

TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL

KERGEJÕUSTIK

Õppe-metoodiline juhend
TRÜ Kehakultuuriteaduskonna
kaugõppeüliõpilastele

TARTU 1970

A-30883
TARTU RIIKLIK ÜLIKOOL
Kergejõustiku kateeder

KERGEJÕUSTIK

Õppe-metoodiline juhend
TRÜ Kehakultuuriteaduskonna
kaugõppeüliõpilastele

Tartu 1970

Koostanud V. Jürisma ja M. Kutman.

Tartu Riikliku Olikooli
Raamatukogu

V. JURISMA, M. KUTMAN
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Учебно-методическое пособие для
студентов-заочников физкультурного
факультета ТГУ

На эстонском языке

Тартуский государственный университет
СССР, г. Тарту, ул. Ленколла, 18

Vastutav toimetaja K. Metsur
Korrektor V. Lang

TRÜ rotaprint 1970. Paljundamisele antud 14. VII
1970. Trükipoogmaid 5,0. Tingtrükipoogmaid 2,79.
Arvestuspooonmaid 2,18. Trükiart 200. MS 04197.
Tell. nr. 542.

Mind 10 kop.

I. ÜLDISED JUHISED.

Kergejõustik kuulub põhiliste spordialade hulka ja selle õpetamiseks on vajalikud nii teoreetilised teadmised, praktilised oskused kui ka organisatsioonilised võimed ning kogemused.

Kergejõustiku õppe-metoodiline juhend on koostatud TRÜ Kehakultuuriteaduskonna kaugõppeosakonna õppeplaani (kinnitatud 26.V 1969.a.) ja TRÜ Kehakultuuriteaduskonna kehalise kasvatuse ja spordi õpetajate kergejõustiku programmi alusel.

Õppeaja vältel

- 1) käsitletakse kergejõustiku teoreetilisi küsimusi;
- 2) õpitakse põhiliste kergejõustiku alade tehnikat ja õpetamise metoodikat;
- 3) omandatakse praktilisi oskusi ja vilumusi iseseisvaks pedagoogiliseks ning organisatsiooniliseks tööks kergejõustiku alal.

II. KURSUSE ULATUS JA JAOTUS.

Õppeplaani järgi on kergejõustikualaseks tööks ette nähtud 90 tundi ("Kergejõustik ja õpetamise metoodika"). See jaguneb 4 õppeaasta jooksul põhikursusel alljärgnevalt.¹

¹ Eriala tundide jaotust vt. alates lk. 37

Kur- sus	Se- mes- ter	Loen- guid tunde	Praktil. tunde	Kokku tunde	Õppe- prakt. x arv	Kontroll- tööd sem.	Arvest. sem.	Eksam sem.
I	1.	4	6	10) 5			
	2.	2	16	18)		2.sem.	
II	3.	4	-	4) 5	3.sem.		
	4.	-	18	18)		4.sem.	
III	5.	4	-	4		5.sem.		
	6.	-	16	16			6.sem.	
IV	8.	4	16	20			8.sem.	8.sem.
Kokku		18	72	90	10x	2 tk.	4 tk.	1 tk.

Õppetöö toimub loengute, praktilis-metoodiliste tundide, õppepraktika ja üliõpilaste iseseisva töö vormis.

Loengutel käsitletakse kergejõustiku alade treeningut, õpetamise metoodikat ja teisi teoreetilisi küsimusi. Loengute piiratud arvust tingituna puudutatakse üldküsimusi ainult selles ulatuses, mis on hädavajalik kontrollitööde koostamiseks. Loengute materjal ja iseseisvalt läbitöötatud kirjandus on soovitatav konspekterida kogu õppetöö vältel ühisesse kausta.

Praktilistes tundides õpitakse kergejõustiku alade tehnikat, omandatakse mõningane harjutusvara kehaliste võimete arendamiseks ja tehnika täiustamiseks. Nendeks tundideks vajaliku isikliku spordivarustuse hulka kuuluvad lühike ja pikk spordidress, ketsid või tennised, naelkingad ning soovitatav on ka tuulepluus.

Metoodilistes tundides käsitletakse erialalisi harjutusi, õpetamise metoodikat, põhilisi vigu ja nende parandamist.

Nendest tundidest on otstarbekohane harjutusvara kogumise eesmärgil teha kirjalikke märkmeid.

Õppepraktika raames tegutsevad üliõpilased I ja II õppeaasta jooksul kokku kümnel korral kergejõustikuvõistlustel kohtunikena (oma kodukohtades).

Iseseisev töö on kaugõppeosakonnas põhiliseks õppetöö vormiks. Õppetöö maht sessioonide ajal ei kindlusta õppe- materjali omandamist arvestuste ja eksami nõuete ulatuses. Nende edukaks sooritamiseks tuleb sessioonidevahelisel perioodil

- 1) täiendada end teoreetiliselt;
- 2) süstemaatiliselt harjutada.

Järgnev materjali esitus kursuste viisi annab selleks konkreetsed juhised.

Teoreetilises osas tuleb läbi töötada antud kursusel käsitletavate kergejõustiku alade tehnika, kasutades selles õpikuid (vt. kirjanduse loetelu lk.47) ja kinogramme (raamatuis või ajakirjas "Легкая атлетика").

Süstemaatiline treening on eriti vajalik neile üliõpilastele, kes varem kergejõustikuga on vähe tegelnud või alustavad seda peale vaheajaga uuesti. Esmajärjekorras tuleks osutada tähelepanu üldisele kehalisele ettevalmistusele, s.o. põhiliste kehaliste võimete - kiiruse, jõu, osavuse, painduvuse ja vastupidavuse arendamisele. Eriti nais-üliõpilastel on vähene kiirus sageli tõsiseks raskuseks, mis takistab kergejõustiku alade tehnika omandamist ja arvestuse nõuete täitmist.

Peale selle põhjustab mitteküllaldane kehaline ettevalmistus pingelisel õppe-eksamissioonil tugevat lihaste väsimust ja mõningatel juhtudel ka spordivigastusi.

Erialaseks treeninguks antakse juhiseid õppetöö käigus järgmiseks aastaks ette. Mõned üliõpilased ei osuta sellele vajalikku tähelepanu, kuna arvestus ses osas toimub alles aasta pärast. Praktiliselt aga teist võimalust ei ole. Täiendavalt leidub juhiseid erialaste harjutuste ja kergejõustiku alade õpetamise metoodika kohta ka vastavas kirjanduses (vt. lk. 47 nr.1, 2, 4, 5, 10 ja 11).

Üheks iseseisva töö vormiks on kontrolltööd. Nende kirjutamiseks tuleb

- 1) h o o l e g a läbi lugeda metoodilise juhendi vastav osa;

- 2) läbi töötada ja konspekteerida soovitatud kirjandus;
- 3) koostada tööplaan ja realiseerida see töö esialgse variandi n-ol;
- 4) peale hoolikat korrigeerimist töö lõplikult vormistada.

Töö kirjutamisel tuleb silmas pidada viitamis- ja tsiteerimistehnika põhinõudeid (vt. A. Mereste. Üliõpilastööde koostamise meetodikast. Tartu, TRÜ rotaprint, 1962 ja TRÜ Kehakultuuriteaduskonna kursusetööde koostamise juhend. Tartu, TRÜ rotaprint, 1970).

Töö varustatakse tiitellehe, sisukorra ja kasutatud kirjanduse loeteluga. Kontrolltöö esitatakse korrektselt käsitsi kirjutatult või masinakirjas din-formaadis lehe ühel küljel kiirkõitja kaante vahel TRÜ Kehakultuuriteaduskonna dekanaati. Esitamise tähtaeg on 1 kuu enne eksamisesiooni algust. Peale registreerimist ja retsensioonilehtede lisamist suunatakse töö eriala kateedrisse.

Arvestatud tööde retsensioonilehed saavad üliõpilased sessioonile saabumisel dekanaadist kätte. Mitteamvestatud kontrolltöö tagastatakse üliõpilasele koos retsensioonilehega.

