

A-15811  
NSV LIIDU RIIGIKAITSE RAHVAKOMISSARIAAT

SÕJALISE JA KEHALISE  
ETTEVALMISTUSE  
ÕPPEKAVAD

KOOLIDE V—VII KLASSI ÕPILASTELE — TUTARLASTELE

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS”

TALLINN 1945

Kinnitatud.

Punaarmee vägede formeerimise  
ja komplekteerimise peavalitsuse  
ülem

kindral-polkovnik Smorodinov.

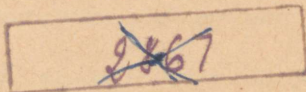
Punaarmee vägede formeerimise  
ja komplekteerimise peavalitsuse  
sõjanõukogu liige

kindral-major Kolesnikov.

1. juunil 1945.

# SÕJALISE JA KEHALISE ETTEVALMISTUSE ÕPPEKAVAD

KOOLIDE V—VII KLASSI ÕPILASTELE—TÜTARLASTELE



RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“

TALLINN 1945

Sundeksemplar

2



29723

A-15811

## I. ÜLDISED JUHISED.

### Opetuse põhiülesanded.

Kasvatada Lenini-Stalini tehile ja oma kodumaale andunud, distsiplineeritud ja kehaliselt tugevaid tütarlapsi. Anda neile esialgseid teadmisi ja elementaarseid vilumusi tervishoius, epidemioloogias ja esmasabiandmises.

### Organisatsioonilis-metoodilised juhised.

1. Õpilaste sõjalist ja kehalist ettevalmistust organiseerida ja teostada juhindudes:

- a) käesoleva kavaga;
- b) Punaarmee määrustikkude, eeskirjade ja juhenditega;
- c) käsiraamatutega, mis lubatud kasutamiseks Riigikaitse Rahvakomissariaadi, hariduse rahvakomissariaatide ja NSVL RKN-i juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt.

2. Sõjalise ja kehalise ettevalmistuse organiseerimise ja teostamise eest vastutavad kooli direktor ja sõjalise ala juhataja.

3. Kooli direktor on kohustatud:

a) hankima või valmistama kooli rahasummadega vajaliku sõjalis-õppe- ja spordivarustise, mis on ette nähtud tabelis (lisa 4);

b) andma eri ruumid sõjalisele kabinetile ja sõjalis-õppening spordivarustise hoidmiseks;

c) seadistama spordiväljaku ja võimla;

d) tagama õpilaste tervisliku seisundi regulaarset meditsiinilist kontrolli ja kehalise ettevalmistuse õppetingimuste järelevalvet (lisa 1).

4. Kooli direktor ja sõjalise ala juhataja vastutavad sõjalis-õppe- ja spordivarustise hoidmise, hooldamise ja arvestamise eest.

5. Sõjalise ala juhataja koostab õppeplaani ja tunnikavad, millised kinnitab kooli direktor.

6. Praktiliste õppuste teostamiseks moodustada õpilasist rivi-allüksused: jaod (10—12 õpilast), rühmad (3—4 jagu).

Jaokomandörid ja rühmakomandöri abid määrata kooli käskkirjaga parimaist õpilasist sõjalise ja kehalise ettevalmistuse alal.

7. Sõjalise ala juhataja ja õpetajad on kohustatud väljaspool õppeaega instrueerima jaokomandöre ja rühmakomandöride abisid eelseisvate õppuste teemadel. Õpilaskomandörid iseseisvalt õppusi ei teosta, kuid on sõjalise ala juhataja (õpetaja) abilisteks õppetunni üksikelementide läbivõtmisel.

8. Sõjaliseks ja kehaliseks ettevalmistuseks määrata igas klassis kolm tundi nädalas. Kahetunnilisi õppusi on lubatud teostada ainult suusatamis-ettevalmistuse alal. Liikumist õppeplatsile ja tagasi õppeajana ei arvestata, kuid kasutatakse rivilise ettevalmistuse taseme tõstmiseks.

9. Sõjalised õppused teostada reeglina maastikul (väljas).

10. Õppetööle eelnevat võimlemist teostada koolis iga päev kõigis vahetustes ja reeglina 15 minutit värskes õhus iga klassiga eraldi sõjalise ala juhataja (kehalise ettevalmistuse õpetaja) üldisel järelevalvel.

11. Õpilaste sõjalise ja kehalise ettevalmistuse taseme tõstmiseks teostada riigikaitselist ja sportlikku massitööd, organiseerides sõjanduse ringid ja spordikollektiivi.

12. Sõjalise ja kehalise ettevalmistuse edukuse arvestust korraldada ühistel alustel teiste õppeainetega.

13. Et teha kokkuvõtet õpilaste sõjalise ja kehalise ettevalmistuse alal, samuti riigikaitselise ja sportliku massitöö tulemustest, organiseerib ja teostab kool talvisel ja kevadisel perioodil sõjalis-sportipidustused.

14. Õpetus peab olema aktiivne ja näitlik, teostuma järjekindlalt ja süstemaatiliselt; teoreetilised teadmised kinnistada nende praktilise rakendamisega.

15. Õpetuse põhiviisideks peavad olema: lihtne ja arusaadav selgitus, kütkestav jutustus, oskuslik näidis ja kannatlik vigade parandus. Õpilaste poolt nõrgalt omandatud võtteid ja tegevusi tuleb korrata järgnevail õppusil ja lakkamatult viimistleda nende täitmist täieliku omandamiseni.

16. Võtete ja tegevuste õpetamist teostada alljärgnevas järjestuses:

a) ette näidata kujukalt võtte või tegevuse täitmist tervikus ja siis korrata näidist aeglaselt tehete kaupa ühes kaasneva lühiselgitusega;

b) õpetada võtte või tegevuse täitmist algul tehete kaupa ja siis tervikus; sellele järgneb iga õpilase iseseisev treening sõjalise ala juhataja (õpetaja) ja jaokomandöride järelevalvel.

c) kontrollida õpitava võtte või tegevuse omandamist õpilaste poolt.

Õpilastelt tuleb taotleda algul võtte õiget täitmist, siis juba kiirust ja järgnevalt tegevuste viimistlemist automaatsuseni.

Sõjalis-sanitaarse ettevalmistuse teostamisele tuleb rakendada spetsialiste (kooliarste).

17. Iga õppus peab olema hoolikalt ette valmistatud, eeskujulikult organiseeritud ja tagatud näitlikkude õppevahenditega (piltidega, tabelitega, skeemidega, sidemetega, lahastega jne.).

Õppetund peab olema sisutihe ja iga õpilane peab olema tegevuses kogu õppetunni kestel.

### Õppeaja arvutus.

Järje nr.	Õppeaine nimetus	Tundide arv			
		Klasside kaupa			Kokku
		V klass	VI klass	VII klass	
1	Riviline ettevalmistus	8	8	8	24
2	Kehaline ettevalmistus	66	66	66	198
3	Sõjalis-sanitaarne ettevalmistus	20	20	20	60
4	Vestlused Punaarmee	5	5	5	15
	Kokku:	99	99	99	297

## II. METOODILISED JUHISED ETTEVALMISTUSE LIKIDE JÄRGI.

### 1. Riviline ettevalmistus.

Ülesanded: Kätte õpetada üksikvõitleja tegevused rivis relvata.

Juhised: Rivilist ettevalmistust teostada vastavalt Punaarmee jalaväe rivimäärustiku nõudeile ja rangelt individuaalses korras.

Õpilaste rivilisele ettevalmistusele esitada suured nõuded ja kõigil õppusil rangelt täita määrustikulised reeglid. Alaliselt hoida rividistsipliini ja taotleda rivilist rühti, välist korralikkust, pinetust, ladusat ja puhast võtete ja tegevuste täitmist.

Kätteõpitud võtete viimistlemist ja treeningut teostada kõigil õppusil ja kasutada selleks igasuguseid rivistusi ja liikumisi õppusile ning tagasi.

Praktiseerida segaliikumist (harilik ja kiirendatud samm, jooks) koos looduslike ja kunstlike takistuste ületamisega.

## 2. Kehaline ettevalmistus.

Ülesanded: Soodustada tütarlaste organismi igakülgset arenemist, nende tervise tugevdamist ja kehalist karastust;

soodustada osavuse, jõu, vastupidavuse, distsipliini, seltsimeheliikkuse ja organiseerituse kasvatamist;

viimistleda rakenduslikke vilumusi liikumise, ronimise, takistuste ületamise ja heidete mitmesugustes viisides ja signaalide ning käskluste väledas ja täpses täitmisel;

arendada armastust kehaliste harjutuste (võimlemise, mängude, spordi) süstemaatilise harrastamise vastu;

ette valmistada „OVTK“ märgi normide sooritamisele.

Juhised: 1. Kehalise ettevalmistuse plaanistamise põhinõuded on järgmised:

kehalise ettevalmistuse õppetunnid ja kontrollharjutused jaotada ühtlaselt kogu õppeperioodile (kaks tundi nädalas), arvestades aastaega (võimalust teostada kõiki või enamikku õppusi värskes õhus, lumeperioodi kasutamist suusatamis-ettevalmistuseks jms.) ja õpilaste kehalist ettevalmistumust;

õppeaasta algul tuleb kindlaks määrata igaks veerandaastaks õppuste ulatus ja sisu; edaspidi tuleb see ainekond konkretiseerida veerandaasta plaanides, arvestades õpitavate harjutuste täitmiskäigude järkjärgulist kasvamist; õppetundide konspektid koostada 2—3 õppuseks ette;

õppetööle eelnev võimlemine ja klassiväline sporditöö peavad oma sisult vastama läbivõetavale kavale, seda süvendama ja täiendama.

2. Kehalise ettevalmistuse õppetunnid koostada ja teostada tüüpikava järgi (metoodiliste juhiste punkt 5), taotledes tunni küllaldast sisutihedust. Õppetunni üksikud osad teostada muusika saatel.

Füsioloogiline koormatus õppetunnis peab vastama tütarlaste organismi ealistele iseärasustele ja grupi ettevalmistumusele tunni teostamistingimusteks; õppuse juhataja on kohustatud kogu tunni kestel jälgima õpilaste kehalist seisundit ja vastavalt sellele kas vähendama või suurendama koormatust.

3. Kehalise ettevalmistuse tundides kasutada laialdaselt võistlus-mängumeetodit.

4. Kehalise ettevalmistuse õppetundides nõuda õpilastelt distsipliini, tähelepanu, organiseeritust, õiget kehahoiakut, samuti ladusust ja täpsust harjutuste, võtete ja võistlus- ning mängureeglite täitmisel.

Käsklused rivistuseks ja ümberrivistusteks anda Punaarmee jalaväe rivimäärustiku järgi. Erialaliste harjutuste täitmiseks on lubatud kasutada erilisi võimlemiskäsklusi.

5. Kehalise ettevalmistuse õppetund koosneb kolmest osast, mis erinevad ülesandelt ja sisult, kuid moodustavad terviku.

### Õppetunni tüüpikava.

Esimene osa — sissejuhatav osa (10—15 minutit).

Ülesanne: Organiseerida grupp õppetöök ja ette valmistada õpilasi nende harjutuste täitmiseks, mis õppetunni põhi-ossa kuuluvad.

Sisu: Rivistus, jaotus, ettekanne, õppetunni ülesande ja sisu lühiselgitus; rivilise ettevalmistuse elemendid, kõnd, segaliikumine (kõnd vaheldumisi jooksuga), ettevalmistavad harjutused (üldarendavad, rütmi, plastilisust ja koordineerimise kasvatavad ja õiget kehahoiakut kujundavad), hästi omandatud mitte pingutatava koormatusega tantsud, rütmilised harjutused hüpit-saga jms.

Teine osa — põhiosa (25—30 minutit).

Ülesanne: Kasvatada julgust, otsustavust, väledust, osavust, jõudu, vastupidavust ja teostsemisuskust kollektiivis; õpetada kehaliste harjutuste (mängude) tehnikat ja omandatud vilumuste õiget kasutamist mitmesugustes muutuvates olukordades.

Sisu: Jooksu, hüpete, tasakaalu, ronimise, takistuste ületamise, kandamite tõstmise ja kandmise ning heidete rakendus-harjutused: suusatamine; tantsud ja mängud.

### Kolmas osa — lõpetav osa (3—5 minutit).

Ülesanne: Viia organism rahulikku seisundisse; organiseerida grupp järgnevaks õppetöök; võtta kokku õppetunni tulemused.

Sisu: Kõnd, rahustavad harjutused; rivistus, õpetaja lühimärkmed teostatud õppetunni kohta ja ülesande andmine järgnevaks õppetunniks.

