooritusele	<ul style="list-style-type: none">• selgitab grupi teooriate alusel grupi kujunemise etappe ja ühtekuuluvuse tähendust, seostades neid enda kogemuste või spordikeskkonnaga;• lahendab vastavalt situatsioonülesandele meeskonnas tekkivaid arusaamatusi või pingelolukordi, rakendades koostööle suunatud suhtlemisvõtteid ja konflikti ennetamise põhimõtteid;• toob näiteid grupi mõjust vaimsele heaolule ning turvalisele spordikeskkonnale, seostades neid grupi kujunemise etappide ja isiklike kogemustega;	
5) iseloomustab sagedamini esinevaid vigastusi, ja nende tekkepõhjusti enda poolt viljeletaval spordialal	<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab sagedamini esinevaid vigastusi, eristades kontaktseid ja mittekontaktseid vigastusi;• selgitab vigastuste tekkimise põhjuseid, seostades neid treeningu- ja elustiilivalikutega;	
6) kasutab lihashoolduse tehnikaid vigastuste ennetamiseks, seostades neid enda spordialase tegevusega	<ul style="list-style-type: none">• selgitab vigastuste ennetamise aluspõhimõtteid, arvestades treeningute, võistlemise ja taastumise seoseid;• kirjeldab lihashooldustehnikaid, näitlikustades tehnikaid IKT vahenditega;• demonstreerib lihashooldustehnikaid, kasutades abivahendeid;• reflekteerib vastavalt juhendile lihashoolduse mõju enesetundele ja treeningvalmidusele.	
14	Võistlusvalmiduse kujundamine individuaalaladel	16 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab tehnilisi, taktikalisi ja vaimseid oskusi sooritusvõime parandamiseks ning võistlussituatsioonidega toime tulemiseks.		
Õpiväljundid Õpilane:	Hindamiskriteeriumid Õpilane:	

1) kasutab tehnika põhioskusi, järgides treeneri juhiseid ning keskendudes liigutuste täpsusele ja korduste kvaliteedile	<ul style="list-style-type: none">• treenib vastavalt treeningplaanile, kohandades oma tegevust treeneri tagasisidet arvestades;• analüüsib oma sooritust, tuues välja tugevused ja parendusvõimalused;• rakendab tehnika põhioskusi tõstetud intensiivsusel, säilitades tegevuse sihipärasuse ja kontrolli oma keha üle;	
2) rakendab tehnilisi oskusi treening- ja võistlusolukorras, kohandades oma tegutsemist vastavalt treening- või võistlusolukorrale	<ul style="list-style-type: none">• lahendab taktikalisi treening- ja võistlussituatsioone, arvestades ümbritseva keskkonna tingimusi ja treeneri juhiseid;• reflekteerib oma valikute mõju võistlustulemusele, kasutades videoanalüüsi ja treeneri tagasisidet;	
3) reguleerib oma emotsionaalset seisundit treening- ja võistlusperioodil, kasutades teadlikult enesejuhtimise võtteid	<ul style="list-style-type: none">• säilitab tegutsemisvõime pinge- ja stressiolukorras, kasutades enesejuhtimise võtteid;• kasutab sobivaid suhtlemisviise ühtsuse ja koostöövalmiduse säilitamiseks emotsionaalselt keerulises olukorras, suheldes rahulikult, toetavalt ja arvestavalt nii kaaslaste kui vastastega;	
4) järgib ausa mängu põhimõtteid võistlussituatsioonis	<ul style="list-style-type: none">• käitub spordieetikat järgides nii edu kui ebaedu olukorras, kontrollides oma emotsioone ja järgides ausa mängu põhimõtteid;• suhtub lugupidavalt kaasvõistlejatesse, treenerisse, kohtunikesse, konkurentidesse ja pealtvaatajatesse järgides sportliku käitumise põhimõtteid.	
15.	Võistlusspordiks valmistumine individuaalaladel	24 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane arendab enda sportlikud oskused ja võimekuse stabiilselt kõrgele tasemele ning tuleb toime tulemusurve ja enesekontrolli ülesannetega.		