Arvestused toimuvad igal kevadisel õppe-eksamisesioonil ja koosnevad järgmistest osadest:

- 1) teooria (2. ja 4. sem.);
- 2) praktiline osa, kuhu kuulub kontrollnormatiivide täitmine üksikutel kergejõustiku aladel üheaegselt nõutava tehnika demonstreerimisega 2., 4., 6. ja 8. sem.);
- 3) õppepraktika (2. ja 4. sem.);
- 4) erialased harjutused ja õpetamise meetodika (8. sem.);
- 5) kontrolltöö (3. ja 5. sem.).

Tehnika hindamine toimub 10 palli süsteemis, arvestuks tuleb saavutada minimaalselt 5 palli.

Arvestus loetakse sooritatuks, kui kõik nõuded on täidetud, ja kantakse sisse üliõpilase õpinguraamatusse, eksa-

si protokollil ning eksamilehele.

Kevadisel õppe-eksamisessioonil tekkinud praktilise arvestuse võlgnevust on võimalik likvideerida täiendaval arvestusel, mis toimub septembrikuu viimasel laupäeval ja pühapäeval. Kaugõppe üldine võlgnevuste likvideerimise tähtaeg (15. oktoober) ei ole vastuvõetav võimaliku ebasobiva ilmastiku tõttu.

Eksamile pääseb peale kõigi arvestuste sooritamist. Eksam on teoreetiline ja toimub statsionaarsete üliõpilaste, kehalise kasvatususe õpetajate põhikursuse programmi ulatuses.

III. PÕHIKURSUSE ÕPPEMATERJALI JAOTUS.

I K U R S U S.

1. s e m e s t e r.

A. Õppematerjal iseseisvaks läbitöötamiseks.

Teooria: Kergejõustiku võistlusmäärused.

Kirjandus: Kergejõustik. Võistlusmäärused. ERK, Tln., 1963, lk. 3-89.

Muudatusi võistlusmäärustes. Eesti NSV Kergejõustiku föderatsiooni kohtunike kolleegium. Teatmaterjal nr. 9. Tln., apr. 1966.

Võistlusmääruste muudatused. Spordileht nr. 18, 12.02. 1969.a.

Легкая атлетика. Правила соревнований. М., ФИС.,

Kontrollküsimused: 1969.

1. Kergejõustikuvõistluste juhendi põhipunktid.
2. Võistluste jagunemine vastavalt nende iseloomule.
3. Võistkondlike tagajärgede arvestamise süsteemid.
4. Võistlejate vanusegrupid.
5. Minimaalne kohtunikekogu koosseis 1-päevasteks kergejõustikuvõistlusteks.
6. Peakohtuniku ülesanded.

7. Peasekretäri ülesanded.
 8. Lähetaja ülesanded.
 9. Lõpukohtuniku ülesanded.
 10. Ajamõõtjate ülesanded.
 11. Hüppe kohtunikebrigaadi koosseis ja selle liikmete ülesanded.
 12. Heite kohtunikebrigaadi koosseis ja selle liikmete ülesanded.
 13. Staadioni ringraja iseloomustus.
 14. Millega ja kuidas toimub jooksuraja mõõtmine.
 15. Lähte võistlusmäärused.
 16. Jooksu tulemuste fikseerimine.
 17. Naiste ja meeste tõkkejooksu distantsid ning tõkete kõrgused.
 18. Takistusjooksu iseloomustus.
 19. Teatejooksude võistlusmäärused.
 20. Kaugushüppe tagajärje mõõtmine.
 21. Millal loetakse katse kaugushüppes ebaõnnestunuks?
 22. Paremusjärjestuse määramine kaugus- ja kolmikhüppes.
 23. Kõrgus- ja teivaashüppe võistlusprotokolli täitmine.
 24. Paremusjärjestuse määramine kõrgushüppes.
 25. Järelvõistluste läbiviimine kõrgushüppes.
 26. Paigalthüpete võistlusmäärused.
 27. Määrustepärase kuulitõuke, kettaheite ja odaviske võistluspaiga kirjeldus.
 28. Heidete võistlusmäärused ja tagajärgede mõõtmine.
 29. Tasavõidu küsimuse lahendamine heidetes.
 30. Mitmevõistluse läbiviimise määruste erinevused võrreldes teiste kergejõustiku aladega.
- B. Õppematerjal, mis võetakse läbi sessiooni ajal.

Teooria: 1) Kergejõustikutreeningu alused.

Treeningu eesmärgid, printsiibid ja ülesanded.
 Treeningu sisu: kehaline, tehniline, taktikaline, tahtelis-moraalne ja teoreetiline ette-

valmistus. Vahendid ja meetodid põhiliste kehaliste võimete arendamiseks. Treeningu planeerimine. Treeningu periodiseerimine ja treeningutsükkel. Treeningu koormuse doseerimine. 2 t.

Kirjandus: Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., ФИС., 1965, с. 41-148.

Abiks kehakultuurlastele. Tartu, TRÜ rotaprint, 1961, lk. 50-68.

- 2) Kergejõustiku harjutus- ja võistluspaigad. Massiliste osavõtuga kergejõustikuvõistluste organiseerimine.

Siseruumide kasutamine kergejõustikuala jaoks õppetöös ja treeninguks, nende sisustus. Üldnõuded kergejõustikuväljakute ehitamiseks. Juhiseid ehitustööde, inventari ja eksploateerimise osas.

Võistluste kalenderplaan. Võistluste vormid. Organiseerimistööde jagunemine: eeltööd, võistluste läbiviimine, kokkuvõtete ja aruanete koostamine. Võistluste juhend. Reklaam. Majanduslikud eeltööd. Kohtunikekogu. Sekretariaat. Ajakava. Võistluspaiga ettevalmistus. Jooksukrossi läbiviimine. 2 t.

Kirjandus: A. Jaama, I. Jaama, I. Jürviste. Koolide spordiehitused. Kirj. "Valgus", Tln., 1968, lk. 53-94.

Судейство соревнований по легкой атлетике. Под ред. В.И.Лахова. М., ФИС., 1968, с.5-62, 159-170.

- Praktika: 1) Kergejõustikutunni ettevalmistava osa ülesehitus. Madallähtetehnika tutvustamine. Kiiruse arendamise vahendid ja juhiseid iseseisvaks treeninguks. 2 t.

- 2) Kaugushüppe-sammetehnika ja kuulitõuketehnika tutvustamine. Hüppevõimet arendavaid harjutusi ja juhiseid iseseisvaks treeninguks. 2 t.
- 3) Kõrgushüppetehnika tutvustamine. Jõudu arendavaid harjutusi ja juhiseid iseseisvaks treeninguks. 2 t.

C. Arvestuse nõuded.

Teooria: Kergejõustikukohtuniku eksam.

Selle sooritamisel hindede vähemalt "hea" antakse välja vastav tõend ja kohtuniku arvestuskaart õppepraktikaks.

2. s e m e s t e r.

A. Õppematerjal iseseisvaks läbitõötamiseks.

Teooria: 1) Lühimaaajooksutehnika ja treening.

- 2) Kesk- ja pikamaajooksutehnika ning treening.
- 3) Kõrgushüppetehnika ja treening.
- 4) Kaugushüppetehnika ja treening.
- 5) Kuulitõuketehnika ja treening.

Kirjandus: Легкая атлетика. Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., ФИС., 1965, с.217-230, 234-243, 258, 265-270, 273-278, 291, 352-360, 369-380, 388-398, 401-402, 409-420, 481-489, 493-498.

Õpiku puudumisel võib kasutada ka alljärgnevat materjali sarjast "Библиотечка легкоатлета":

С.Вакуров. Бег на средние дистанции. М., ФИС., 1966.

В.Попов. Прыжки в длину. М., ФИС., 1966.

О.Григалка. Толкание ядра. М., ФИС., 1967.

Л.Бартенев. Бег на короткие дистанции. М., ФИС., 1967, с. 6-21, 27-92.

Praktika: Omandada lühimaajooksu-, keskmaajooksu-, kaugushüppe-, kõrgushüppe- ja kuulitõuketehnika, pidades silmas alljärgnevat nõudeid.