6. Et tagada organismi õiget koormatust, tuleb harjutuste täitmiskeskust tõsta järk-järgult, vaheldades suurt pinget nõudvaid harjutusi kergematega.

Harjutuste (jooksude, järske liigutusi nõudvate mängude, hüpete, ronimiste, kandamite kandmise jms.) määramisel tuleb arvestada tütarlaste tervislikku seisundit õppuse päeval.

7. Harjutuste valikul, eriti aga nende täitmisel õppetundides tuleb taotleda liigutuste nõtkust, sujuvust ja kergust, kasutades peamiselt hoogliigutusi suure loomuliku amplituudiga ja nõtkete ringitaoliste suunamuudetega.

8. Kõikide õppetundide teostamisel silmas pidada tervishoidlikke tingimusi, tagades esijoones puhtust, värsket õhku, õppetöö õiget režiimi ja kehalisiks harjutusiks eriliselt kohandatud riietust.

9. Arvestades naise organismi arengu erinevusi, pöörata peale eeltoodu tähelepanu:

a) kõhupressi lihaste arendamisele ja tugevdamisele, jälgides, et vastavate harjutuste täitmiskeskused suureneks ainult järkjärgult ja järjekindlalt;

b) hingamissüsteemi arendamisele, ettevaatlikult doseerides koormatust;

c) nende harjutuste arvu ja täitmiskeskuse piiramisele, mis nõuavad kere tõstmist ja ülal hoidmist ainult käte jõul; rõhku panna peamiselt liikumise, ronimise ja kandamite kandmise õigete viiside (tehnik) tundmaõppimisele, rangelt kinni pidades kavas ettenähtud normidest;

d) vajadusele vältida harjutusi, mis on seoses kogu keha või vaagna piirkonna tugevate põrutustega (allahüpe suurelt kõrguselt, maandumine vähevetruvale pinnale jms.);

e) vajadusele vältida harjutusi, mis on seoses rinnanäärmete ja kõhu vigastuse võimalusega.

10. Suusatamis-ettevalmistuse ja muude õppuste teostamisel külmal aastaajal peab sõjalise ala juhataja (õpetaja) tarvitusele

võtma kõik abinõud külmumiste ja külmetuste vältimiseks. Lumeta rajoonides kasutada suusatamis-ettevalmistuseks ette nähtud aeg võimlemiseks ja mängudeks.

11. Kehalise ettevalmistuse edukuse hindamist toimetab sõjalise ala juhataja (õpetaja) lisade 2 ja 3 juhiste kohaselt.

12. Õppetööle eelneva võimlemise eesmärgiks on: õpilaste kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja organismi karastamine; kehalise ettevalmistuse õppetundides omandatud võtete ja vilumuste kinnistamine ja õppepäeva organiseeritud alustamine.

Õppetööle eelneva võimlemise sisustiku moodustavad rivi-elemendid, ettevalmistavad harjutused, kõnd (mitmesuguses tempos) ja jooks ühtlases tempos tasasel rajal ja keskmisel murdmaastikul.

Õppetööle eelnevat võimlemist teostada iga klassiga eraldi, mitmekesiselt ja huvitavalt. Üksikutel juhtudel on lubatud ühendada kaks klassi (kui klassides on vähe õpilasi või ei ole küllaldaselt maa-ala).

Õppetööle eelneva võimlemise teostamiseks peab sõjalise ala juhataja (kehalise ettevalmistuse õpetaja) ette valmistama endale abilisi-grupijuhte õpilastest ja süstemaatiliselt neid instrueerima praktiliselt.

Klassijuhatajad ja õpetajad, kes annavad esimesi õppetunde, peavad viibima võimlemisel ja jälgima õpilaste distsipliini ja korda.

13. Klassivälise sporditöö laialdane ja süstemaatiline teostamine on põhitingimusi õpilaste kehalise kasvatuse ja arendamise ülesannete edukal täitmisel.

Klassivälist sporditööd teostada:

õppuste näol kooli spordikollektiivi sektsioonides (gruppides, võistkondades) võimlemise, kergejõustiku, suusaspordi, uisuspordi, ujumise, sõudmise, vehklemise ja spordimängude alal; massispordi üritustena, nagu jalutuskäigud (talvel suuskadel), matkrännakud telklaagrite korraldamisega, rahvatantsud, sõjastatud mängud maastikul, spordivõistlused (koolisisemised ja koolidevahelised) ja sõjalis-spordipidustused.

14. Sõjalise ala juhataja (kehalise ettevalmistuse õpetaja) teostab õppetööd arvestades meditsiinilise kontrolli andmetega (lisa 1).

Neile õpilastele, kes meditsiinilise kontrolli andmeil kuuluvad nõrka gruppi, tuleb korraldada õppusi vastavalt nende kehalisele seisundile.

### 3. Sõjalis-sanitaarne ettevalmistus.

**Ülesanne:** Anda elementaarseid teatmeid ja praktilisi vilumusi esmasabi andmises, sanitaar-keemilises kaitses, tervishoius ja nakkushaiguste vältimises.

**Juhised:** Õppuste põhimeetodiks sanitaarse ettevalmistuse alal peab olema õpitavate võtete praktiline näidis, aparatuuri ja instrumentide demonstreerimine (võimalikult nende töösoleku ajal) ja õpilaste enda harjutused (treening).

Esmasabiandmise õppusil on soovitatav jaotada õpilased paari-deks, et õppida võtteid praktiliselt teineteisel (sidumist, veresulguri asetamist jne.).

Sanitaar-keemilise kaitse õppusil demonstreerida keemilise kaitse vahendeid, nende kasutamist, sõjamürkainete imitatsioone jne.

Haavatute kandmise õppusi teostada maastikul, kasutades kandraame (arvestada tingimata õpilaste vanust).

Õppusil tuleb kasutada mitmesuguseid õppevahendeid ja näidata õppefilme ning diapositiive, kasutades selleks kõiki võimalusi.

Praktilised vilumused esmasabiandmises ja tervishoius kindistada praktilise tööga kooli sanitaarpunktis.

### 4. Vestlused ja ettelugemised Punaarmees.

**Ülesanded:** Kasvatada armastust meie rahva sõjalise mineviku ja oleviku vastu ja andumust sotsialistlikule kodumaale ja Lenini-Stalini tehile, kasutades näiteid meie rahva sangarlikust minevikust, Punaarmee heitlusest meie kodumaa vabaduse ning rippumatuse eest ja tema väejuhtide elust ning tegevusest.

**Juhised:** Vestlused Punaarmees peavad evima kõrge ideelis-poliitilise taseme. Kõik õppused peavad olema sihtitaotlevad ja läbi viidud elavalt ning kütkestavalt. Selleks on vajalik hoolikas ettevalmistus igaks tunniks, üksikasjaliku plaan-konsepti koostamine ja illustreeriv-näitliku materjali laialdane kasutamine.

Vestluse ainekute esitamisel tuleb arvestada õpilaste ealisi erinevusi, hoiduda liigest aine kuhjumisest ja vältida arusa-

matute oskussõnade tarvitamist. Iga vestlus küllastada kujukate ja veenvate näidetega, mis illustreerivad üksikuid väiteid ja järeldusi.

### III. ÖPPEKAVAD.

#### V klass.

#### Riviline ettevalmistus — 8 tundi.

Eesmärk: Tutvustada rivi üldalustega ja võitleja kohustustega ravis. Õpetada pöördeid ja tervitamist paigal.

#### Teema 1. Üksikvõitleja tegevused relvata.

##### 1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada rivi üldalustega.

Meetod: Praktiline näidis jao koosseisus.

Sisu: Mis on rivi, viirg, rida. Koondrivi ja harvrivi, tiib, rinne, tagune (tagala), rinde laius, rivi sügavus, distants, intervall. Käskluste täitmine: „Paigale“, „Joondu“, „Vabalt“, „Kohendu“, „Rivitult“, „Sammu — marss“, „Paigal“, „Võitleja — seis“.

##### 2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada võitleja kohustustega rivinemise eel ja ravis.

Meetod: Näidis ja läbitöötamine jao koosseisus.

Sisu: Võitleja kohustused rivinemise eel ja ravis: riietuse kohendamine, oma koha teadmine ravis, põhiseisang. Käskluste täitmine: „Paigale“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“, „Rivitult“, „Paigal samm — marss“, „Otse“, „Võitleja — seis“.

##### 3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada pöördeid paigal.

Meetod: Näidis ja individuaalne treening.

Sisu: Pöördeid paremale ja vasakule tehete kaupa. Treening põhiseisangus ja käskluste täitmises: „Paigale“, „Valvel“, „Vabalt“, „Kohendu“, „Sammu — marss“, „Paigal“, „Otse“, „Võitleja — seis“.

##### 4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada täitma ümberpöoret paigal.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Ümberpöördeid paigal. Treening põhiseisangus ja pöordeis paigal paremale ja vasakule tehete kaupa.

5. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada täitma poolpöoret paremale, vasakule.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Poolpöörded paigal, paremale, vasakule tehete kaupa. Treening pöördeis paremale, vasakule, überpöördes, põhiseisangus ja käskluste täitmises: „Sammu — marss“, „Paigal“, „Võitleja — seis“.

6. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada tervitama paigal.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Tervitamine peakatteta ja peakattes paigal. Treening põhiseisangus, pöördeis ja poolpöördeis.

Märkus: Tütarlapsed tõstavad käe peakatte juurde ainult siis, kui peas on müts või barett; muudel juhtudel tervitavad nad nagu peakatteta.

7. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Treeninguga kinnistada käskluste ja võtete täitmine.

Meetod: Iseseisev treening ja individuaalne kontroll.

Sisu: Treening pöördeis, poolpöördeis, tervitamises (paigal) ja käskluste täitmises: „Sammu — marss“, „Paigal“, „Võitleja — seis“.

8. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õppida tundma liikumise reegleid.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Liikumine rännakusammul. Keha, käte, jalgade ja pea asend liikumise ajal. Käskluste täitmine: „Sammu — marss“, „Paigal“, „Võitleja — seis“. Treening pöördeis paremale, vasakule, überpöördes ja tervitamises paigal.

Juhend: Строевой устав пехоты Красной Армии.

**Kehaline ettevalmistus — 66 tundi.**

Eesmärk: Soodustada tütarlapse areneva organismi õiget väljakujunemist.

Täiustada kehalisi võimeid ja vilumusi, mis omandatud I—IV klassis, pannes rõhku osavuse (koordinatsiooni), liigutuste plastilisuse ja rütmilisuse kasvatamisele.

## Tundide arvutus.

Järje nr.	Ettevalmistuse alad	Tundide arv
1	Võimlemine . . . . .	36
2	Mängud . . . . .	14
3	Suusatamis-ettevalmistus . . . . .	16
K o k k u:		66

### Võimlemine — 36 tundi.

#### Ettevalmistavad harjutused.

Eesmärk: Soodustada põhiliste lihasgruppide tugevdamist ja õige rühi väljatöötamist.

Tagada liigutuste täpsuse ja koordineerimise, liikuvuse ja osavuse täiustamist; rütmilisuse ja plastilisuse arendamist.

#### Sisu:

1. Liht- ja liitliigutused pea, käte, jalgade ja kerega.
2. Lihtharjutused vahenditega (kepid, linnid, lipud jne.).
3. Tantsusammud ja rahvatantsu elemendid.
4. Harjutused ülesande tüüpi: istuda ja tõusta üksikult ja paaris kahe ja ühe käe seongus; põlvitada ja tõusta käte abita; laskuda selililamangusse ja tõusta käte abita; laskuda kõhulilamangusse ja tõusta toetusega kätele ja jalgadele mitmesugusel viisil jne.
5. Hüplemine kahel ja ühel jalal mitmesuguste käteliigutuste ja pöõretega; sama hübitsaga ja hoonõõriga paigal ja liikumisel.
6. Harjutused topispallidega (raskus 1—1,5 kg); ülesviskamine ja püüdmine, söõtmine paaris (kahe ja ühe käega, paigal ja liikumisel).
7. Harjutused pingil: vahelduv ja üheaegne kõverdatud või sirgete jalgade tõstmine ja langetamine istes; kerepainutamine taha või kõrvale istes jne.
8. Harjutused varbseinal: rippes rinnutsi vahelduv ja üheaegne sirgete ja kõverdatud jalgade tõstmine taha; rippseisus käte hoidega rinnakõrguselt ja madalamalt käte kõverdamine ja sirutamine, jalgade kõverdamine ja sirutamine, kerepainutamine jne.

## Kõnd.

Eesmärk: Täiustada kõnnitehnikat (mitmesuguste viisidega).