Õpiväljundid Õpilane:	Hindamiskriteeriumid Õpilane:	
1) säilitab tehnilise ja taktikalise stabiilsuse treening- ja võistlusolukordades, tegutsedes sihipäraselt ka väsimuse tingimustes	<ul style="list-style-type: none">• selgitab strateegia ja taktika omavahelisi seoseid, tuues näiteid nende kasutamisest treening- ja võistlusolukordade lahendamisel;• sooritab tehnilisi elemente korrektselt ja püsivalt ka väsimuse tingimustes, lähtudes treeningplaanist;• analüüsib IKT vahendite ja treeneri tagasiside alusel oma sooritust vastavalt treeningplaanile;	
2) kasutab teadlikult enesejuhtimise tehnikaid pingelistes treening- ja võistlusolukordades, säilitades keskendumis- ja tegutsemisvõime	<ul style="list-style-type: none">• kasutab enesejuhtimise tehnikaid pingelisel treening- või võistlusperioodil, püstitades eesmärgid, planeerides teadlikult oma tegevusi, reguleerides emotsioone ja säilitades tegutsemisvõime suurenenud koormuse ja tulemusurve korral;• reflekteerib enda vaimset toimetulekut ning seoseid soorituse ja vaimse seisundi vahel, tuvastades tugevused ja tuues välja arenguvõimalused;• koostab treeningpäeviku alusel mikro- meso- ja makrotsükli kokkuvõtteid, võrreldes tulemusi püstitatud eesmärkidega;	

3) järgib sportlase eluviisi põhimõtteid, tehes teadlikke valikuid ülekoormuse ennetamiseks, kehalise ja vaimse taastumise ning sportliku soorituse toetamiseks	<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab sportlase eluviisi, seostades seda treeningu ja elu tasakaalu ning sportliku arenguga;• koostab oma nädala- ja päevakava, arvestades treeningute, õppimise, une, toitumise, enese heaolu ja taastumise tasakaalu;• Järgib koostatud nädala- ja päevakava fikseerides tegevused treeningpäevikus.	
16.	Spordisündmuste korraldamine	6 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused spordisündmuse kavandamisest ja läbiviimisest, arvestades püstitatud eesmärki ning järgides töö- ja keskkonnaohutusnõudeid.		
Õpiväljundid Õpilane 1) kavandab meeskonnatööna spordisündmuse vastavalt püstitatud eesmärgile	Hindamiskriteeriumid Õpilane <ul style="list-style-type: none">• iseloomustab erinevaid spordiga seotud sündmuste tüüpe, selgitades nende korraldamise eripärasid;• esitab meeskonnatööna ideekavandi spordisündmuse korraldamisest, määratledes eesmärgi, sihtrühma, formaadi, toimumisaja ja –koha, kasutades disainmõtlemise põhimõtteid;• koostab meeskonnatööna spordisündmuse tegevuskava, määratledes tegevused, ajakava ja vastutajad;• koostab juhendite alusel realistliku ja kulupõhise eelarve, arvestades sündmuse olemust;• selgitab tegevusi toetajate leidmiseks, arvestades spordisündmuse spetsiifikat;	
2) korraldab spordisündmuse vastavalt koostatud ideekavandile	<ul style="list-style-type: none">• korraldab meeskonna liikmena spordisündmuse, vastutades oma töövaldkonna sujuva toimimise eest lähtudes koostatud ideekavandist;• esitab IKT vahendeid ja korrektset eesti keelt kasutades sündmuse kokkuvõtte, analüüsides eesmärkide saavutamist vastavalt ideekavandile;	
3) hoiab korras hooned, rajatised ja territooriumi vastavalt kasutuseesmärgile ning töö- ja keskkonnaohutuse nõuetele	<ul style="list-style-type: none">• selgitab hoonete, rajatiste ja territooriumi kasutamise ning korrashoiu nõudeid vastavalt kasutuseesmärgile;• osaleb igapäevastes hooldus- ja koristustöodes, järgides tööohutuse nõudeid ja juhendaja suuniseid;• valmistab võistlusväljakud ja ruumid ette spordiürituse toimumiseks, järgides sündmuse tehnilisi ja ajastusega seotud nõudeid;• korrastab võistlusväljakud ja ruumid sündmuse järgselt, arvestades nende edasist kasutamist ja keskkonnasäästlikkuse põhimõtteid;	
4) hooldab treening- ja võistlusinventari sihipäraselt ja heaperemehelikult	<ul style="list-style-type: none">• leiab IKT vahendite abil infot spordiinventari kasutusotstarbest ja hooldamisest;• hooldab inventari, kasutades sobivaid töövahendeid ja –võtteid, järgides kasutusjuhendeid;• hoiustab inventari nõuetekohaselt ja turvaliselt, arvestades materjali omadusi ning säilitustingimusi.	