1) Lühimaajooksul -

- panna lähtepakud õigesti maha;
- osata anda ja täita lähtekäsklusi;
- tõugata end pakkudelt ettesuunas (mitte püsti tõusta) ja väljuda tugeva kere ettekaldega, mida järk-järgult vähendades minna üle distantsijooksule;
- jooksu ajal säilitada keha õige asend, suruda puusavöö ette, hoojalg rebida ette üles, tõukejalg sirutada teravalt; kõverdatud käed liiguvad keha lähedal, suunaga pisut ette sissepoole;
- finiš läbida täie hooga (aeglustamata, ilma hüppeta);
- peale finišit jätkata jooksu, kuni hoogu jätkub.

2) Keskmaajooksul -

- osata väljuda madal- või püstilähtest;
- tunda keskmaajooksu-tehnika erinevusi (ökoonoomsem liikumine, jala mahaasetamine keha raskuskeskme projektsioonile lähemale, rulluvalt üle välisserva, käte ja jalgade liigutused sujuvamad);
- koostada 800/1500 m jooksu graafik ja tunnetada tempot selle järgimiseks.

3) Kaugushüppe-sammtehnikas -

- omada kindlaksmääratud pikkusega hoojooksu (16-22 sammu);
- hoojooksu toimugu tõusva kiirusega, kindla rütmiga, säilitada kiirust viimastel sammudel, eelviimane samm olgu viimasest pikem;
- äratõukeks asetada jalg tervele tallale, suruda puusavöö ette, sirutada keha ja tõu-

kejalga kõigis liigestes, rebida põlvest kõverdatud hoojalg ja selle vastaskäsi ette üles;

- õhulend läbida kuni haripunktini sammasesendis, seejärel käharduda ja vahetult enne maandumist sirutada sääred ette.

4) Kõrgushüppes -

- omandada kindlaksmääratud pikkuse (7 sammu) ja nurgaga hoojooks;
- jooksu viimased sammud olgu kiirenevad, äratõuke pikendamiseks joosta madalalt;
- tõiukejalg panna maha hoojooksu suunas kiiresti üle kanna kogu tallale ja koos hoojala sirutamisega viia puusad energiliselt ette;
- keha liikumisel edasi kergelt kõverdatud tõiukejalale rebida hoojalg ja käed üles ette;
- latt ületada vabalt valitud tehnikas.

5) Kuulitõukes -

- alustada lähteasendist seljaga tõiuke suunas, raskusega paremal jalal, vasak käsi ees ülal;
- eelhoog sooritada vasaku jalaga, samaaegselt kallutada kere ette;
- hooüppel liikuda seljaga ees libisevalt edasi aktiivse vasaku jala rebimise ja parema jala sirutuse arvel;
- maanduda kõverdatud paremale jalale (põiaga vasakule pööratult) ringi tsentrisse, vasakuga - segmendi serva juurde, ringi diameetrist piisut tahapoole, seljaga tõiuke suunas tõiuke-eelsesesse asendisse;
- äratõuge järgneb peatuseta, kiirenevalt: algab parema jala ja puusade pöördega vasakule, jätkub kere ja rinna pöördega koos keha raskuse ülekande ja jalgade sirutamisega ning lõpeb käe tõiukeliigutuse järel randme ja põidade sirutusega; (pöörde telg asub vasakus kehapooles, mitte kiirustada käe tõiukega, sirutada kogu kehast);

- tasakaalustada peale kuuli käest lahkumist ümberhüppega paremale jalale.

6) Palliviskes -

- kanda palli ees rinna kõrgusel;
- 5 - 7 sammuliselt hoojooksult tabada parema jalaga sammumärki;
- järgnevad viskesammud toimuvad kiirendusega: vasaku jalaga sammu ajal viiakse pall kaarega eest alt taha, järgneb paremaga ristsamm, keere pööratakse ja kallutatakse paremale keha raskusega paremale jalale, vasak jalg viiakse võimalikult kiiresti ette viske-eelsesesse asendisse, parem käsi sirutatakse kõrva kõrgusele;
- viskeliigutus algab vasaku jala mahaasetamisel üheaegselt õlavöö energilise etterebimisega ja kerepöördega viske suunda;
- keha liikumisel ette vasakule jalale kõverdub viskekäe küünarnukk ette üles ja vise lõpeb välkkiire tõmbeliigutusega üle õla;
- viskele järgneb tasakaalustav ümberhüpe paremale jalale.

Kolmevõistluse treeningusse lülitada peale põhialade ka kontrollkatsed ja võistlused. Tulemuste põhjal planeerida nii üksiktagajärjed kui mitmevõistluse punktide kogusumma.

Õppepraktika: Kevadsemestri jooksul tegutseda viiel kergejõustikuvõistlusel kohtunikuna (soovitav erinevail ametikohtadel).

Igakordselt kinnitab võistluste peakohtunik ülesande täitmist üliõpilase-kohtuniku arvestuskaardil.

B. Õppematerjal, mis võetakse läbi sessiooni ajal.

- Teooria:** Kergejõustikualase õppetöö organiseerimisest koolis ja kergejõustikutunni ülesehitusest. Metoodilisi juhiseid õppetöö planeerimiseks koolis. Tund kui põhiline õppetöö vorm kergejõustiku õpetamisel. Juhiseid tunni plaan-konspekti koostamiseks. 2 t.
- Kirjandus:** Autorite kollektiiv. Kooli kehalise kasvatuse tund ja selle metoodika. Ilmumisel TRÜ rotaprinti väljaandel.
- Praktika:**
- 1) Püsti- ja madallähtetehnika, jooks distantstil, jooksu lõpetamine. Jooksja erialased harjutused. Jooksutreeningu vahendid. 2 t.
 - 2) Kaugushüppe-sammtehnik. Kaugushüppaja erialased harjutused. Paigaltkuulitõuke-tehnika. 2 t.
 - 3) Hoogakuulitõuke-tehnika. Kuulitõukaja erialased harjutused. Kaugushüppe-sammtehnik. 2 t.
 - 4) Kõrgushüppe-üleastumistehnik. Kõrgushüppaja erialased harjutused. Kõrgushüppe-sisejalatehnika tutvustamine. 2 t.
 - 5) Kolmevõistlus. 2 t.
 - 6) Pallivisketehnik. Ringteatejooksu-tehnika tutvustamine. 2 t.
 - 7) Kõrgushüppe-rulluvtehnik tutvustamine. Paigaltkettahõite-tehnika tutvustamine. 2 t.
 - 8) Kaugushüppe-käärtehnik tutvustamine. Hoogakettahõite tutvustamine. 2 t.

C. Arvestuse nõuded.

Praktika:

Jrk. Kergejõustiku nr.	Kergejõustiku alad	N o r m a t i i v i d			
		Mehed (vanusega)		Naised (vanusega)	
		kuni 35 a.	üle 35 a.	kuni 30 a.	üle 30 a.
1.	100 m jooks	13,4 sek.	14,0 sek.	15,2 sek.	16,0 sek.
2.	800/1500 m jooks	5.25,0 min.	5.30,0 min.	3.00,0 min.	3.10,0 min.
3.	Kaugushüpe-sammtehnikas	5.00 m	4.50 m	3.80 m	3.30 m
4.	Kõrgushüpe vabalt valitud tehnikas	1.40 m	1.30 m	1.15 m	1.05 m
5.	Kuulitõuge hooga	8.00 m	7.00 m	7.00 m	6.50 m
6.	3-võistlus: ¹ 100 m jooks, kuulitõuge, kõrgushüpe	1000 p.	900 p.	1300 p.	1100 p.
7.	Madallähtetehnika koos lähtekäskluste andmisega	✓	✓	✓	✓
8.	Palliviske-tehnika	✓	✓	✓	✓

¹ Punkte arvestatakse mitmevõistluse punkttabelite alusel: meestele - Kümnevõistluse punkttabel. Tartu, TRÜ rotaprint, 1965; naistele - Таблицы оценки результатов в легкой атлетике. М., ФИС., 1962, с.285-291.

II K U R S U S.

3. s e m e s t e r.

A. Õppematerjal iseseisvaks läbitöötamiseks.

Teooria: Kergejõustik laste ja noortega.

Töö organiseerimine kergejõustikusektsioonis ja pioneerilaagris.

Kirjandus: Легкая атлетика. Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., ФИС., 1965, с. 618-644.

Kergejõustiku alade õpetamine. Tartu, TRÜ rota-print, 1966, lk. 19-24.

Üldharidusliku kooli kehakultuurikollektiivi sektsioonide programmid. Tln., 1961, lk. 3-8, 11, 20-34.