### Sisu:

1. Kõnd mitmesuguse sammupikkusega, mitmesuguses tempos, mitmesuguse põia-asetusega (kannalt, päkalt, päkkadelt); kõnd kõrge põlvetõstega ja käte tugeva hooga; kõnd äkkpeatustega ja teiste ülesannetega, mis täidetakse kuulmis- või nägemissignaali järgi.

2. Kõnd harilikus ja kiirendatud tempos kuni 400 m.

### Jooks.

Eesmärk: Täiustada jooksu tehnikat, taotledes sammu nõtkust ja sundimatust.

### Sisu:

1. Jooks päkkadel, päkalt, kogu tallal, kannalt.

2. Jooks suurte sammudega ja kõrge põlvetõstega (vastavalt suurendades ka käte hoogu).

3. Jooks peatustega, üleminekuga sammule, suunamuutmisega, koos pööretega ja teiste ülesannete täitmisega — leppe-signalide järgi.

4. Jooks kergete takistuste ületamisega.

5. Kiirjooks (võistluse näol) kuni 40—60 meetrit püst- ja madalstardist.

6. Harjutused segaliikumises (40 m jooksu, 40 m kõndi) kuni 500 m.

7. Aeglane jooks kuni 2 minutit tasasel rajal ja kergel murdmaastikul.

## Hüpped.

Eesmärk: Täiustada sügavus- ja kõrgushüppes otsehooga; tutvustada kõrgushüppe tehnikaga põikhoolt; õpetada kaugushüppe tehnikat hooga ja hüppega takistusele.

### Sisu:

1. Sügavushüpped isteasendist kuni 1 m 20 sm kõrguselt.

2. Kõrgushüpe otse- ja põikhooga.

3. Hüplemine üle nõõri ühelt poolt teisele, tõugates kord parema, kord vasaku jalaga.

4. Kaugushüpe hooga (hüppetehnika tundmaõppimine).

5. Hüpe takistusele toengpõlvitusse ja toeng-istesse — kõnnilt ja hoolt mõlema jala tõukega ühes järgneva mahahüppega kõrvale, taha või ette (takistuse kõrgus kuni 90 sm).

## Heited.

Eesmärk: Õpetada granaadiviske tehnikat kõverdatud käega.

Sisu:

1. Väikeste pallide (kivide, kábide, lumipallide) pildumine märki kõrgemate nõuetega kui eelmistes klassides: suurendades distantsti, vähendades märgi suurust, keerustades visketingimusi, näit. nurga tagant (puu tagant) jne.
2. Rõngaste pildumine ja otsapildumine.
3. Granaadivise (granaadi kaal 250 g) kaugusse paigalt ja hoolt.

## Ronimine.

Eesmärk: Täiustada ronimise põhiviisides jalgade abil; tutvustada takistustest üleronimise viisidega.

Sisu:

1. Ronimine jalgade abil kaldredelil, järk-järgult muutes nurga kaldust.
2. Ronimine köiel, latil jalgade abil kolmiktaktis.
3. Ronimine palgile, tarale, võimlemisriistadele jne. kuni 120 sm kõrgusele; nendest riistadest üleronimine.

## Tasakaal.

Eesmärk: Täiustada liikumises vähendatud tugipinnal.

Sisu:

1. Kõnd ja jooks kaldlauda või pinki mööda poomile või palgile (kõrgus kuni 1 m).
2. Kõnd poomil, palgil, kummulipingil mitmesuguste käte-liigutustega, pööretega, eriliste ülesannete täitmisega, nagu esemete kandmine, madalast takistusest üleastumine (riista kõrgust järk-järgult suuredatakse kuni 1 m).
3. Seistes palgil: vahelduv põlvetõstmine, jalatõstmine, jala- viimine kõrvale, laskumine põlvseisu, üleminek rõhtseisu jne.

## Kandami tõstmine ja kandmine.

Eesmärk: Täiustada kandami tõstmise ja kandmise vilumusi.

Sisu:

1. Kuni 6-kg kandami tõstmine, edasiandmine ja kandmine kuni 20 m kaugusele.
2. Suure, kuid jõukohase kandami (pingi jne.) tõstmine ja kandmine kahekesi, kolmekesi ja neljakesi.

3. Kuni 4-kg kandami kiirkandmine kõnnil ja jooksul (mängudes).

4. Ühe kandmine kolmekesi kuni 15 m.

#### Heitlemine.

Eesmärk: Harjutada teineteise vedamist ja tõuklemist paarides.

Sisu:

Kaaslase tõukamine tasakaalust pihutsitõugetega (paarisharjutustena ja mängudena); vedamine paarides.

#### Mängud — 14 tundi.

Eesmärk: Täiustada organiseeritud teotsemise oskusi kollektiivis (võistkonnas) ja rakenduslikke vilumusi, mis omandatud eelmistes klassides.

#### Jooksu- ja hüppemängud.

„Püüdjad“. „Jooks lipu järel“. „Puudutamismäng“. „Õng“ (võistkondadena). Teatejooksud takistuste ületamisega, hüpetega, samuti alt- ja vaheltronimisega.

#### Viskemängud.

„Snaiperid“. „Vaba laptuu“. „Pall õhus“. Teatejooksud palli viskamise ja püüdmisega.

#### Suusatamis-ettevalmistus — 16 tundi.

Eesmärk: Täiustada eelmistes klassides omandatud teadmisi ja oskusi.

Tutvustada praktiliselt tõstpöördega „üle jala“ ja paaristõukelise sammuga.

Treenida suusatamises keskmisel murdmaastikul ja anda algvilumusi kiirsuusatamises.

Sisu:

1. Suuskade materjalosa. Eelmiste klasside kava lühikordamine. Tutvumine suusatüüpidega, poolkõvade ja kõvade sidemetega. Sidemete sobitlemine. Suusavarustuse väikeste paranduste praktiline teostamine. Suusamäärded ja suuskade määrimine.

2. Rivielemendid. Eelmiste klasside kava kordamine. Suuskade kandmine õlal.

3. Suusatamistehnika: vahelduv- ja paaristõukeline samm. Käärtõus. Laskumine lamedalt nõlvakuilt. Pidurdamine keppidega.

4. Jalutuskäigud suuskadel kuni 1,5 km ja treening kiirendatud suusatamises kergel murdmaastikul kuni 1 km.

## Sõjalis-sanitaarne ettevalmistus — 20 tundi.

E e s m ä r k: Õpetada meditsiinilist esmasabiandmist haavamiste ja õnnetusjuhtude puhul. Välja töötada praktilised vilumused sidemete asetamises, verejooksu sulgemises ja luumurdude lahastamises.

### Teemade loetelu ja tundide arvutus.

Järje nr.	Teema nimetus	Tundide arv
1	Hoolitsemine haava eest . . . . .	2
2	Mitmesuguste kehaosade sidumise praktika . . . . .	5
3	Esmasabi verejooksude puhul . . . . .	3
4	Esmasabi luumurdude, muljumiste ja nihestuste puhul	4
5	Esmasabi õnnetusjuhtude puhul . . . . .	6
	Kokku:	20

### Teema 1. Hoolitsemine haava eest — 2 tundi.

#### 1. õppus — 1 tund.

E e s m ä r k: Tutvustada esmasabivõtetega haavamise puhul.

Meetod: Vestlus koos haavakaitse tehnika praktilise demonstreerimisega.

Sisu: Mõiste haavast. Haavade kujud: löike-, käristus-, piste-, löögi-, muljumis-, laskehaavad. Haavamürgistuse põhjused ja haavade kaitse infektsioonist. Individuaalne sidumispakike: osised, avamine ja asetamine.

#### 2. õppus — 1 tund.

E e s m ä r k: Õpetada haavade sidumist.

Meetod: Vestlus ja sidumise demonstreerimine rullside-mega ja rätiga.

Sisu: Käepärast oleva sidematerjali ja käte idutustamine. Esmasabi haavamiste puhul. Sideme asetamine. Sidumise üldised reeglid. Sideme ringid: kinnihoidvad, spiraalsed, pöördelised. Rätik, tema otstarve ja tarvitamine.

## **Teema 2. Mitmesuguste kehaosade sidumise praktika — 5 tundi.**

### **1. õppus — 1 tund.**

Eesmärk: Õpetada lingutaoliste ja rätik-köitmete sidumist.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Lingutaoliste sidemete asetamise tehnika ninale, lõuale; rätik-köitmete asetamine käe-, jalalabale.

### **2. õppus — 1 tund.**

Eesmärk: Õpetada spiraalsete sidemete asetamist.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Spiraalse sideme asetamise tehnika käsivarrele, õlavarrele, säärele, reiele, sõrmile ja varbaile.

### **3. õppus — 1 tund.**

Eesmärk: Õpetada sidemete asetamist peale ja rinnale.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Ristitaolise sideme ja tanu asetamise tehnika. Sideme asetamine rinnale.

### **4. õppus — 1 tund.**

Eesmärk: Õpetada sidumist rullsidemetega.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Rullsidemete asetamise tehnika silmale, kõrvale ja lõuale.

### **5. õppus — 1 tund.**

Eesmärk: Õpetada liigeste sidumist.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Sidemete asetamise tehnika liigesele: õla-, küünar-, randme-, jalalaba-, põlveliigesele.

## **Teema 3. Esmasabi verejooksude puhul — 3 tundi.**

### **1. õppus — 1 tund.**

Eesmärk: Tutvustada verejooksu liikidega ja nende sulgemisviisidega.

Meetod: Vestlus ja vereringeskeemi, mulaažide või südame ja veresoonte õppetabelite demonstreerimine.

Sisu: Inimese vereringe. Süda, tuiksooned, tõmbsooned, juussooned. Väline ja seesmine verejooks: arteriaalne, venoosne, kapillaarne. Verejooksu ohtlikkus. Verejooksu sulgemisviisid.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada veresulgemise võtteid.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Tuiksoonte: oimu-, rangluualuse-, õlavarre-, kodar- ja reietuiksoone kokkusurumine. Suruva sideme asetamine. Ninast verejooksu sulgemine.

3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada veresulguri ja turniketi asetamist.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Verejooksu sulgemine veresulguri ja turniketi asetamisega.

**Teema 4. Esmasabi luumurdude, muljumiste ja nihestuste puhul — 4 tundi.**

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada luumurdude liikidega ja esmasabiandmisega luumurdude puhul.

Meetod: Vestlus ja võtete demonstreerimine.

Sisu: Inimese luustiku ehitus. Luumurdude liigid. Esmasabi kinnise luumurru puhul. Lahased. Lahastamise eesmärk ja reeglid. Lahaste asetamine käsi-, õlavarrele.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada esmasabiandmise reeglitega ja võttega lahtiste luumurdude puhul.

Meetod: Vestlus ja demonstreerimine.

Sisu: Esmasabi lahtise luumurru puhul. Sidemete asetamise iseärasused lahtise luumurru puhul. Käepärast oleva materjali kasutamine lahaseiks. Murdunud jala sidumine terve külge, murdunud käe sidumine keha külge jne.

3. õppus — 1 tund (praktika).

Eesmärk: Õpetada esmasabiandmist lahtiste luumurdude puhul.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Praktika: Esmasabi lahtiste luumurdude puhul. Sääre-, reie-, käsivarre-, õlavarreluu lahtiste murdude sidumine ja lahastamine.

4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada esmasabiandmist muljumiste ja nihestuste puhul.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Esmasabiandmine muljumiste, nihestuste puhul.

### Teema 5. Esmasabi õnnetusjuhtude puhul — 6 tundi.

#### 1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada esmasabiandmist põletuste puhul.

Meetod: Vestlus ja demonstreerimine.

Sisu: Põletuste põhjused, järgud, põletuste ohtlikkus. Abi põletuste puhul. Põlevate fosforitükikeste lihtsad kustutamisevõtted nahal.

Praktika: 5% vasevitriooli-lahuse valmistamine põleva fosfori kustutamiseks. Mangaanhapukaaliumi-lahusega kompresside asetamine.

#### 2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada esmasabiandmise reeglitega külmumiste puhul.

Meetod: Vestlus.

Sisu: Külmumise järgud. Külmumise ohtlikkus, hoidumine külmumisest. Esmasabi külmumiste puhul (hõõrumine rätikuga, määrimine rasvainetega, sideme asetamine).

#### 3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada esmasabiandmist minestuse ja elektrilöögi puhul.

Meetod: Vestlus, demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Minestus, tema põhjused ja tunnused. Esmasabi minestuse ja elektrilöögi puhul.

Võtted elektrijuhtmete kõrvaldamiseks kannatanult. Kunstlik hingamine Silvester'i meetodi järgi.