17.	Spordikohtuniku ülesannete täitmine individuaalaladel	2 EKAP

Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab teadmised ja oskused töötamiseks individuaalalade spordikohtunikuna.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) tegutseb individuaalalade spordikohtunikuna, arvestades spordiala reegleid ja kohtunikutöö põhimõtteid 2) tegutseb vabatahtliku spordikohtunikuna ausalt ja reeglite kohaselt, panustades spordiürituse sujuvasse ja turvalisse kulgemisse	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • selgitab spordiala reegleid, kasutades korrektset terminoloogiat; • kirjeldab vastavalt ülesandele spordikohtuniku tegevust võistlusolukordades, põhjendades oma valikuid erapooletu ja reeglipärase tegutsemise seisukohast; • tegutseb kohtunikuna enesekindlalt, järgides spordiala reegleid ja tegutsedes vastavalt olukorrale; • vormistab IKT-vahendeid kasutades võistluste dokumendid, kasutades erialast terminoloogiat ja järgides kehtivaid reegleid; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • selgitab vabatahtliku spordikohtuniku õigusi ja võimalusi, rolli, ülesandeid ja vastutust erinevatel võistlustel tulenevalt seadusandlusest ning järgides sõltumatuse põhimõtteid; • abistab vabatahtliku spordikohtunikuna spordivõistluste korraldajaid, aidates tagada võistluste sujuva ja turvalise läbiviimise; • järgib reegleid ja käitumisjuhiseid, sekkudes vajadusel väärkäitumise või reeglite rikkumise korral; • teeb koostööd teiste kohtunike, korraldajate ja osalejatega, toetades sündmuse ladusat kulgu ja turvalist keskkonda. 	
18.	Treeningu läbiviimise toetamine individuaalaladel	4 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane omandab oskused ja teadmised eetiliseks tegutsemiseks abitreenerina, arvestab sportlaste arenguliste eripäradega, rakendab õppimise meetodeid sportlaste treeningkeskkonna kujundamisel ja järgib õppekava.		
Õpiväljundid Õpilane: 1) omab ülevaadet treeningu mõjust treenitava kehaliste ja kognitiivsete võimete arengule ning arvestab neid treeningute kavandamisel	Hindamiskriteeriumid Õpilane: <ul style="list-style-type: none"> • kirjeldab treenitava kognitiivseid, motoorseid ja sotsiaalseid arenguetappe seostades neid juhendamisel sobivate treeninguelementidega; • arvestab treeningu kavandamisel treenitava ealisi eripärasid ja kohanemist kehalise pingutusega, lähtudes füüsilise koormuse mõjust treenitava organismile; • koostab meeskonnatööna treenitava treeningkava arengutaseme vajadustega arvestavad harjutused, arvestades nende mõju treenitava kehaliste ja kognitiivsete võimete arengule; 	
	<ul style="list-style-type: none"> • arvestab sportlase kehalise ettevalmistusega, rakendades treeningul sportlasekesksei tegevusi, järgides treeningu ülesehituse põhimõtteid; • kasutab treeningul kordus-, osa- ja tervikmeetodeid liigutusvilumuste kujunemiseks ja tehnikavigade parandamiseks; • koostab taktikalisi valikuid sisaldavaid harjutusi, rakendades spordiala treeningu põhimõtteid; 	

3) mõtestab treeneri rolli, arvestades eetilisi ja treenitava õigustega seotud põhimõtteid	<ul style="list-style-type: none">• toob näiteid treenerieetika põhimõtete rakendamisest treenimisel, selgitades treeneri rolli treenitavate arendamisel;• kirjeldab treeneri vastutust väärkohtlemise ennetamisel, märkamisel ja sekkumisel spordis, lähtudes treenitavate õigustest;• selgitab noorsportlase sisemise ja välise motivatsiooni kujunemist, tuues näiteid treeneri võimalustest seda toetada;• sõnastab isikliku treenerifilosoofia, käsitledes väärtusi, motivatsiooni ja arusaama kergejõustikutreeneri rollist;	
4) osaleb sportlasekeskse treeningkeskkonna kujundamises ja treeningtsükli planeerimises, arvestades treeninggrupi väärtusi ja juhendaja suuniseid	<ul style="list-style-type: none">• selgitab treeningu tsüklilist olemust, lähtudes sportlase arengutasemest;• kavandab meeskonnatööna treeningtsükli, arvestades juhendaja suuniseid;• kirjeldab treeninggrupi väärtusi, hinnates klubi rolli sportlase arengut toetava keskkonna loomisel.	