Kontrolltöö nr. 1.

Kolmeosalise töö teemad on järgmised:

- 1) Kergejõustiku õppe-treeningutunni plaan-konspekt ettevalmistava perioodi kevadisel etapil (võimlas).
- 2) Kergejõustikutunni plaan-konspekt 7. klassi poistele või tütarlastele (staadionil, maikuul).
- 3) Kergejõustikuvõistluste ettevalmistamine ja läbiviimine.

Nii ühe plaan-konspekti koostamisel kui võistluste käsitlemisel on soovitatav valida niisugune kontingent, kellega konspekti koostajal on realselt võimalik või kavatsus tegeleda. Õppe-treeningutunni plaan-konspekt koostada seega noorte või täiskasvanute jaoks. Tunni ettevalmistavasse ossa valida kahe konspekti puhul täiesti erinevad, kuid vastavale kontingendile sobivad harjutused, tunni põhiossa aga kergejõustiku erinevate alade õpetamine. Kõiki harjutusi tuleb kirjeldada.

Näidis tunni plaan-konspekti vormistmiseks.

Rühm

(osavõtjate soo, vanuse ja ettevalmistuse järgi;
näiteks 13-14 a. tütarlapsed, algajad,
18-21 a. noormehed, II järgu sportlased;
treeningurühma puhul märkida lisaks, mitu korda
nädalas harjutavad)

Kuupäev Kellaaeg

Õppetöö koht
(välja, staadion, jm.)

Vahendid

Tunni ülesanne: 1)
(näiteks kaugushüppe-käärtehnika
õpetamine)
2)
(näiteks jõu arendamine topispallidega)

Tunni andja

Jrk. nr.	Harjutuse toime	Tegevuse kirjeldus	Koor- mus	Organisatsioon- lis-metoodilisi märkusi
----------	-----------------	--------------------	--------------	---

I Ettevalmistav osa ..min.

- 1.
 - 2.
 - 3.
- jne.

(6-12)

II Põhiosa ..min.

III Lõpposa ..min.

Harjutuse toime lahtrisse märkida põhiline lihasegrupp või kehaosa ja mõju sellele (näiteks seljalihaste jõuharjutus, puusavöö liikuvusharjutus, reie tagumiste lihaste venitusharjutus, jne.). Kui toime määramine tekitab raskusi, on soovitatav harjutused ise praktiliselt läbi teha. Harjutuse kompleksse toime puhul märkida peamine toime. Näiteks toengkükk - ülesirutushüpe käte viimisega üles kõrvale. See harjutus on põhitoomelt jalgade jõuharjutus.

Tegevuse kirjeldamisel alustada harjutuse lähteasendist.

Keha ja kehaosade asendid eraldada üksteisest komaga, tegevuse kirjeldus aga eelnevast sidekriipsu või kooloniga. Kui tegevus toimub liikumisel, lisada selle kohta täpsustus, näiteks käigul käte ringid kõrval.

Tunni osad doseerida minutites, harjutuste täitmine kordade arvuga; käigu-jooksu puhul märkida distantssi pikkus, lõikude puhul ka läbimise kordade arv.

Organisatsioonilis-metoodiliste märkuste all anda juhi-seid harjutuspaikade ja õpilaste asetuse suhtes ning metoodilisi juhiseid vigade parandamiseks antud tunnis.

Võimaluse korral on soovitatav koostatud plaan-konspektide järgi läbi viia praktilised tunnid.

Võistlused tuleks valida kaugõppeüliõpilase töökoha järgi ja käsitleda vastavalt sellele kas ettevõtte, asutuse või kooli kergejõustikuvõistluste eeltöid, läbiviimist, võistlustejärgset aruannete ning kokkuvõtete tegemist.

Probleemile tuleb läheneda nii korraldava organisatsiooni kui peakohtuniku seisukohalt. Antud võistluse kohta tuleb esitada võistluste juhend, ajakava ja kohtunikekogu.

Ajakavas tuleb täpsustada iga ala juures ka eeldatav osavõtjate arv ja kohtunike brigaadi nr., kes nimetatud ala teenindab. Ajakava koostamisel tuleb aluseks võtta orienteeruvad ajakulu normatiivid ühe jooksu, 3 hüppe või 3 heite sooritamiseks (vt. kirjanduse loetelus nr.6, lk. 19-20).

Kohtunikekogu tuleb esitada ametikohtade järgi brigaadidesse jaotatuna. Arvuline koosseis peab tagama võistluste normaalse läbiviimise.

Kontrolltööle tuleb lisada nõuetekohane kasutatud kirjanduse loetelu (vt. Juhendeid TRÜ Kehakultuuriteaduskonna üliõpilaste kursusetööde koostamiseks. TRÜ rotaprinti väljaanne).

Lisaks vastava kirjanduse läbitöötamisele on töö kirjutamisel suuresti kasuks isiklikud organisatsioonilised kogemused ja võistluste käigu hoolikas jälgimine.

Kirjandus: Легкая атлетика. Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., ФИС., 1965, с. 54-131.

Kergejõustiku alade õpetamine. Tartu, TRÜ rotaprint, 1966.

Н.Г.Озолин. Разминка спортсмена. М., ФИС., 1961. Kiiremini, kõrgemale, kaugemale. Koost. E.Teemägi. Tln., ERK, 1969, lk. 18-56.

Судейство соревнований по легкой атлетике. Под ред. В.И.Лахова. М., ФИС., 1965.

B. Õppematerjal, mis võetakse läbi sessiooni ajal.

- Teooria: 1) Kiir- ja tõkkejooksutreeningust. 2 t.
2) Kesk- ja pikamaajooksutreeningust. 1 t.
3) Mitmevõistluste treeningust. 1 t.

Jooksjale ja mitmevõistlejale vajalikud kehalised võimed ning nende arendamine vastavalt ala spetsiifikale.

Aastaringse treeningu planeerimine ja läbi viimine. Treeningu ülesanded ja vahendid treeningu erinevail perioodidel. Treeningutunni ülesehitus. Doseerimine. Ettevalmistus võistlusteks, osavõtt võistlustest. Näitlik treeninguplaan algajale.

4. s e m e s t e r.

A. Õppematerjal iseseisvaks läbitöötamiseks.

- Teooria: 1) Kõrgushüppe-rulluvtehnik ja treening.
2) Kaugushüppe-käärtehnik ja treening.
3) Kettaheitetehnik ja treening.
4) Teatejooksutehnik ja treening.
5) Kergejõustiku alade tehnik alused.

Kirjandus: Легкая атлетика. Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., ФИС., 1965, с.259-262, 264-265, 355-360, 380-397, 399-401, 420-425, 511-518, 149-190.

Õpiku puudumisel võib kasutada ka alljärgnevat materjali:

В.М.Дьячков. Прижки в высоту. М., ФИС., 1966.

О.Григалка. Метание диска. М., ФИС., 1966.

А.Бартенев. Бег на короткие дистанции. М., ФИС.,
1967, с. 21-26.

В.Попов. Прижки в длину. М., ФИС., 1966.

F.Kudu, M.Kutman, H.Unger. Kergejõustiku alade
tehnika alused. Tartu, TRÜ rotaprint, 1965.

Kontrollküsimused:

1. Milleks on vajalik õppida tundma kergejõustiku alade tehnika aluseid?
2. Tehnika definitsioon.
3. Mis on liikumise tekkimise või muutumise põhjuseks ja liikumise tunnused.
4. Inimkeha liigutuste biomehaanilisel analüüsil arvesse tulevad jõud.
5. Missugused jõud kuuluvad sisemiste jõudude hulka?
6. Missugused jõud kuuluvad väliste jõudude hulka?
7. Millel põhineb inimese liikumine?
8. Millest oleneb keskkonna takistus jooksul?
9. Liikumise jagunemine selle iseloomu järgi.
10. Käigu- ja jooksutsükkel.
11. Käigu ja jooksu erinevused.
12. Millest sõltub edasilikumise kiirus käigul ja jooksul?
13. Millest oleneb sammu pikkus käigul ja jooksul?
14. Hooliigutuste osatähtsus jooksul.
15. Nõuded jooksu lähteasendi suhtes.
16. Lähtejooksu iseloomustavad jooned.
17. Millest oleneb kurvil jooksmisel tsentrifugaaljõu suurus?
18. Hüpete jaotus KRK lennutrajektoori kõvera järgi.