#### 4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada esmasabiandmist kuumarabanduse ning päikesepiste puhul ja uppunule.

Meetod: Vestlus, demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Mõiste kuumarabandusest ja päikesepistest. Nende vältimine ja esmasabi.

Esmasabi uppunule. Indikatsioonid kunstliku hingamise tegemiseks Schaefer'i meetodi järgi.

Praktika: Kunstlik hingamine Schaefer'i meetodi järgi.

#### 5. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada esmasabiandmist mulla alla jäänule, ussist ja marutõbisest loomast hammustatule.

Meetod: Vestlus.

Sis u: Esmasabi mulla alla jäänule. Esmasabi usside ja maru-  
tõbiste loomade hammustuste puhul. Kunstlik hingamine La-  
borde'i meetodi järgi. Indikatsioonid selle meetodi rakenda-  
miseks.

6. õppus — 1 tund (praktika).

Eesmärk: Kinnistada teadmisi ja vilumusi esmasabiand-  
mises õnnetusjuhtude puhul.

Meetod: Praktiliste ülesannete lahendamine või sõjalis-  
sanitaarsete mängude organiseerimine.

Sis u: Ülesanded esmasabiandmiseks mitmesuguste õnnetus-  
juhtude puhul ühes täiendavate andmetega.

Näide: Uppunu abistamine, kellel on vasaku käsivarre  
luude murd; elektrilöögist tabatu abistamine, kellel on põletus-  
haavad paremal säärel jm.

Käsiraamatud: 1) Ю. Финклер, С. Сперанская. Учебник  
для санитарных дружинниц. Изд. Медгиз. 1944 г. 2) Учебник „Готов  
к санитарной обороне“. Изд. Медгиз. 1941 г. и 1942 г.

### **Vestlused ja ettelugemised Punaarmee ja meie kodumaa sõjalise mineviku tähtsaimaist sündmusist — 5 tundi.**

Teema 1 — 1 tund. Kodumaa-armastus, mehisus ja vah-  
vus — meie rahva ürgseid traditsioone.

Teema 2 — 1 tund. Väejuht Aleksander Nevski ja saksa  
penirüütlite purustamine 1242. aastal.

Teema 3 — 1 tund. Dmitri Donskoi ja Kulikovi lahing.

Teema 4 — 1 tund. Kuzma Minin ja Dmitri Požarski —  
patrioodid ja võitluste organiseerijad šljahta-Poolaga.

Teema 5 — 1 tund. Väejuht Bogdan Hmielnicki.

### **VI klass.**

#### **Riviline ettevalmistus — 8 tundi.**

Eesmärk: Õpetada pöörete täitmist liikumisel, järkjook-  
sude ja roomamiste reegleid ja võtteid.

#### **Teema. Üksikvõitleja tegevused relvata (järg).**

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Treeninguga kinnistada käskluste ja võtete täit-  
mise oskus.

**Meetod:** Näidis ja individuaalne treening.

**Sisu:** Treening sammu liikumises, pöördeis ja tervitamises paigal. Käskluste täitmine: „Sammu — marss“, „Paigal“, „Võitleja — seis“, „Paigal sammu — marss“, „Pikali“, „Püsti“.

## 2. õppus — 1 tund.

**Eesmärk:** Treeninguga kinnistada käskluste ja võtete täitmise oskus.

**Meetod:** Iseseisev treening ja individuaalne kontroll.

**Sisu:** Treening sammu liikumises, pöördeis paremale, vasakule, ümberpöördes paigal, ja käskluste täitmisel: „Pikem — samm“, „Lühem — samm“, „Tihedam — samm“, „Harvem — samm“.

## 3. õppus — 1 tund.

**Eesmärk:** Õpetada täitma järkjooksu reegleid ja võtteid.

**Meetod:** Näidis ja iseseisev treening.

**Sisu:** Järkjooksu reeglid. Treening sammu liikumises, pöördeis paigal paremale, vasakule, ümberpöördes, ja käskluste täitmisel: „Sammu — marss“, „Paigal“, „Võitleja — seis“, „Paigal sammu — marss“, „Pikali“, „Püsti“.

## 4. õppus — 1. tund.

**Eesmärk:** Õpetada täitma roomamise reegleid ja võtteid.

**Meetod:** Näidis ja iseseisev treening.

**Sisu:** Roomamine „poolküpili“ ja „liibudes“. Üleminek sammult jooksule ja ümberpöördult. Treening liikumises ja käskluste täitmisel: „Sammu — marss“, „Võitleja — seis“, „Pikem — samm“, „Lühem — samm“.

**Märkus:** Treening roomamises teostada spordiülikondades.

## 5. õppus — 1 tund.

**Eesmärk:** Õpetada täitma pöördeid liikumisel.

**Meetod:** Näidis ja iseseisev läbitöötamine.

**Sisu:** Pöörded liikumisel paremale, vasakule. Treening liikumises, üleminekus sammult jooksule ning ümberpöördult, ja käskluste täitmisel: „Sammu — marss“, „Paigal“, „Võitleja — seis“, „Tihedam — samm“, „Harvem — samm“.

## 6. õppus — 1 tund.

**Eesmärk:** Saavutada käskluste ja võtete ladus täitmine.

**Meetod:** Iseseisev treening ja individuaalne kontroll.

Sisu: Treening pöördeis käigul paremale, vasakule, järkjooksudes, roomamises „liibudes“ ja käskluste täitmisel: „Sammu — marss“, „Võitleja — seis“.

7. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada täitma ümberpööt liikumisel.

Meetod: Näidis ja iseseisev läbitöötamine.

Sisu: Ümberpööt liikumisel. Treening pöördeis paremale, vasakule, ja käskluste täitmisel: „Sammu — mars“, „Paigal“, „Võitleja — seis“, „Pikem — samm“, „Lühem — samm“.

8. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Saavutada käskluste ja võtete ladus täitmine.

Meetod: Iseseisev treening ja individuaalne kontroll.

Sisu: Treening pöördeis käigul paremale, vasakule, ümberpöördes ja käskluste täitmisel: „Pikem — samm“, „Lühem — samm“, „Tihedam — samm“, „Harvem — samm“.

Juhend: Строевой устав пехоты Красной Армии.

**Kehaline ettevalmistus — 66 tundi.**

Eesmärk: Sama mis V klassis, pannes rõhku vilumuste täiustamisele rakendusharjutuste täitmisel.

**Tundide arvutus.**

Järje nr.	Ettevalmistuse alad	Tundide arv
1	Võimlemine . . . . .	36
2	Mängud . . . . .	14
3	Suusatamis-ettevalmistus . . . . .	16
K o k k u:		66

**Võimlemine — 36 tundi.**

**Ettevalmistavad harjutused.**

Eesmärk: Sama mis V klassis, kuid harjutusi järk-järgult keerustatakse ja doseerimist mitmekesisustatakse.

Sisu: 1. Jõu, painduvuse ja lõdvestuse harjutused, kuid raskeamad kui V klassis.

2. Liitharjutused käte, jalgade ja kehaga, kuid keerukamad kui V klassis.

3. Ülesande tüüpi harjutused, kuid raskemad kui V klassis: istuda ja tõusta käteseongus (6—10 õpilast grupis); istuda ja tõusta paaris selitsitoengus; tõsta kõverdatud jalg üle seongus käte; tõusta selililamangust istesse; hüpata kiiresti üles jne.

4. Hüplemine ühes käte- ja kereliigutustega, pööretega ja ilma, paigal ja liikumisega ette, kõrvale ja taha, hüplemine hüpitsaga (kuni 1 minut).

5. Harjutused topispallidega — individuaalsed, paaris ja rühmiti.

6. Harjutused pingil — keerukamad kui V klassis.

7. Harjutused varbseinal, mis läbi võetud V klassis, kuid lähteasendite keerustamisega; harjutused lülisamba liikuvuse arendamiseks; harjutused kõhupressi lihaste tugevdamiseks.

### Kõnd.

Eesmärk: Harjutada kiirendatud kõndi mitmesuguse pin-nasega tasasel rajal ja keskmisel murdmaastikul.

Sisu:

1. V klassis läbivõetud harjutused, kuid kõrgendatud nõuded täitmistaseme suhtes.

2. Kiirendatud kõnd kuni 500 meetrit.

### Jooks.

Eesmärk: Harjutada kiirjooksu, täiendades tehnikat ja taotledes kiirust ja vastupidavust.

Sisu:

1. Mitmesuguste jooksuviiside harjutused, mis läbi võetud V klassis, kuid kõrgendatud nõuetega liigutuste täpsuse suhtes.

2. Madalstardi täiustamine.

3. Kiirjooks 50—60 m; tutvustamine lõpp-pingutusega finišis.

4. Kiirjooks 40—50 m lihtsate takistuste ületamisega.

5. Segaliikumine (40 m jooksu, 40 m sammu) kuni 600 m.

6. Aeglane jooks kuni 2 minutit kergel murdmaastikul.

### Hüpped.

Eesmärk: Täiustada kõrgushüppes (põikhoolt), kaugus- ja toenghüppes.

Sisu:

1. Hüpped käe ulatamisega riputatud pallini (võrguni jne.)

2. Kõrgushüpped põikhoolt (tehnikatäiustamine).
3. Kaugushüpe hooga.
4. Hüpped üle kaeviku, kraavi ja loodusliku takistuse laiusega kuni 1,50 m.
5. Hüpe takistusele käte toenguta (kuni 60 sm); sama käe ja jala toenguga (kuni 1 m); sama kahe käe toenguga: kitsale, palgile ja teistele riistadele.

#### Heited.

Eesmärk: Harjutada granaadiviset kaugusse (kergem granaat).

Sisu:

1. Väikeste kivide, pallide, lumipallide jne. pildumine kaugusse seisust ja põlvseisust, kuid kõrgemate nõuetega kui V klassis.
2. Granaadivise (granaadi kaal 250 g) kaugusse ja märki (horisontaalsesse ja vertikaalsesse) paigalt ja hoolt.

#### Ronimine.

Eesmärk: Tugevdada õlavöödet ja käsi; harjutada kätekõverdamises ja üle takistuste ronimises; täiustada köiel (latil) ronimise tehnikas.

Sisu:

1. Kätekõverdamine segarippeis ja rippes hüppest.
2. Ronimine köiel (latil) kolmiktaktis; ronimine puude otsa teiste kaasabil.
3. Ronimine järsakuile, nõlvakuile, seintele kaaslaste abil ja iseseisvalt.

#### Tasakaal.

Eesmärk: Sama mis V klassis.

Sisu:

1. Harjutused, mis ette nähtud V klassile, kuid kõrgusel kuni 1 m 10 sm.
2. Kõnd kaldkummulipingil üles ja alla.
3. Kõnd palgil üleastumisega takistustest (nööri, latist, topispallist); kõnd küljeti; sama üleastumisega; üksteisest möödumine palgil.

## Kandami tõstmine ja kandmine.

Eesmärk: Täiustada V klassis omandatud vilumusi kandami ja vahemaa suurendamisega.

Sisu:

1. 8-kg kandami tõstmine ja kandmine kuni 30 m.
2. Kandami (kuni 6 kg) kiirkandmine mäng-teatejooksudes.
3. Ühe kandmine kahekesi võttega „purdel“ kuni 15 m.

## Heitlemine.

Eesmärk: Sama mis V klassis.

Sisu:

1. Tõuklemine ja vedamine paarides, gruppides ja ringis; sama vähendatud tugipinnal (pingil, põrandale joonestatud ringis jne.).
2. Suure palli ja teiste esemete kiskumine (kestusega kuni 1 minut).

## Mängud — 14 tundi.

Eesmärk: Sama mis V klassis, kuid tingimuste ja mängureeglite keerustamisega.

### Jooksu- ja hüppemängud.

„Võitlus lippude pärast“. „Teatejooks takistustega“. „Ratas“. „Järkjooksud“.

### Viskemängud.

„Tulevahetus“. „Laptuu“. „Kahe tule vahel“.

### Tasakaalu- ja heitlusmängud.

„Osav üleminek“. „Võitlus joonel“ jne.

## Suusatamis-ettevalmistus — 16 tundi.

Eesmärk: Täiustada V klassis omandatud vilumusi.

Tutvustada kahesammulise vahelduvtõukelise sammuga ja pidurdamisviisiga „sahk“.

Treenida kiirsuusatamises kergel murdmaastikul.

Sisu:

1. Suuskade materjalosa. Suuskade materjalosa tundmise täpsustamine ja teadmiste kinnistamine eelmiste klasside õppekavade ulatuses.