19	Praktika	25 EKAP
Eesmärk: õpetusega taotletakse, et õpilane rakendab ja kinnistab õppekeskkonnas omandatud teadmisi ning oskusi töökeskkonnas, arendab professionaalseid hoiakuid ning täiendab võistlustegevuse ja selle ettevalmistuse praktilisi oskusi vastavalt oma rollile.		
Õpiväljundid Õpilane:	Hindamiskriteeriumid Õpilane:	
1) planeerib oma isiklikud praktika eesmärgid ja ülesanded tulenevalt praktikajuhendist	<ul style="list-style-type: none">• kirjeldab praktikakorraldust ja praktikajuhendist tulenevaid praktika eesmärgi ning enda õigusi ja kohustusi praktikandina;• saavutab kokkuleppe praktikale asumiseks, täites praktikale asumisega kaasnevad dokumendid vastavalt praktikajuhendile;	
2) valmistub võistluseks, lähtudes treeneri juhiste ja treeninguplaanist	<ul style="list-style-type: none">• valib sobivad ettevalmistavad tegevused vastavalt treeneri juhiste, arvestades treeningplaani ja enda rolli;• osaleb võistlusteks ettevalmistavatel treeningutel, järgides enda ja treeninggrupi eesmärgi ning treeneri juhiseid;	
3) osaleb võistlustel, järgides treeneri juhiseid	<ul style="list-style-type: none">• osaleb võistlustel vastavalt oma rollile, järgides treeninggrupi distsipliini ja treeneri juhiseid;• käitub treeninggrupis koostöiselt, arvestades kaaslastega ja toetades ühiseid eesmärgi;• analüüsib koos treeneriga oma tehnikat, kavandades selle alusel enda edasised tegevused;	
4) järgib sportlasele kehtivaid tööohutuse, tervisekaitse ja eetika põhimõtteid, tegutsedes ohutult, hoolikalt ja vastutustundlikult	<ul style="list-style-type: none">• hooldab regulaarselt kergejõustiku inventari, hoides need puhtana ja korras;• hoolitseb oma keha eest, järgides soojenduse, taastumise, une ja hügieeni põhimõtteid, arvestades treeneri juhiseid;	

võistluseelisel treeningul, võistlusel ja taastumisel	<ul style="list-style-type: none"> ● rakendab sobivaid taastumis- või füsioteraapia võtteid vastavalt oma seisundile, lähtudes treeneri, füsioterapeudi või arsti soovitudest; ● toimib pingelistes olukordades ja võistlussituatsioonis tasakaalukalt ja sihikindlalt, kasutades vaimse eneseregulatsiooni strateegiaid ning säilitades motivatsiooni ka ebaõnnestumiste või tagasilöökide korral;
5) hindab praktika käigus enda toimetulekut erinevate ülesannetega, esitades tulemused vastavalt õppekorralduseeskirjale	<ul style="list-style-type: none"> ● täidab elektroonilist praktikapäevikut, analüüsides oma tegevust; ● koostab praktikaaruande, järgides kooli praktikakorras kehtestatud nõudeid, kasutades erialast terminoloogiat ja IKT vahendeid; ● vormistab dokumendid korrektsetes eesti keeles, kasutades IKT vahendeid; ● esitleb praktikaaruannet vastavalt kooli praktikakorras kehtestatud nõuetele.