19. Millistest faktoritest sõltub kaugushüppe tulemus ja nende osatähtsus?
20. Hüppe põhilised faasid ja nende osatähtsus erinevate hüpete puhul.
21. Hoojooksu ülesanne ja iseloom erinevate hüpete puhul.
22. Väljalennu algkiirust mõjustavad tegurid hüpetes.
23. Optimaalsed väljalennunurgad hüpetes.
24. Õhulennu ajal sooritatavate liigutuste ülesanne kaugushüppes.
25. Hooliigutuste ülesanne ja nende seostamine äratõukega.
26. Mida nimetatakse pidurdusteks hüpetes ja millest sõltub selle pikkus?
27. Millest sõltub heiteabinõu lennu kaugus?
28. Heite faasid ja nende osatähtsus.
29. Nõuded abinõu hoiu suhtes.
30. Hoovõtu ülesanne ja moodused heidetes.
31. Millest sõltub abinõu väljalennu kiirus?
32. Millest sõltub abinõu väljalennu kõrgus?
33. Millistele nõuetele peab vastama heite-eelne asend?
34. Põhilised nõuded äraheite suhtes.
35. Miks heidetes ei rakendata 45^o-st väljalennu nurka?
36. Väljalennu nurga seos väljalennu kiirusega.
37. Optimaalsed väljalennu nurgad erinevates heidetes.
38. Millest sõltub keskkonna takistus heidetes ja selle mõju üksikutele heidetele?
39. Heidete tehnika edasise täiustamise võimalused.

Praktika: Omandada kõrgushüppe-rulluvtehnika, kaugushüppe-käärtehnika, kettaheite- ja teatejooksutehnika, pidades silmas järgnevaid nõudeid.

1) Kõrgushüppe-rulluvtehnikas -

- omandada täpsustatud pikkuse, nurga ja kindla rütmiga hoojooks;
- äratõukel anda kehale pöörlev liikumine keha pikitelje suhtes hoojala, hoojalapoolse puusa ja samapoolse käe ning õla rebimisega ette üles (tõukejalapoolne õlg ja käsi jäävad pisut madalamale);
- lati ületamisel sirutada hoojalg piki keha (lati), pöörata põid sissepoole ja põlvega väljapööratud tõukejalg kõverdada kannaga hoojala põlve juurde;
- hoojalapoolne käsi suunata lati ületamisel lati taha alla, teine käsi tõmmata keha lähedale;
- latist eemaldumiseks sirutada ja pöörata tõukejalg kiiresti taha üles;
- maandumisel rulluda üle hoojala ja samapoolse käe, seljale.

2) Kaugushüppe-käärtehnikas -

- on nõuded hoojooksu pikkuse, rütmil, äratõuke ja maandumise osas analoogilised samutehnikale;
- peale äratõuget langetada hoojalg eest alt taha, samaaegselt tuua tõukejalg põlvega ette üles, järgnevalt viia hoojalg uuesti ette tõukejala kõrvale, kokku sooritada õhulennu ajal tasakaalustatult 2,5 ulatuslikku jooksusammu;
- maanduda jalgade sirutusega ette.

3) Kettaheites -

- alustada seljaga heite suunas;
- sooritada vabalt eelhood kettaga;
- hüppepöördel liikuda madalalt edasi, maanduda kõverdatud paremale jalale ringi tsentrisse seljaga heite suunas;
- Vasak jalg asetada ringi diameetrist pisut taha-

poole heite-eelsesse asendisse, heitekäsi jääb selja taha;

- äraheide toimub puusade ja seejärel õlavöö pööramisega heite suunas koos jalgade sirutusega, millele järgneb heide käega;
- kogu heide sooritada kiirenevalt ja tasakaalustada ümberhüppega.

4) Ringteatejooksus -

- osata õigesti hoida teatepulka ja joosta sellega;
- osata kurvil lähtepakke maha panna ja stardist väljuda;
- osata paaris pulka üle anda ja vastu võtta lihtja segamoodustega kurvilt sirgele ja sirgelt kurvile üleminekul;
- täpsustada vastavalt kaaslaste võimetele kontrollmäärgi asukoht ja läbida võistkonnas kindlaksmääratud etapp.

Õppepraktika: II õppeaasta jooksul tegutsevad üliõpilased (lisaks I kursusele sooritatud õppepraktikale) veel 5 kergejõustikuvõistlusel kohtunikuna. Seejärel esitatakse kohtuniku arvestuskaart koos eksami sooritamise tõendiga spordiühingu kaudu kohalikule kehakultuuri- ja spordikomiteele spordikohtunikuks vormistamiseks.

B. Õppematerjal, mis võetakse läbi sessiooni ajal.

Teooria: Seminar õpetamise ja treeningu meetodika ning organisatsioonilistes küsimustes (kontrolltööde alusel). 2 t.

Praktika: 1) Kõrgushüppaja erialased harjutused.

Kõrgushüppe-rulluvtehnika.

Paigalkettaheite-tehnika. 2 t.

2) Kaugushüppaja erialased harjutused.

Kaugushüppe-käärtehnika.

Kettaheitetehnika. 2 t.

- 3) Kettaheitja erialased harjutused.
Kettaheitetehnika.
- 4) Pendelteatejooksu-tehnika. 2 t.
- 4) Jooks kurvil, madallähe kurvil.
Ringteatejooksu lihtvahetus. 2 t.
- 5) Ringteatejooksu segavahetus.
Odavise paigalt või liikumiselt. 2 t.
- 6) 4 x 100 m teatejooks.
Odaviske tutvustamine. 2 t.
- 7) Tõkkejooksja erialased harjutused.
Tõkkejooksutehnika tutvustamine. 2 t.
- 8) Teivashüppetehnika tutvustamine meestli-
õpilastele.
Tõkkejooksu ja odaviske tutvustamine nais-
õpilastele. 2 t.

C. Arvestuse nõuded.

Teooria: Kergejõustiku alade tehnika alused.

Praktika:

Jrk. Kergejõustiku nr. alad	N o r m a t i i v i d			
	Mehed (vanusega)		Naised (vanusega)	
	kuni 35 a.	üle 35 a.	kuni 30 a.	üle 30 a.
1. Kõrgushüpe - rulluvtehnikas	1.40 m	1.30 m	1.15 m	1.05 m
2. Kaugushüpe - käärtehnikas	5.00 m	4.50 m	3.80 m	3.30 m
3. Kettaheide (põrdega)	25.00 m	23.00 m	20.00 m	18.00 m
4. 4 x 100 m teatejooks	52,0 sek.	56,0 sek.	60,0 sek.	64,0 sek.

Õppepraktika: Esitada kergejõustikukohtuniku tunnistus.

III KURSUS.

5. semester.

A. Õppematerjal iseseisvaks läbitöötamiseks.

Kontrolltöö nr.2 esitada teemal "Individuaalne treeninguplaan mitmevõistluses 1.XII - 1.VI".

Kontrolltöös käsitleb iga üliõpilane oma ettevalmistust 6. semestril toimuvaks arvestuslikuks mitmevõistluseks - mehed 10- ja naised 5-võistluseks.

Töö sissejuhatavas osas esitatakse

- 1) üldandmed isiklikust spordibiograafiast, senised paremad tagajärjed üksikutel kergejõustiku aladel ja mitmevõistluses;
- 2) planeeritakse üksiktagajärjed ja mitmevõistluse punktide kogusumma arvestuseks;
- 3) täpsustatakse kontrollharjutused üldise ja erialase kehalise ettevalmistuse osas.

Ajavahe 1.XII - 1.VI tuleb periodiseerida kergejõustikutreeningu seisukohast lähtudes ja püstitada igale perioodile konkreetseid ülesanded a) teoreetilise ja b) praktilise (üldise kehalise, erialase kehalise, tehnilise, tahtelis-moraalse ning taktikalise) ettevalmistuse osas.

Iga ülesande täitmiseks näidata ka treeningu põhilised vahendid. Treeningu perioodide ja etappide osas täpsustada treeningupaigad, treeningute arv nädalas ja kestus.