2. Rivielemendid. Korrata eelmiste klasside kava.

3. Suusatamistehnika. Vahelduvtõukelise sammu täiustamine. Paaristõukeline ja kahesammuline vahelduvtõukeline samm. Pidurdamine „sahaga“. Laskumine madalalendis.

4. Jalutuskäigud suuskadel (kuni 3 km); treening kiirsuusatamises kergel murdmaastikul kuni 2 km.

### Sõjalis-sanitaarne ettevalmistus — 20 tundi.

E e s m ä r k : Anda elementaarseid ja praktilisi oskusi esmasabiandmises sõjamürkainetega (SMA) mürgitatuile ja nende sanitaarses töötlemises. Tutvustada toiduainete ja vee kaitsemise viisidega, samuti individuaalsete ja kollektiivsete kaitseabinõudega SMA mürgistuse vastu. Õpetada kannatanute kandmise põhiviise.

### Teemade loetelu ja tundide arvutus.

Järje nr.	Teema nimetus	Tundide arv
1	Sissejuhatus . . . . .	1
2	Lämmastava toimega sõjamürkained (SMA) . . . .	2
3	Üldmürgistava toimega SMA . . . . .	1
4	Nahasõõvitava toimega SMA . . . . .	2
5	Pisaraidtekitava ja ärritava toimega SMA . . . . .	1
6	Individaalsed kaitseabinõud SMA vastu . . . . .	4
7	Kollektiivsed kaitseabinõud SMA vastu . . . . .	2
8	Vee, toiduainete kaitsemine ja degaseerimine . . .	
	Rõivaste, relvade ja maastiku degaseerimine . . .	3
9	Kannatanute kandmine ja transporteerimine . . . .	4
	Kokku:	20

### Teema 1. Sissejuhatus — 1 tund.

E e s m ä r k : Anda üldine ettekujutus SMA tarvitamisviisidest ja tutvustada nende klassifikatsiooniga.

M e e t o d : Vestlus.

S i s u : Keemilise kallaletungi vahendid ja viisid. SMA klassifikatsioon. SMA sissetungimisted inimorganismi.

## **Teema 2. Lämmastava toimega SMA — 2 tundi.**

### **1. õppus — 1 tund.**

**Eesmärk:** Tutvustada lämmastava SMA toimega inimorganismile.

**Meetod:** Vestlus näitlikkude õppevahendite kasutamisega (plakatid, tabelid, SMA imitatsioonid).

**Sisu:** Fosgeen. Difosgeen. Kloorpikriin. Nende toime inimorganismile. Nende SMA-dega mürgituse tunnused.

### **2. õppus — 1 tund.**

**Eesmärk:** Õpetada meditsiinilist esmasabiandmist lämmastava toimega SMA-ga mürgitatuile.

**Meetod:** Vestlus näitlikkude õppevahendite kasutamisega (tabelid, joonistused); harjutused hapnikupadja ja -aparaatide tarvitamises.

**Sisu:** Esmasabi lämmastava toimega SMA-ga mürgitatuile. Hapniku kasutamine hapnikupadjast ja hapnikuaparaatidest. Kehasoojuse alalhoidmine SMA-ga mürgitatuil — mähkimine, soojenduskoti tarvitamine, kuum jook. Keele väljatõmbamine Laborde'i meetodi järgi häälepilu spasmi puhul.

## **Teema 3. Üldmürgistava toimega SMA — 1 tund.**

**Eesmärk:** Tutvustada üldmürgistava SMA toimega organismile.

**Meetod:** Vestlus näitlikkude õppevahendite kasutamisega (plakatid, SMA imitatsioonid); harjutused esmasabiandmise võtteis.

**Sisu:** Sinihape, vingugaas, arseenvesinik. Nende toime organismile. Nende SMA-dega mürgituse tunnused. Varjusurma seisukord. Esmasabi vingugaasiga, sinihappega, arseenvesinikuga mürgitustel. Kunstliku hingamise meetodid (kordamine).

## **Teema 4. Nahasöövitava toimega SMA — 2 tundi.**

### **1. õppus — 1 tund.**

**Eesmärk:** Tutvustada püsivate SMA-de toimega nahale ja limanahkadele; õpetada esmasabiandmise võtteid püsivate SMA-dega mürgitatuile.

**Meetod:** Vestlus moolaaside demonstreerimisega, mis kujutavad püsivate SMA-de toimet nahale ja esmasabivõtteid.

**Sisu:** Iperiit. Lüsiit. Paikne ja üldine toime. Nende toime iseärasused nahale ja limanahkadele. Esmasabivõtted.

## 2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada püsivate SMA-dega tabatud naha ja limanahkade töötlemisviise.

Meetod: Harjutused püsivate SMA-dega tabatud naha ja limanahkade töötlemisvõtetega.

Sisu: Nahatöötlemisvahendid ja -viisid. Püsivate SMA-de lahustajad — bensiin, petrol. Lahustajate tarvitamisreeglid. Individuaalne keemiavastane pakike ja selle tarvitamistehnika.

## Teema 5. Pisaraidtekitava ja ärritava toimega SMA — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada esmasabiandmist pisaraidtekitava ja ärritava toimega SMA-ga mürgitatuile.

Meetod: Vestlus, demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Pisaraidtekitavad SMA-d: klooratsetofenoon, broombensüülsüaniid. Ärritajad SMA-d: adamsiit, difenüülkloorarsiin. Nende toime organismile, mürgitustunnused ja esmasabi nendega mürgitatuile; silmade, nina, suu pesemine. Silmade ja nina-kurgu kaitsemine gaasitorbikuta. Suitsuvastase segu tarvitamine.

## Teema 6. Individuaalsed kaitseabinõud SMA vastu — 4 tundi.

### 1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada gaasitorbiku ehitusega.

Meetod: Vestlus ja gaasitorbikute demonstreerimine.

Sisu: Rahva-gaasitorbik GP-1. Laste-gaasitorbik. Nende ehitus. Tutvunemine gaasitorbiku läbilõikega. Gaasitorbiku koostvõtmine.

### 2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada gaasitorbiku kasutamise reeglitega.

Meetod: Vestlus, demonstreerimine ja treening.

Sisu: Gaasitorbiku kaitsevõime. Gaasitorbiku hoidmine. Gaasitorbiku ajutised asendajad ja nende valmistamisviisid. Reeglid gaasitorbiku asetamiseks endale ja kannatanule. Vigastatud gaasitorbiku tarvitamine. Teotsemine gaasitorbikus (treening).

### 3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada gaasikindla riietuse kasutamisega.

Meetod: Vestlus ja gaasikindla riietuse selgapanemise ja mahavõtmise demonstreerimine.

Sisu: Gaasikindel riietus (ülikonnad, sukad, kindad, peeleriinid; imbutatud ihupesu, vormiriietus, jalatsid) ja selle tarvita-  
misreeglid.

4. õppus — 1 tund (praktika).

Eesmärk: Tutvustada teotsemisega kaitsepeleriinis ning gaasitorbikus.

Meetod: Praktiline harjutus.

Praktika: Teotsemine gaasitorbikus ning kaitsepeleriinis.

**Teema 7. Kollektiivsed kaitseabinõud SMA vastu — 2 tundi.**

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada pommikindla gaasivarjendi ehitusega.

Meetod: Maketi demonstreerimine või ekskursioon pommikindlasse gaasivarjendisse.

Sisu: Pommikindlad gaasivarjendid. Tutvunemine filtreerimisventilatsiooni seadeldistega ja nende tarvitamisreeglitega.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada lihtsaimate varjendite ja varjetega.

Meetod: Vestlus ja maketite demonstreerimine.

Sisu: Lihtsaimad viisid ruumide kohandamiseks gaasivarjendeiks. Väli-varjed. Muldonnide, transeede, blindaažide jne kohandamine. Varjendite ja varjete kasutamismeetodid; põhilised sanitaar-tervishoidlikud nõuded nende suhtes.

**Teema 8. Vee, toiduainete kaitsemine ja degaseerimine.**

**Riietuse, relvade ja maastiku degaseerimine — 3 tundi.**

1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada SMA toimega riideile, veele ja toiduainetele.

Meetod: Vestlus degasaatorite ja lahustajate demonstreerimisega.

Sisu: Lühiteatmed SMA toimest veele, toiduainetele ja riideile. Degaseerivad ained ja SMA lahustajad.

2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada vee, toiduainete, riiete ja relvade degaseerimise viisidega.

Meetod: Vestlus.

Sisu: Mõiste riiete, vee, toiduainete ja relvade degaseerimisest. Degaseerimisviisid ja -vahendid. Abinõud vee, toiduainete ja riiete kaitsemiseks SMA mürgituse vastu.

### 3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada käitumisreeglitega mürgistatud tsoonis.

Meetod: Vestlus.

Sisu: Käepärast olevate vahendite kasutamine mürgistatud maa-ala ületamisel — katete valmistamine, jalgade kaitse jne. Ettevaatusabinõud mürgistatud maa-ala ületamisel.

Degaseerivate ainete ja lahustajate tabel; selle kasutamine.

## Teema 9. Kannatanute kandmine ja transporteerimine — 4 tundi.

### 1. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada kanderaami käsitsemise võtetega.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Sanitaar-kanderaamid. Nende lahtivõtmine ja kokkupanemine. Kanderaamide korras- ja alalhoidmise reeglid.

Treening kanderaamide lahtivõtmises ja kokkupanemises.

### 2. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada kannatanute asetamist kanderaamile ja kandmist kanderaamil.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Kannatanu asetamine kanderaamile (lüli koosseisus ja kahekesi). Haavatu kanderaamile asetamise iseärasused. Kannatanu kandmine kanderaamil (lüli koosseisus ja kahekesi).

### 3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada kannatanute kätel kandmise reeglite ja võtetega.

Meetod: Demonstreerimine ja harjutused.

Sisu: Kannatanute kätel kandmise reeglid. Kandmine kahekesivõttega: „Lukk“; kandmine horisontaalasendis — jalga-dest ja kaenla alt. Treening kannatanu kätel kandmises.

### 4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada sanitaartranspordi viisidega.

Meetod: Vestlus ja mitmesuguste sanitaartranspordivahendite demonstreerimine plakateil, joonistusil ja tabelleil (võimalusel tegelikult).

Sisu: Sanitaartranspordi-vahendid: sanitaarkaarikud, sanitaarveokid, sanitaarautod. Sanitaartranspordi pealelaadimise ja mahalaadimise reeglid.

Käsiraamatud: Ю. Финклер, С. Сперанская. 1) Учебник для санитарных дружинниц, изд. Медгиз. 1944 г. 2) Учебник „Готов к санитарной обороне СССР“, изд. Медгиз. 1941 и 1942 г.

### **Vestlused ja ettelugemised Punaarmee ja meie kodumaa sõjalise mineviku tähtsaimaist sündmusist — 5 tundi.**

Teema 1 — 1 tund. Suur vene väejuht A. V. Suvorov.

Teema 2 — 1 tund. Väejuht M. J. Kutuzov ja Borodino lahing.

Teema 3 — 1 tund. Denis Davõdov — partisanivõitluse organiseerija Isamaasõja perioodil 1812. a.

Teema 4 — 1 tund. Vene naine (Nadežda Durova) 1812. a. Isamaasõjas.

Teema 5 — 1 tund. Vene laevastikujhid: Ušakov, Nahimov, Kornilov, Makarov.

## **VII KLASS.**

### **Riviline ettevalmistus — 8 tundi.**

Eesmärk: Kinnistada vilumused, mis omandatud V ja VI klassis; läbi töötada pöörded liikumisel; tutvustada tervitamisega liikumisel ja ülemale ilmumise ning tema juurest lahkumise reeglitega.

#### **Teema 1. Üksikvõitleja tegevused relvata (järg).**

1. ja 2. õppus — 2 tundi.

Eesmärk: Õpetada täitma poolpöördeid liikumisel.

Meetod: Näidis ja individuaalne treening.

Sisu: Poolpöörded liikumisel. Treening pöördes paremale, vasakule, überpöördes (liikumisel), ja käskluste täitmises: „Sammu — marss“, „Paigal“, „Võitleja — seis“, „Pikali“, „Püsti“.

3. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Treeninguga kinnistada pöörded liikumisel.

Meetod: Individuaalne treening.

Sisu: Pöörded liikumisel: paremale, poolpööre paremale; vasakule, poolpööre vasakule; überpööre. Treening käskluste täitmises: „Sammu — marss“, „Võitleja — seis“.

4. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Õpetada liikuma sammu.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Liikumine sammu. Treening pöördeis paremale, vasakule, überpöördes (liikumisel), ja käskluste täitmises: „Pikali“, „Püsti“.