Treeninguplaani koostamisel arvestada sellele ajavahele langevat talvist õppe-eksamisessiooni koos praktilise õppetööga, suusalaagrit, eriala ja teiste spordialade tege-likku treeningut kevadiseks õppe-eksamisessiooniks ettevalmistumisel. Kõik see tuleb planeerida isiklikku mitmevõistluse graafikusse.

Vahendite kasutamine planeerida allpool toodud näidise järgi kuude ja nädalate viisi. Kui nädalas on näiteks 5 treeningut a 90 min., kokku 450 min., siis sellesse nädalas-

se planeeritud aeg erivahenditele peab andma kokku samuti 450 minutit. Detailne planeerimine on soovitatav läbi viia minutites.

Näiteks detsembrikuu 2. nädalal planeeritakse

soojenduseks 5 x 15 =	75 min.
maastikujooksuks	30 min.
harjutused kangiga	45 min.
lühimaajooksuks	20 min.
kuulitõukeks	20 min.
riistvõimlemiseks	35 min.
eriala treeninguks 3 x 75 =	225 min.

Kokku 450 min.

Suusalaagri perioodil on aga näiteks juba suusatamist 5 t. = 30 tundi nädalas.

Näidistreeningugraafik 5/10-võistluses 1.XII - 1.VI.19..a.

Treeningu vahendid	Tr.periood		Ettevalmistav				Kokku 6 k.
	Kuu	Nädal	Detsember	Jaauanuar	jne.	jne.	
			1	2	3	4	

Teoreetiline ettev.

Praktiline ettev.

A. Üldarendavad

vahendid:

Soojendus

Harj.topispallidega

Harj.kangiga

Maastikujooks

Kordushüpped

jne.

B. Teised spordialad:

Akrobaatika

Korvpall

(Eriala)

jne.

C. Kergejõustiku alad:

1. Lühimaaajooks
2. Kaugushüpe
3. Kuulitõuge

jne.

Kokku

D. Võistlused ja kontrollkatsed.

Kokkuvõttes analüüsida treeningut sisuliselt, võrrelda vahendite A, B, C ja D osatähtsust ($\frac{1}{2}$ -des) üksikute treeningu perioodide ja 6 kuu ulatuses.

Detsembri-, märtsi- ja maikuu treeningust käsitleda igaühel üksikasjaliselt üht treeningutsüklit koos kergejõustikualase treeningu doseerimisega. Valitud tsükli sisu ja ajaline maht peavad olema kooskõlas graafiku vasta-va osaga.

Näiteks maikuu 1. nädala treeninguplaan.

Esmaspäeval - korvpallitreening 90 min., koormus keskmine.

Teisipäeval - kergejõustikutreening 90 min.:

soojendus, 3 x 80 m kiirendusjooks	15 min.
tõkkejooksu erial.harj., 3 x 5 tõkke	
ületamine	20 min.
kettaheide 5-6 x paigalt	20 min.
10-15 x hooga	
teivashüpe 8-10 x keskmise hooga	25 min.
(kõrgusel 2.60-2.90 m)	
sõrkjooks	10 min.

Kolmapäeval - korvpallitreening 90 min., koormus tugev.

Reedel - korvpallitreening 90 min., koormus keskmine.

Laupäeval - kergejõustikutreening 90 min.:

soojendus	15 min.
jooksja erialased harjutused	15 min.
5 x 40 m jooks medallähtest	
kuulitõuge paigalt 5 x	
hooga 15 x	15 min.

kaugushüpe väikese hooga 6 x
keskmise hooga 10 x 20 min.

3 x 200 m jooks 3/4 kiirusega 10 min.

Kontrolltöö lisas esitada kasutatud kirjanduse loetelu.

Kirjandus: Легкая атлетика. Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., ФИС., 1965, с.50-110, 121-132, 592-617.

Легкая атлетика. Под ред. Л.С.Хоменкова, М., ФИС., 1963, с. 12-87.

В.Волков. Легкоатлетическое десятиборье. М., ФИС., 1967.

В. Õppematerjal, mis võetakse läbi sessiooni ajal.

Teooria: 1) Hüpete treeningust. 2 t.

2) Heidete treeningust. 2 t.

Hüppajale ja heitjale vajalikud kehalised võimed ning nende arendamine seoses ala spetsiifikaaga. Aastaringse treeningu planeerimine ja läbiviimine. Treeningu ülesanded ja vahendid erinevail perioodidel.

Treeningu ülesehitus. Doseerimine. Ettevalmistus võistlusteks ja osavõtt võistlustest.

Näitlik treeninguplaan algajale.

6. s e m e s t e r.

A. Õppematerjal iseseisvaks läbitöötamiseks.

Teooria: 1) Tõkkejooksutehnika ja treening.

2) Odavisketehnika ja treening.

Kirjandus: Легкая атлетика. Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., ФИС., 1965, с. 305-317, 322-332, 533-541, 547-551.

Õpiku puudumisel võib kasutada ka alljärgnevat kirjandust:

В.Садовский. Барьерный бег. М., ФИС., 1967.

В.Маззалилис. Метание копья. М., ФИС., 1967.

Praktika: Omandada tõkkejooksu- ja odavisketehnika, arvestades järgmisi nõudeid.

1) Tõkkejooksus -

- joosta madallähtest I tõkkeni 8/7 sammuga;
- ületada tõkke pikendatud jooksusammu ehk tõkkesammuga; tõkke atakeerimisel viia hoojalg astumislülitusega otse ette, hoojala kannal jõudmisel tõkke kohale toimub kere ettekallutus ja vastaskäe sirutamine ette hoojala põlva suunas;
- peale tõkke ületamist maanduda hoojala päkale (võimalikult keha raskuskeskme alla), tõukejalg viia kõverdatud põlvega kõrvalt ette üles ja siis maha uueks sammuks, tõukejalapoolne käsi liigub kõverdatult alt kõrvalt taha;
- tõkete vahe läbida otsesuunaliselt 3 jooksusammuga.

2) Odaviskes -

- individuaalse hoojooksu sammumärgid olgu täpsustatud (algus ja kontrollmärk);
- hoida ja kanda tuleb oda hoojooksul üldkasutatavatest moodustest isikupäraselt sobivamal viisil; hoojooks olgu kiirenev;
- kontrollmärki tabada vasaku jalaga, järgneva 2 sammu vältel viia oda taha valitud viisil, taha viimine lõpetada ristsammu alguseks;
- ristsamm sooritada kiirendusega, aktsentseeritud vasaku jala tõuke arvel, vasak jalg maandub järgnevas viskesammuks viskesuunast pisut vasakule;
- äraviskel rakendada aktiivselt jalgade ja kere lihaste jõudu, vise lõpetada sirutusega kogu kehast viske suunas ja käe tõmbega üle õla (mitte küljelt) toetudes vasakule jalale;
- tasakaalustamiseks, mis toimub alles peale äraviset, jätta viskekaare ees küllaldaselt ruumi.

Mitmevõistluseks harjutada süstemaatiliselt kontrolltões kavandatud plaani alusel.

B. Õppematerjal, mis võetakse läbi sessiooni ajal.

Teooria: Seminar mitmevõistlusetreeningu planeerimise küsimustes.	2 t.
Praktika: 1) Tõkkejooksja erialased harjutused.	
Tõkkejooksutehnika.	2 t.
2) Tõkkejooksutehnika.	
Paigaltodaviske-tehnika.	2 t.
3) Odaviskaja erialased harjutused.	
Odavisketehnika.	
200/400 m tõkkejooks.	2 t.
4) Odavisketehnika.	
Tõkkejooksutehnika.	2 t.
5) Mitmevõistlus (10/5-võistlus).	4 t.
6) Vasaraheitetehnika tutvustamine.	
Teivashüppetehnika.	2 t.

C. Arvestuse nõuded.

Praktika:

Jrk. Kergejõustiku nr. alad	N o r m a t i i v i d			
	Mehed (vanusega)	üle 35 a.	kuni 30 a.	Naised (vanusega) üle 30 a.
1. Tõkkejooks 110 m				
- tõkete kõrgus	91,4 cm			
- tõkete vahed	8.14 m	19,0 sek.	20,5 sek.	
Tõkkejooks 80 m				
- tõkete kõrgus	76,2 cm			
- tõkete vahed	7.00 m			15,0 sek. distantse läbimine aega ar- vestamata
2. Odavise	33.00 m	28.00 m	20.00 m	17.00 m
3. Mitmevõistlus ¹				
kümnevõistlus	3500 p.	3000 p.		
viievõistlus			2100 p.	1700 p.