#### 5. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Kinnistada vilumused liikumisel sammu.

Meetod: Individuaalne treening.

Sisu: Treening liikumises sammu, pöorete teostamises liikumisel, roomamisel „liibudes“ ja järkjooksudes.

#### 6. õppus — 1 tund.

Eesmärk: Tutvustada tervitamise reeglitega liikumisel.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Tervitamine liikumisel peakatteta ja peakattes. Treening liikumises sammu ja pöorete teostamises liikumisel.

#### 7. ja 8. õppus — 2 tundi.

Eesmärk: Tutvustada ülemale ettekandega ilmumise reeglitega.

Meetod: Näidis ja individuaalne läbitöötamine.

Sisu: Ülemale ilmumine, ettekandega esinemine ja lahkumine (peakatteta ja peakattes). Treening liikumises sammu ja pöorete teostamises liikumisel: pöore paremale, überpöore ja poolpöörded.

Juhend: Строевой устав пехоты Красной Армии.

### Kehaline ettevalmistus — 66 tundi.

Eesmärk: Tagada tütarlapse organismi õiget kehalist arengut ja tervist ning nende kehaliste võimete ja vilumuste omandamist, mis vajalikud edukaks sõjaliseks ja kehaliseks ettevalmistuseks keskkoolis või tööks käitises.

#### Tundide arvutus.

Järje nr.	Ettevalmistuse alad	Tundide arv
1	Võimlemine . . . . .	36
2	Mängud . . . . .	14
3	Suusatamis-ettevalmistus . . . . .	16
	Kokku:	66

## Ettevalmistavad harjutused.

Eesmärk: Samamisi VI klassis, kuid edasise harjutuste keerustamisega.

Sisu:

1. Jõu, painduvuse ja lõdvestuse harjutused, kuid raskemad kui VI klassis.

2. Liitharjutused käte, jalgade ja kerega paigal ja kõnnil.

3. Ülesande tüüpi harjutused: VI klassis läbivõetud harjutuste kordamine raskemal kujul.

4. Tirelid ette ja taha mitmesuguseist lähteasendist.

5. Hüplemine keerukamate täiendavate ülesannetega: hüplemine hübitsaga, kombineerides mitmesuguseid viise kindlas järjekorras ja vabalt; hüplemine hübitsaga kuni 1,5 min.

6. Harjutused topispallidega viskamises ja püüdmises paigal ja liikumisel — individuaalselt, paaris ja rühmiti.

7. Harjutused pingil: VI klassi aineistik lähteasendite keerustamise ja korduste arvu suurendamisega; grupiharjutused pingiga seisus ja istes (seisus küljети pingile tõsta kuuekesi pink üle pea ühelt poolt teisele jne.).

8. Harjutused varbseinal: VI klassis läbivõetud aineistik, kuid koormatuse suurendamisega.

## Kõnd.

Eesmärk: Täiustada kiirkõndi tasasel rajal ja murdmaastikul.

Sisu:

1. Õige kõnnitehnika (varemõpitud viiside) kinnistamine.

2. Kiirkõnd kuni 600 m kergel murdmaastikul; sama tempo muutmisega — lülitades „äkk-kiirusi“ (lühemate distantside läbimine suurema kiirusega) — kuni 500 m.

## Jooks.

Eesmärk: Täiustada kiir- ja kestusjooksu tehnikat.

Sisu:

1. Kiirjooks 60—80 m, aeglane jooks 10—12-meetriliste „äkk-kiirustega“.

2. Segaliikumine (40 m joostes, 40 m sammu) keskmisel murdmaastikul (kuni 800 m).

3. Krossid kergel ja keskmisel murdmaastikul kuni 500 m.

4. Jooks lihtsaimate takistuste ületamisega (kuni 100 m, 3—5 takistust).

## H ü p p e d.

E e s m ä r k: Täiustada kõrgus- ja kaugushüpet hooga.

S i s u:

1. Kõrgushüpe põikhooga.
2. Kaugushüpe hoota ja hooga.
3. Hüpe pealeastumisega kaugemale asetatud takistusele (kaugus äratõukekohast kuni 80 sm, kõrgus kuni 60 sm).
4. „Aknahüpe“ järk-järgulise tõukekoha eemaldamisega hüppepostidest.
5. Põikhüpped üle palgi (poomi) käe ja jala toenguga ja kagarhüpe üle kitse (kõrgusega kuni 1 m 10 sm).

## H e i t e d.

E e s m ä r k: Täiustada granaadiviset (kergem granaat) kaugusse ja märki.

S i s u:

1. Väikeste pallide ja teiste esemete pildumine (keerustades tingimusi võrreldes VI klassiga).
2. Kandami (kuni 2 kg) tõukamine kaugusse ja üle nööri.
3. Granaadivise (granaadi kaal 500 g) seisust ja põlvseisust, paigalt ja hoolt, kaugusse ja märki (kaevikusse, aknasse).

## R o n i m i n e.

E e s m ä r k: V—VI klassis omandatud vilumuste täiustamine.

S i s u:

1. Harjutused rippes ja ronimises — V—VI klasside ainestik, kuid tingimuste keerustamisega.
2. Ronimine üle 1,5 m kõrguse tara kaaslase abil.

## T a s a k a a l.

E e s m ä r k: Täiustada V—VI klassis omandatud vilumusi, arendades kindlust vähendatud tugipinnal liikumisel.

S i s u:

1. Eelmistes klassides läbivõetud harjutused — kuni 1 m 20 sm kõrgusel.
2. Kõnd kummulipingil, palgil, poomil, palli (võimlemiskepi jne.) kandmisega ühes ja mõlemas käes; sama kõnniga küljeti.
3. Kõnd kummulipingil palli ja teiste esemete maast võtmisega; kõnd palli ülesviskamise ja püüdmisega; sama — palli püüdmisega, mis söödetud kõrvalt.

Kandami tõstmine ja kandmine.

E e s m ä r k: Õpetada kandma ühte kahekesi.

Sisu:

1. Kuni 10-kg kandami tõstmine ja kandmine kuni 40 m.
2. Ühe tõstmine ja kandmine kahekesi võtetega „purdel“ ja „põimseongul“ kuni 25 m.

### Heitlemine.

Eesmärk: V—VI klassis omandatud vilumuste täiustamine.

Sisu:

1. Vedamine ja tõuklemine paaris, grupis ja ringis: V—VI klassis omandatud vilumuste treening keerukamal kujul.
2. Väikese palli, kepi kiskumine kaaslaste käest.

### Mängud — 14 tundi.

Eesmärk: Sama mis V—VI klassis, edasise tingimuste ja mängureeglite keerustamisega.

Sisu:

1. V—VI klassi mängude kordamine.
2. Jooksumängud.  
„Ringteatejooks“. „Ratas“.
3. Heitlusmängud.  
„Vea ringi“. „India tants“.
4. Viskemängud.  
Võrkpalli söötmine. „Korvpalli teatejooks“. „Laptuu takistustega“ jne.

### Suusatamis-ettevalmistus — 16 tundi.

Eesmärk: Täiustada vilumust vahelduvtõukelises ja kaheammulises vahelduvtõukelises sammus, tõusudes ja laskumistes varemõpitud viisidega ja pidurdamises „sahaga“. Tutvustada pöördega „sahakaares“ ja pidurdamisega „poolsahakaares“. Tree-nida kiirsuusatamises keskmisel murdmaastikul.

Sisu:

1. Suuskade materjalosa. Lühidalt korrata eelmiste klasside kava.
2. Rivielemendid. Korrata eelmiste klasside kava.
3. Suusatamistehnika. Vahelduvtõukeline, paaristõukeline ja kaheammuline vahelduvtõukeline samm. Pidurdamine „sahaga“. „Siksak-“, „trepp-“ ja „käärtõus“. Laskumised nõlvakuilt asendi muutmisega. Pidurdamine „sahaga“ ja „poolsahakaarega“. Pööre „sahakaares“. Laskumised keppidest moodustatud „väravate“ läbimisega.
4. Treening keskmisel murdmaastikul kuni 3 km.

## Sõjalis-sanitaarne ettevalmistus — 20 tundi.

E e s m ä r k : Anda põhiteatmed tervishoiust ja kujutus nakkushaigustest, nende tekkimise ja leviku vältimise abinõudest.

### Teemade loetelu ja tundide arvutus.

Järje nr.	Teemade nimetus	Tundide arv
1	Õhu, pinnase, vee, elamu ja isikliku tervishoiu tähtsus nakkushaiguste vältimisel . . . . .	3
2	Toitluse tervishoid . . . . .	2
3	Kehaliste harjutuste tervishoid . . . . .	1
4	Uldised abinõud nakkushaiguste vältimisel . . . . .	2
5	Mao-soolestiku nakkushaigused ja nende vältimine . . . . .	2
6	Parasitaarsed tüüfused ja nende vältimise viisid . . . . .	2
7	Gripp, angiin, rõuged, laste ägedad infektsioonid . . . . .	2
8	Malaaria ja võitlus selle vastu . . . . .	1
9	Trahhoom ja sügelised . . . . .	1
10	Sanitaarläbilaske-punktide seadistus ja tegevus . . . . .	4
	Kokku:	20

### Teema 1. Õhu, pinnase, vee, elamu ja isikliku tervishoiu tähtsus nakkushaiguste vältimisel — 3 tundi.

E e s m ä r k : Kinnistada teadmisi isikliku tervishoiu reegleist ja vee, õhu, pinnase ja elamu suhtes esitatavaist sanitaarseist nõudeist.

Meetod: Vestlus.

Sisu: Isiklik tervishoid. Sanitaarsed nõuded vee, õhu, pinnase, elamu suhtes. Nende nõuete tähtsus nakkushaiguste tekkimise võimaluse ja levimise vältimiseks.

### Teema 2. Toitluse tervishoid — 2 tundi.

E e s m ä r k : Tutvustada toitluse tähtsusega organismi korralikule arengule ning töövõimele ja dieet-toidu tähtsusega.

Meetod: Vestlus.

Sisu: Toitluse mõju organismi korralikule arengule ja töövõimele. Toidu ja toiduainete õige töötlemise ja õigeaegse söömise tähtsus. Mõiste vitamiinidest ja kalorilisusest.

Dieet-toidu kujud: piimadieet, soolata dieet, palavikuhaigete dieet. Mao-soolestikuhaigete toit.

### Teema 3. Kehaliste harjutuste tervishoid — 1 tund.

E e s m ä r k : Tutvustada harjutuste mõjuga kasvava organismi kehalisele arengule.

**Meetod:** Vestlus.

**Sisu:** Liikumise tähtsus kasvava organismi arenemisel. Kehaliste harjutuste — võimlemise, spordi ja mängude tugevdav ja kasvatuslik toime. Päikese, õhu ja vee kasutamine organismi kehalisel karastusel. Arstliku kontrolli tähtsus sportimisel.

**Teema 4. Üldised abinõud nakkushaiguste vastu võitlemisel — 2 tundi.**

**1. õppus — 1 tund.**

**Eesmärk:** Tutvustada epideemiavastase võitluse tähtsuse ja iseärasustega sõjaajal.

**Meetod:** Vestlus.

**Sisu:** Üldmõisted infektsioonist ja selle levimistingimustest. Epideemiavastased abinõud. Nakkushaigete isoleerimine ja hospitaliseerimine. Karanteen. Pisikutekandjate avastamine.

**2. õppus — 1 tund.**

**Eesmärk:** Tutvustada desinfektsiooni ja desinsektsiooni viisidega.

**Meetod:** Vestlus (võimalusel — hüdropuldi ja desinfektsioonivainete demonstreerimine).

**Sisu:** Mõiste desinfektsioonist ja desinsektsioonist. Hüdropult. Desinfektsioonained.

**Teema 5. Mao-soolestiku nakkushaigused ja nende vältimine — 2 tundi.**

**1. õppus — 1 tund.**

**Eesmärk:** Tutvustada mao-soolestiku nakkushaigustega.

**Meetod:** Vestlus.

**Sisu:** Mao-soolestiku haiguste levimisted. Kõhutüüfus, paratüüfus, düsenteeria, koolera; haigustumisnähtused. Toidumürgitused, nende põhjused, vältimisabinõud.

**2. õppus — 1 tund.**

**Eesmärk:** Tutvustada abinõudega, mida teostavad tervishoiuorganid mao-soolestiku nakkushaiguste levimise vältimiseks.

**Meetod:** Vestlus.

**Sisu:** Tähtsaimad abinõud nakatuse vältimiseks vee, toidu ja kontakti kaudu nakkushaigetele. Veevarustus-allikate valve. Toitluse sanitaar-järelevalve. Maa-ala puhastamine. Võitlus kärbestega. Isikliku tervishoiu abinõud. Haigete isoleerimine. Kaitseüstimid.