¹ Naistel kuulub viievõistlusse 100 m tõkkejooks, kus tõkete kõrgus on 84 cm, lähtest I tõkkeni on 13 m ja tõkete vahe - 8,5 m. Punkte arvestatakse tabeli järgi, mis on avaldatud "Spordilehes" nr. 61, 26.V 1969.a.

IV K U R S U S .

8. s e m e s t e r .

A. Õppematerjal iseseisvaks läbitöötamiseks.

Teooria: 1) Võistluskäimisetehnika ja treening.

2) Teivashüppetehnika ja treening.

3) Kolmikhüppetehnika ja treening.

4) Takistusjooksutehnika ja treening.

5) Vasaraheitetehnika ja treening.

6) Kergejõustiku ajalugu.

7) Kergejõustiku alade õpetamise metoodika.

Kirjandus: Легкая атлетика. Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., ФиС., 1965, с. 191-197, 200-216, 339-341, 343-351, 425-430, 435-461, 467-480, 565-574, 15-40.

Легкая атлетика. Под ред. М.М.Сидоренко. Минск, Изд. Высшая школа, 1968, с. 5-7, 22-25, 39-40, 47-50, 67-68, 77-79, 88-89, 109-110, 123-124, 132-133, 158-159, 172, 178-179, 193-194, 206-207, 217-220.

Kergejõustiku õpiku puudumisel kasutada alljärgnevat kirjandust:

В.Ухов. Спортивная ходьба. М., ФиС., 1966.

П.Шорец. Бег на 3000 м с препятствиями. М., ФиС., 1967.

В.Креер, В.Попов. Тройной прыжок. М., ФиС., 1966.

В.Ягодин. Прыжок с шестом. М., ФиС., 1966.

С.Ненашев. Метание молота. М., ФиС., 1967.

Praktika: Omandada võistluskäimise-, takistusjooksu-, teivashüppe-, kolmikhüppe- ja vasaraheitetehnika, arvestades alljärgnevaid nõudeid.

1) Võistluskäimises -

- säilitada pidev kontakt maaga;

- põiad asetada käigul paralleelselt;

- jalg tuua ette madalalt, asetada maha üle kanna, momendiks tuleb põlv sirutada, keha raskuse kandmisel tugijalale lastakse vastaspoolne puus sammu pikendamiseks ette alla;
- keha hoida sirge, pausavõöst mitte ette painutada;
- sooritada võistluskäik tervikuna sujuvalt, üleliigse pingeta.

2) Teivashüppes -

- alustada hoojooksu täpsustatud sammumärgilt;
- hoojooksul hoida teivast vabalt, viimastel sammudel lasta teivas sujuvalt alla ja suunata kasti;
- ajastada äratõukel käte viimine ette üles, energiliselt rebida üles hoojalg (rippest mitte vara käsi kõverdada), liikuda rinnaga teiba suunas;
- lähenedes latile kallutada õlad taha, tõsta jalad, sooritada pööre rinnaga lati poole;
- toengust tõugata end energiliselt üles, lükata teivas latist eemale ja maanduda.

3) Kolmikhüppes -

- alustada hoojooksu täpsustatud sammumärgilt;
 - peale äratõuget tuua tõukejalg ette õhulennu teisel poolel, maanduda tõukejalale nii, et võimalikult säiluks edasiliikumise kiirus;
 - teine hüpe algab hoojala energilise ette üles rebimisega, millele aitavad kaasa käed, järgneb sammhüpe;
- viimane hüpe sarnaneb kaugushüppele.

4) Takistusjooksus -

- ületada takistusi kiirenevalt jooksult nii pealeastumisega kui tõkkesammuga;
- veeauguga takistus ületada nii, et takistuselt toimuks äratõuge tugevama jalaga;
- maanduda takistuselt nii, et see võimaldaks peatuseta edasijooksmist.

5) Vasaraheites -

- alustada seljaga heite suunas;
- eelringid sooritada kiirenevalt nii, et vasara pea on kõige madalamas asendis paremal ees all, kõige kõrgemas asendis vasakul taga ülal;
- pööret alustatakse siis, kui vasara pea on jõudnud ette alla parema jala kohale;
- pöörde I osa (180°) toimub vasaku jala kannal ja parema jala päkal ning II osa (180°) vasaku jala päkal, parem jalg maandub kiirelt paralleelseks vasaku jalaga;
- pöörete ajal on käed sirged ja keha tasakaalustatud;
- iga järgmise pöördega arendatakse suuremat kiirust;
- heitel rakendatakse kogu keha ja jalgade sirutusjõudu.

B. Õppematerjal, mis võetakse läbi sessiooni ajal.

Teooria: 1) Kergejõustiku õpetamise metoodikast.

Kergejõustiku alade õpetamise meetodid.

Grupiviisiline ja individuaalne õpetamine.

Vead õpetamisel ja nende parandamine.

Kergejõustiku alade õpetamise järjekord.

Juhiseid üksikute kergejõustiku alade õpetamiseks.

2 t.

Kirjandus: Kergejõustiku alade õpetamine. Tartu, TRÜ rotaprint, 1966.

Школа легкой атлетики. Под ред. А.В.Коробова.
М., ФИС., 1968.

2) Uusimaid seisukohti kergejõustiku alade tehnika ja treeningu valdkonnas.

2 t.

- Praktika: 1) Kolmikhüppaja erialased harjutused.
Kolmikhüppetehnika.
Vasaraheitja erialased harjutused. 2 t.
- 2) Vasaraheitetehnika.
Takistusjooksutehnika. 2 t.
- 3) Võistluskäija erialased harjutused.
Võistluskäimisetehnika.
Jooksu ja teatejooksu õpetamise metoodika. 2 t.
- 4) Teivashüppaja erialased harjutused.
Teivashüppetehnika. 2 t.
- 5) Kaugushüppe õpetamise metoodika.
Kuulitõuke õpetamise metoodika. 2 t.
- 6) Kõrgushüppe õpetamise metoodika.
Kettaheite õpetamise metoodika. 2 t.
- 7) Tõkkejooksu õpetamise metoodika.
Odaviske õpetamise metoodika. 2 t.
- 8) Meeste võistlusalade õpetamise metoodika. 2 t.
- Naisüliõpilastele meeste võistlusalasid tutvustatakse.

C. Arvestuse nõuded.

Praktika:

Jrk. nr.	Kergejõustiku alad	N o r m a t i i v i d	
		Mehed (vanusega) kuni 35 a.	Naised üle 35 a.
1.	Võistluskäimine (aega arvestamata)	400 m	400 m
2.	Teivashüpe	2.40 m	2.10 m
3.	Kolmikhüpe	10.00 m	8.50 m
4.	Takistusjooks	demonstreerida takis- tuste ületamise moo- duseid	
5.	Vasaraheide (3 pöördega)	tehnika demonstreeri- mine	
6.	Õpetamise metoo- dika	1 kergejõustiku ala õpetamine praktiliselt	
7.	Erialased harju- tused	demonstreerida ja õpetada 1 kergejõustiku ala erialalisi harjutusi	

D. Eksam.

Kergejõustiku eksam toimub kogu õppeprogrammi ulatuses.

IV. ÜLDISED JUHISED ERIALASEKS ÕPPETÖÖKS.

Kehakultuuriteaduskonnas õppiv kaugõppeüliõpilane on kohustatud vastavalt oma soovile valima eriala.

Üliõpilane, valinud erialaks kergejõustiku, esitab kergejõustiku kateedri juhataja nimele vastava avalduse, lisades sellele üksikasjalise sportliku ja erialase töö autobiograafia. Nimetatud dokumendid tuleb esitada kergejõustiku kateedrisse 3. semestri õppe-eksamisessioonil.

Otsuse eriala valiku lubamise või mittelubamise kohta langetab kergejõustiku kateeder oma koosolekul, millest vastavalt informeeritakse üliõpilast.