## **Teema 6. Parasitaarsed tüüfused ja nende vältimise viisid — 2 tundi.**

### **1. õppus — 1 tund.**

**Eesmärk:** Tutvustada parasitaarsete tüüfuste tekkimise põhjustega ja nende levimisteedega.

**Meetod:** Vestlus.

**Sisu:** Tähniline ja taastav tüüfus. Levimisteed. Haigustumismärgid. Põhilised abinõud, mis takistavad tähnilise ja taastava tüüfuse levimist. Sanitaartöötlemine, karanteen, nakkushaiguskahlaste isoleerimine, nakkuskohtade töötlemine. Õpilaste hommikused ülevaatused.

### **2. õppus — 1 tund.**

**Eesmärk:** Tutvustada võitlusviisidega täitamisega vastu.

**Meetod:** Vestlus.

**Sisu:** Lihtsaimad viisid võitlusel täitamisega. Immutamis- ja puistamisvahendite tarvitamistehnika. Isiklikud võtted täitamisest hoidumisel.

## **Teema 7. Gripp, angiin, rõugete, laste ägedad infektsioonid — 2 tundi.**

**Eesmärk:** Anda kujutlus piiskinfektsioonidest; tutvustada gripi, angiini, rõugete, sarlakite, difteeria, leetrite tekkimise põhjustega ja levimisteedega.

**Meetod:** Vestlus.

**Sisu:** Piiskinfektsioonid. Gripi, angiini, rõugete ja laste ägedate infektsioonide — sarlakite, difteeria, leetrite tekkimise põhjused ja levimisteed. Haigustumismärgid. Põhilised kaitseabinõud.

## **Teema 8. Malaaria ja võitlus selle vastu — 1 tund.**

**Eesmärk:** Anda kujutlus malaariast ja võitlusist selle vastu.

**Meetod:** Vestlus.

**Sisu:** Malaaria, tema levimisteed ja haigustumismärgid. Malaariasääsk. Põhilised malaariavastased abinõud. Profülaktiline kinniseerimine. Kiniin ja akrihiin. Sääskede ja nende tõukude hävitamine. Isiklik kaitse sääskede vastu.

## **Teema 9. Trahhoom ja sügelised — 1 tund.**

**Eesmärk:** Anda kujutlus trahhoomist ja sügelistest ning nende vältimise abinõudest.

**Meetod:** Vestlus.

Sisu: Trahhoom. Sügelised. Nende tekkimispõhjused ja levimisteed. Haigestumisahtused. Abinõud, mille abil välditakse haigustumist trahhoomi ja sügelistesse.

#### **Teema 10. Sanitaarläbilaske-punktide seadistus ja tegevus — 4 tundi.**

##### **1. õppus — 1 tund.**

Eesmärk: Tutvustada sanitaarläbilaske-punktide otstarbe ja seadistusega.

Meetod: Vestlus skeemide demonstreerimisega.

Sisu: Sanitaarläbilaske-punktide seadistus. Nende otstarve ja tegevus.

##### **2., 3. ja 4. õppus — 3 tundi.**

Eesmärk: Näidata sanitaarläbilaske-punkti ja desinfektioonikambri tegevust.

Meetod: Ekskursioon.

Sisu: Praktiline tutvunemine sanitaarläbilaske ja desinfektioonikambri tööga ja lihtsaimate desinfektioonivahenditega.

Käsiraamatud: 1) Ю. Финклер, С. Сперанская. Учебник для санитарных дружинниц, изд. Медгиз. 1944 г. 2) Учебник „Готов к санитарной обороне СССР“, изд. Медгиз. 1941 и 1942 г.

#### **Vestlused ja ettelugemised Punaarmee ja meie kodumaa sõjalise mineviku tähtsaimast sündmusist — 5 tundi.**

Teema 1 — 1 tund. Sõjaväeline distsipliin.

Teema 2 — 1 tund. Komandöri käsk on seadus.

Teema 3 — 1 tund. Sõjaväeline karistus, jõud ja vastupidavus.

Teema 4 — 1 tund. Algatusvõime, leidlikkus ja sõjakavalus.

Teema 5 — 1 tund. Lahingusõprus ja vastastikune abistamine lahinguväljal.

#### **LISA 1.**

#### **MEDITSIINILISEST KONTROLLIST JA I—X KLASSI ÕPILASTE JAOTAMISEST GRUPPIDESSE TERVISLIKU SEISUNDI JA KEHALISE ARENGU JÄRGI.**

Meditsiinilise kontrolli teostamiskord ja õpilaste jaotamine gruppidesse tervisliku seisundi ja kehalise arengu järgi on määritletud Määrusega kehakultuuri ja spordi harrastajate tervise meditsiinilise kontrolli kohta, mis on kinnitatud NSV Liidu

Tervishoiu Rahvakomissariaadi ja NSVL RKN-i juures asuva Üleliidulise Kehakultuuri- ja Spordikomitee poolt 30. juunil 1944 nr. 078/13/2.

## I. Meditsiiniline kontroll.

1. Meditsiinilise kontrolli toimingute hulka kuulub:

- a) sõjalise ja kehalise ettevalmistusega ning spordiga tegelevate õpilaste tervisliku seisundi meditsiiniline jälgimine;
- b) sanitaar-tervishoiuline järelevalve kehalise ettevalmistuse ja spordi harjutus- ja võistluspaikade ning -tingimuste üle;
- c) sportlike ürituste meditsiin-sanitaarne teenindamine;
- d) sanitaarne selgitustöö õpilaste seas.

2. Õpilaste tervisliku seisundi meditsiiniline jälgimine on kohustuslik ja teostatakse regulaarsete meditsiiniliste läbivaatuste näol.

Õpilaste meditsiinilise läbivaatuse ülesandesse kuulub: tervisliku seisundi, kehalise arengu ja treenerituse kindlaksmääramine ja õpilaste jaotamine meditsiinilistesse gruppidesse.

3. Meditsiiniliste läbivaatuste teostamiseks on maksev alljärgnev kord:

a) õpilaste meditsiinilist järelevaatust toimetatakse igal aastal. Hariduse Rahvakomissariaadi ja Teede Rahvakomissariaadi koolide I-s, IV-s, VII-s ja X-s klassis, samuti ka tehnikumide esimesel ja viimasel kursusel teostatakse meditsiiniline järelevaatatus esijärjekorras — õppeaasta algul;

b) õpilaste meditsiinilist järelevaatust teostab vastava õppeasutise arst, tema puudumisel aga — kohaliku tervishoiuosakonna poolt määratud arst; maal on lubatud õpilaste järelevaatust toimetada velskeril;

c) õpilased, kelle juures esimesel läbivaatusel ilmnesid kõrvalekaldumised tervislikus seisundis, käivad korduvalt läbivaatusel ja mitte harvemini kui kaks korda aastas;

d) õpilased, kes käivad regulaarsetel meditsiinilistel läbivaatustel, vabastatakse täiendavaist meditsiinilistest läbivaatustest osavõtu puhul massispordi üritustest (erandiks on üksikud õpilased, kes pärast järelevaatust olid pikemat aega haiged).

4. Õpilaste meditsiiniline läbivaatus seisneb anamnestiliste andmete selgitamises (küsitlemine tervisest, läbipõetud haigustest, tegelemisest kehaliste harjutuste ja spordiga jne.), välises

järelevaatuses, lihtsaimais antropomeetrilisis mõõtmisis (kasv, kehakaal, rindkere ümbermõõt rahulik asendis, sisse- ja väljahingamisel, spiromeetria) ja kliinilises uurimises (kopsude ja südame perkuteerimine ning auskulteerimine jms.).

Vajadusel teostatakse südame ja vereringe-süsteemi funktsionaalse tegevuse uurimist.

## II. Õpilaste jaotamine gruppidesse tervisliku seisundi ja kehalise arengu järgi.

5. Praktikistele sõjalistele õppustele, kehalisele kasvatusetele ja treenimisele diferentseeritult lähenemise eesmärgiga jaotatakse kõik õpilased, kes käivad meditsiinilisel läbivaatusel, kolme meditsiinilisse gruppi, vastavalt nende tervislikule seisundile, kehalisele arengule ja kehalisele ettevalmistumusele:

Grupp	Grupi iseloomustus	Lubatud õppuste liigid
<p><b>Põhigrupp</b> (keskmine seis kehalises ettevalmistumuses).</p>	<p>Praktiliselt terved, kuid ka sellased, kellel leiduvad vähesed kõrvalekaldumised tervislikus seisundis, peamiselt funktsionaalset laadi.</p>	<p>1. Sõjaline ja kehaline ettevalmistus õppeasutiste (Hariduse Rahvakomissariaadi ja Teede Rahvakomissariaadi koolide, tehnikumide) õppekavade kohaselt täies ulatuses.</p> <p>2. VTK normide kompleksi sooritamine (OVTK aste, VTK 1. aste ja arsti eriloal TVK 2. aste) sõltuvuses õpilaste vanusest.</p> <p>3. Osavõtt ühe spordisektsiooni tööst ja võistlusist ühes spordiharus igal hooajal.</p> <p>Seesama, mis on ette nähtud põhigrupis (p. 1 ja 2).</p> <p>Õppused ja võistlused igas spordiharus, piiritlemisega sõltuvuses õpilaste vanusest.</p>
<p><b>Tugev-grupp</b> (kõrgendatud kehalises ettevalmistumuses).</p>	<p>Täitsa terved, kehaliselt hästi arenenud, kuid ka esimese grupi tunnustega õpilased, kes on hästi treenitud (ette valmistatud) suurema kehalise koormatuse jaoks.</p>	

Grupp	Grupi iseloomustus	Lubatud õppuste liigid
<b>Nõrk-grupp</b> (madal seis kehalises ettevalmistuses).	a) Kellel leiduvad tunduvad kõrvalekaldumised kehalises arengus, kehaehituses ja tervislikus seisundis, ajutise iseloomuga, mis ei takista harilikku (õppe-) tööd, kuid on kontrainditseeritud intensiivsemal kehalisel koormatusel.  b) Kellel on tunduv keha-kaalu langus, ilmne kehv-veresus (hemoglobiini alla 50%); luustiku ja lihastiku defektid või haigused, mis piiravad liikumist, samuti ka lülisamba kõverdused; orgaanilised haigused funktsionaalse puudulikkuse püsivate nähtustega.	a) Õppused üldgruppides põhikava kohaselt, kuid kitsendustega, või erigruppides — erikava kohaselt. Osavõtt sportlikest üritustest (välja arvatud võistlused) arsti eriloal. b) Ravivõimlemise liiki õppused (ainult erigruppides või individuaalselt).

6. Arst, kes teostab meditsiinilist läbivaatust, kirjutab ülevaatuskaardile (haiguseloosse) oma otsuse selle kohta, kas õpilane võib tegelda ühe või teise sõjalise ja kehalise ettevalmistuse ning spordi alaga ja osa võtta võistlustest, ühtlasi ta teeb nimekirjas eraldi iga õpilase kohta vastavad märkmed.

Märkus: Mingisuguseid tõendeid tervisliku seisundi kohta õpilastele kätte ei anta.

7. Õppeasutise direktor vastutab, et õpilaste meditsiiniline järelevaatus teostataks õigeaegselt ja et oleks tagatud regulaarne meditsiiniline järelevalve.

## LISA 2.

### ÕPILASTE KEHALISE ETTEVALMISTUSE EDUKUSE ARVESTUS JA HINDAMINE.

1. Õigesti korraldatud ja süstemaatiliselt teostatud edukuse arvestus aitab sõjalise ala juhatajal ja õpetajail määratleda, kuivõrd on õpilased omandanud läbivõetud õppekava ainetiku, tõstab õpetuse taset ja virgutab õpilasi harrastama kehalise ettevalmistuse harjutusi.

## Kehalise kasvatuse kont

Nr.	Harjutuste liigid	V klass	H i n n e			VI klass
			3	4	5	
1.	Jooks	60 m	14 sek.	13 sek.	12 sek.	60 m 300 m
2.	Hüpped	Kaugushüpe hooga	2 m 20 sm	2 m 40 sm	2 m 60 sm	Kõrgushüpe hooga
3.	Heited	Granaadivise kaugusse (granaadi kaal 250 g)	14 m	16 m	18 m	Granaadivise (granaadi kaal 250 g) märki— 2×8 m kaevikusse 14 m kauguselt (3 viset)
4.	Ronimine ja käte kõverdamine	Kätekõverdamine ripp- lamangust põrandal	3 korda	4 korda	5 korda	Ronimine kõiel (latil) jalgade abiga
5.	Tasakaal	Liikumine poomil 4—6 m, 1 m kõrgusel. Lõpul maha- hüpe käe- toengul	Kõnd poomil	Sama, keskel laskuda põlvseisu, tõusta ja jätkata liikumist	Sama, keskel pööre 360° ja jätkata liikumist	—
6.	Suusata- mine	Kergel murd- maastikul 1 km	10 min.	9 min.	8 min.	Kergel murd- maastikul 2 km

## rollharjutuste normistik.

Hinne			VII klass	Hinne		
3	4	5		3	4	5
13 sek. 1 min. 30 sek.	12 sek. 1 min. 25 sek.	11 sek. 1 min. 20 sek.	60 m 500 m Takistusriba ületamine OVK komplekti tingimuste järgi	12 sek. 2 m. 20 s.  33 sek.	11 sek. 2 m. 15 s.  30 sek.	10 sek. 2 m. 10 s.  28 sek.
80 sm	85 sm	90 sm	Kõrgushüpe hooga Kaugushüpe hooga	90 sm 2 m 70 sm	95 sm 2 m 80 sm	1 m 2 m 90 sm
1 tabamus	2 tabamust	3 tabamust	Granaadivise kausse (granaadi kaal 500 g)	14 m	16 m	18 m
2 m	2,5 m	3 m	—	—	—	—
—	—	—	Sama 1 m 20 sm kõrgusel. Lõpul mahahüpe poolkäärast	Liikuda poomil, keskel laskuda põlvseisu, tõusta ja jätkata liikumist	Sama, keskel pööre 360° ja jätkata liikumist	Sama, keskel istuda ühele reiele, tõusta ja jätkata liikumist
22 min.	20 min.	18 min.	Keskmisel murdmaastikul 2 km	20 min.	18 min.	16 min.

2. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukus tehakse kindlaks igapäevase (jooksva) arvestuse ja perioodiliste katsete teel.

3. Igapäevast (jooksvat) arvestust teostatakse järgmiselt:

a) sõjalise ala juhataja (õpetaja), jälgides õpilasi õppetundides, hindab numbrite panekuga üksikuid õpilasi harjutuste (mängude) täitmisel;

b) sõjalise ala juhataja (õpetaja) hindab edukust, lastes õpilasi täita ettemääratud harjutusi, mis on läbi võetud käesolevas veerandis; kuid see ei tohi segada kogu klassi normaalset õppetööd.

4. Perioodilised katsed õpilasile teostatakse kontrollharjutuste näol.

Kontrollharjutused (lisa 3) plaanistatakse kogu õppeaastale veerandite kaupa (mitte üle 2—3 harjutuse veerandis). Katse aeg ja kontrollharjutuste iseloom teatatakse õpilastele varakult, nii et nad võiksid nendele valmistuda mitte ainult tundides, vaid ka klassivälise töö korras (või kodus).

Mõnede harjutuste valik kontrollharjutusteks ei tohi kahjustada õppekava ainestiku omandamist.

5. Õpilaste ettevalmistuse parendamiseks, eeskätt mahajäävate õpilaste edukuse tõstmiseks, võib anda ülesandeid vabal ajal. Need ülesanded hõlmavad harjutusi, mis täidetakse kodus või klassivälises töös kehalise ettevalmistuse alal. Ülesande täitmist kontrollib sõjalise ala juhataja (õpetaja) õppetundides jooksva arvestuse korras.

6. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukust tuleb arvestada harjutuste täitmise väärtuse (tehnika) ja praktiliste saavutuste järgi (kontrollharjutusel). Nende õpilaste hindamisel, kes on arvatud tervisliku seisundi järgi 3. meditsiinilisse gruppi, tuleb arvestada ainult harjutuste täitmise väärtust (tehnikat).

7. Harjutuste täitmise väärtuse hindamisel tuleb juhendada järgmisega:

hinne „5“ — harjutused on tehniliselt täidetud õigesti (antud viisil), kindlalt, vastavas rütmis ja tempos, kergelt ja ladusalt; õpilane valdab liigutuste vormi ja koordineerimist;

hinne „4“ — harjutused on täidetud õigesti, kuid mitte küllalt kindlalt, kergelt ega ladusalt;

hinne „3“ — harjutused on täidetud põhiliselt õigesti, kuid pingutatult või loiult, esinevad väikesed vead tehnikas;

hinne „2“ — harjutused jäid täitmata või täideti valesti (tehti tunduvald vigu harjutuste tehnikas või täitmisviisis);

hinne „1“ — täielik oskamatus harjutuste täitmisel (ei tunne õpitud võtteid ega tehnikat) — kaaluva põhjusega.

Normistiku nõuete mittetäitmisel saab õpilane nõrga hinde.

8. Veerandi üldhinne pannakse igapäevase (jooksva) arvestuse andmete ja kontrollharjutuste täitmise tulemuste järgi, seejuures võetakse arvesse, kuidas õpilane valdab õppekava ainetikku terviklikult.

9. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukuse hindamisel sõjalise ala juhataja (õpetaja) peab arvestama õpilaste individuaalseid erinevusi: üldist kehalist arengut, tervislikku seisundit, kuuluvust sellesse või teise meditsiinilisse gruppi jms.

Lisa 4.

**Liiduvabariikide hariduse rahvakomissariaatide ja Teede Rahvakomissariaadi mittetäielikkude naiskeskkoolide õppesanitaarse ja sportliku varustise**

tabel.

Järje nr.	Esemete nimetus	Kuni 7 klassikompl.	Kuni 14 klassikompl.	Kuni 21 ja rohkem klassikompl.
1	2	3	4	5
	Hariduse rahvakomissariaatide ja Teede Rahvakomissariaadi arvel.			
1	Sanitaarpaunad . . . . .	2	4	4
2	Sanitaarkanderaamid . . . . .	1	2	2
3	Kanderaamide vööd . . . . .	2	4	4
4	Lahaste komplektid (vineerist, traadist) . . . . .	1	2	2
5	SMA õppekomplekt . . . . .	1	1	1
6	Veresulgurid (komplekti) . . . . .	2	3	3
7	Mitmesugused sidemed . . . . .	25	50	50
8	Individaalsed sidumispakikesed	10	20	40
9	” keemiakaitse-pakikesed	5	10	10
10	Esmasabi-tabelite komplektid . . . . .	1	2	3
11	SMA-tabelite komplektid . . . . .	1	1	3
12	Tervishoiu-tabelite komplektid . . . . .	1	2	3
13	Suusad (neist 50% laste suuski)	60	80	100

1	2	3	4	5
14	Suusalkepid . . . . .	80	100	120
15	Pehmed suusasidemed . . . . .	80	100	120
16	Kõvad suusasidemed . . . . .	20	30	40
17	Suusamääre (purkides) hooajaks .	60	80	100
18	Pingid . . . . .	4	4	4
19	Varbsein (6—8 vahega) . . . . .	1	1	1
20	Palk pukkidel . . . . .	1	1	1
21	Kahekordne liikuv poom . . . . .	1	1	1
22	Rippkõied ronimiseks . . . . .	2	2	2
23	Ronimislatid . . . . .	2	2	2
24	Kaldredel . . . . .	1	1	1
25	Võimlemiskast (lahtivõetav) . . .	1	1	1
26	Võimlemismatid . . . . .	4	6	6
27	Hüppepostid (paare) . . . . .	2	2	2
28	Hüppenõõrid (latid) . . . . .	3	3	3
29	Hüpitsad (2—2,5 m) . . . . .	40	40	40
30	Hoonõõrid (5—6 m) . . . . .	40	40	40
31	Topispallid (kaal 1, 2, 3 ja 5 kg)	12	16	20
32	Väikesed pallid . . . . .	40	40	40
33	Võrkpallid . . . . .	4	4	6
34	Korvpallid . . . . .	1	2	2
35	Võimlemiskepid . . . . .	40	40	40
36	Kurnimängu-komplektid . . . . .			
	(kergemad) . . . . .	2	2	2
37	Heite- ja pealeviskerõnad (kompl.)	10	10	10
38	Veeretamisrõngad . . . . .	10	10	10
39	Lipukesed . . . . .	80	80	80
40	Kilbid-kujud täpsusheideteks . . .			
	(mitmesuguses suuruses) . . . . .	4	4	4
41	Möödulindid . . . . .	1	1	2
42	Viled . . . . .	2	2	3
43	Trummid . . . . .	1	1	1
44	Pallipumbad . . . . .	1	1	2
45	Käesidemed (kahte värvi) . . . . .	40	40	40
46	Õppegranaadid kaaluga 250 g . . .	40	40	40
47	Õppegranaadid kaaluga 500 g . . .	40	40	40
48	Kangid . . . . .	1	1	1
49	Rööbaspuud . . . . .	1	1	1
50	Hobune sangadega . . . . .	1	1	1
51	Kits . . . . .	1	1	1
52	Rõngad (paari) . . . . .	2	2	2
53	Kurikad (paari) . . . . .	20	20	20
54	Kuulid, kergemad . . . . .	4	4	4
55	Võrkpallimängu võrgud . . . . .	1	2	2
56	Korvpallimängu lauad korvidega	2	2	2
57	Stopperid . . . . .	1	1	1
58	Ruuporid . . . . .	1	2	2
59	Spordiväljak . . . . .			

Väljakul peab olema:

1. Võimlemisriistastik (1—2 vahega); selles:

5—6 m kõrgeid kaldredeleid — 1; püstredeleid — 1; rippkõisi — 2; latte — 2; kang — 1; rõngaid — 1 paar; poom — 1.

2. Väljak kehalisteks harjutusteks ja mängudeks, kus peab olema:

Rõhtpalk — 1; liivaga või saagmetega täidetud hüppeauk; nõlvak ülesjooksuks ja sügavushüpeteks; hõre rõhttara kolmest rõhtlatist; vaba väljak jooksuks, hüpeteks, heideteks ja liikumismängudeks; võrk- ning korvpallimängu-väljakud; takistusriba.



# SISUSTIK.

## I. Üldised juhised.

	Lk.
Õpetuse põhiülesanded . . . . .	3
Organisatsioonilis-metoodilised juhised . . . . .	3
Õppeaja arvutus . . . . .	5

## II. Metoodilised juhised ettevalmistuse liikide järgi.

Riviline ettevalmistus . . . . .	5
Kehaline ettevalmistus . . . . .	6
Õppetunni tüüpikava . . . . .	7
Sõjalis-sanitaarne ettevalmistus . . . . .	10
Vestlused ja ettelugemised Punaarmee . . . . .	10

## III. OPPEKAVAD.

### V klass.

Riviline ettevalmistus . . . . .	11
Kehaline ettevalmistus . . . . .	12
Sõjalis-sanitaarne ettevalmistus . . . . .	17
Vestlused ja ettelugemised Punaarmee . . . . .	21

### VI klass.

Riviline ettevalmistus . . . . .	21
Kehaline ettevalmistus . . . . .	23
Sõjalis-sanitaarne ettevalmistus . . . . .	27
Vestlused ja ettelugemised Punaarmee . . . . .	32

### VII klass.

Riviline ettevalmistus . . . . .	32
Kehaline ettevalmistus . . . . .	33
Sõjalis-sanitaarne ettevalmistus . . . . .	37
Vestlused ja ettelugemised Punaarmee . . . . .	40

## IV. Lisad:

1. Meditsiinilisest kontrollist I—X klassi õpilaste jaotamisest gruppidesse tervisliku seisundi ja kehalise arengu järgi . . . . .	40
2. Õpilaste kehalise ettevalmistuse edukuse arvestus ja hindamine . . . . .	43
3. Kehalise ettevalmistuse kontrollharjutuste normistik . . . . .	44
4. Liiduvabariikide hariduse rahvakomissariaatide ja Teede Rahvakomissariaadi mittetäielikkude naiskeskkoolide õppesaniitaarse ja sportliku varustise tabel . . . . .	47

Vastutav toimetaja O. Sepp. Ladumisele antud 6. X 1945. Trükkimisele antud 23. XI 1945.  
Paber 56:79, <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Trükiarv 3700. Trükitähti trükipoognas 39660. Trükipoognaid 3,25 Arvutus-  
poognaid 3,9. MB-05060. Tellimise nr. 3017. Trükikoda „Kommunist“, Tallinn, Pikk tän. 2.

На эстонском языке.

Программы военной и физической подготовки учащихся — девушек  
V — VI классов школ.

A-15811