Kergejõustiku eriala programmia käsitletakse

- 1) kergejõustiku ajalugu;
- 2) kergejõustiku alade tehnikat;
- 3) õppe-treeningutöö läbiviimist üksikutel kergejõustiku aladel erineva vanuse ja ettevalmistusega kergejõustiklaste juures;
- 4) kergejõustiku alade õpetamise metoodikat;
- 5) praktilist materjali, mille põhjal omandatakse vajalikke teadmisi, oskusi ja vilumusi iseseisvaks pedagoogiliseks ning treeningutööks kergejõustiku alal mitmesugustes kehakultuuriliikumise lülides.

Õppetöö vormideks on loengud, praktilised ja metoodilised tunnid, kursusetöö, iseseisev töö, spordimeisterlikkuse töötamine, võistlemine, spordikohtuniku tegevus.

Edukas arvestuste ja eksamite sooritamine eeldab iseseisvat teoreetilist ettevalmistust ja süstemaatilist treeningut sessioonidevahelistel perioodidel. Ainult sessioonide ajal tehtav õppetöö ei kindlusta vajaliku õppematerjali omandamist arvestuste ja eksami nõuete ulatuses.

Õppeplaani kohaselt on kergejõustiku eriala üliõpilastele ette nähtud 70 tundi, mis jagatakse 4 õppeaasta peale järgmiselt:

Kursus	Semester	Prakt. tunde	Teooria	Semin.	Arvest.	Kursuse- töö	Eksam
II	3.						
	4.	10	2	2	1		
III	5.	8	4	2			
	6.	6	4	2	1		
IV	7.	6	4	2			
	8.	6	2		1		
V	9.		6				1
	10.					1	
Kokku		36	22	8	3	1	1

Peale selle on eriala üliõpilased kohustatud osa võtma kõikidest kergejõustiku põhikursuse praktilistest ja teoreetilistest tundidest ning ühtlasi sooritama kõik arvestused. Kõikult tegeleb iga eriala üliõpilane õppeaja jooksul kergejõustikuga 160 tunni ulatuses.

Loengutel käsitletakse kergejõustiku ajalugu, uusimaid seisukohti kergejõustiku alade tehnikast, õpetamise meetodikast ning treeningust, kergejõustiklase peamiste kehaliste võimete arendamise meetodikat. Ühtlasi antakse vastav kirjandus materjali iseseisvaks läbitöötamiseks.

Praktilistes tundides õpitakse kergejõustiku alade tehnikat, nende õpetamise meetodikat, omandatakse põhiline harjutusvara kehaliste võimete arendamiseks ja tehnika omandamiseks.

Iseseisev töö. Iga eriala üliõpilane peab järjekindlalt töötama oma kehalisi võimeid, võtma osa kergejõustikuvõistlustest ning täiendama end teoreetiliselt. Erialane ajakiri "Легкая атлетика" peab alati kodus kättesaadav olema.

Kursusetöö kirjutamisel õpitakse kasutama lihtsamaid teadusliku uurimise meetodeid, süvendatakse oskusi kogutud materjali analüüsiks, üldistamiseks ning vormistamiseks. TRÜ Kehakultuuriteaduskonna kursusetööde koostamise

juhend. Tartu, TRÜ rotaprint, 1970.)

Iga eriala üliõpilane valib oma huvidele vastavalt kursusetöö teema. Teda võib selles abistada kateedris olev vastav teemaatika või mõni kateedri õppejõud.

Valinud kursusetöö teema, esitab üliõpilane selle aravalduse vormis kateedrisse kinnitamiseks ning juhendaja määramiseks, lisades kursusetöö teostamise plaani. Kursusetöö teema kinnitab kateeder oma koosolekul.

V. ERIALA ÕPPEMATERJALI JAOTUS.

II KURSUS.

4. s e m e s t e r.

Teooria: 1. Kergejõustikualase kirjanduse analüüsimine. 1 t.
2. Kergejõustikutreeningu planeerimine. 1 t.

Seminar: Vahendite kasutamine kergejõustiklase kehalihtete võimete arendamiseks. 2 t.

Praktilised tunnid: Praktilistes tundides õpitakse mitmevõistluses olevate alade tehnikat (N - viievõistlus ja M - kümnevõistlus). 10 t.

1. a) Tõkkejooksutehnika. Tõkkejooksu erialased harjutused, jooks püstilähtest üle 3 - 5 madala ja keskmise kõrgusega tõkke. 2 t.
- b) Kettaheitetehnika. Kettaheide paigalt, pöörde õppimine ilma kettata. 2 t.
2. a) Tõkkejooksutehnika. Jooks üle 3 - 5 tõkke, samuti üle normaalse kõrgusega, kuid lühendatud vahedega tõkete, määrata kindlaks lähteasend ja sammude arv 1. tõkkeni. 2 t.
- b) Kettaheitetehnika. Kettaheide paigalt ja pöördega, jälgida õiget jalgade asetust pöörde ajal. 2 t.
3. a) Teivashüppetehnika. Teiba haare, jooks teibaga. Hüpped kõrgemalt kohalt alla. Teiba auku torkamise õppimine, kaugushüpe teibaga. 2 t.

- b) Odavisketehnika. Oda hoidmine, jooks odaga, visked ette 5 - 6 meetri kaugusele liivasse, oda tahviimine kõnnil ja jooksul. Odavise paigalt ja 3-sammuliselt hoolt. 2 t.
4. a) Teivashüppetehnika. Jalgade tõstmine ja pöörde imiteerimine 15 - 18 m hooga, hüpped pöördega ning sama üle lati.
- b) Odavisketehnika. Odavise kõnnilt ja neljalt samult, lühendatud hoojooksuga. 2 t.

Arvestus. Arvestuse nõuded.

1. Esitada dokumendid III spordijärgu tõestamise kohta ühel kergejõustiku alal.
2. Tegutseda aasta jooksul kergejõustikuvõistlustel 2 korda peakohtunikuna või selle abina (esitada kohtunikutunnistus vastavate sissekannetega).
3. Demonstreerida järgmiste kergejõustiku alade erialaliste harjutuste tehnikat.
 - 1) Jooks: a) põlvetõstejooks toengseisus ja edasiliikumisel; b) sääretõstejooks; c) põiajooks; d) jooks rõhutatud põiatõukega.
 - 2) Kaugushüpe: a) äratõuke imiteerimine paigal; b) kaugushüpe sammasasendist paigalt; c) hüpe võimlemishobusele, varbseinsale, trepile jne. maandumisega hoojalale; d) kaugushüpe 3 - 5 sammuliselt hoolt maandumisega hoojalale.
 - 3) Kõrgushüpe: a) kõrgushüppe hoojooksu imiteerimine 30 - 40 m lõikudel; b) hüpe sammasasendist (tõukejalgses, keharaskus hoojalal) ette üles maandumisega tõukejalale; c) hüpped 3 - 7 sammuliselt hoolt kõrgemale esemele, maandumisega tõukejalale ja d) sama hüpe maandumisega hoojalale.
 - 4) Kuulitõuge: a) seisult rinnaga tõuke suunas (kuulilal, kaelal) tõuked ette maha; b) tõuge paigalt; c) imiteeriv hoovõtt tõuke-eelsesesse asendisse; d) tõuge kolmesammuliselt hoolt.

- Kirjandus: 1. Kergejõustiku alade õpetamine. Tartu, TRÜ gortaprint, 1966.
2. Легкая атлетика. Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина, М., ФИС., 1965.
3. Специальные упражнения легкоатлетов. Под ред. Н.И.Выставкина и З.Г.Синицкого. М., ФИС., 1966.
4. Vastava ala brošüür sarjast "Библиотечка легкоатлета"

Erialaliste harjutuste tehnikat hinnatakse lo-pallisüsteemis, rahuldavaks hindeks peab saama vähemalt 5 palli.

III K U R S U S.

5. s e m e s t e r.

- Teooria: 1. Kiirus ja selle arendamine. 2 t.
2. Jõud ja selle arendamine. 2 t.

Seminar: Kergejõustiku alade tehnika alused (vt. Met. juhend põhikursusele). 2 t.

Praktika:

1. a) Teatejooksutehnika täiustamine, õpetamise metoodika ja treening.
- b) Kõrgushüppe-sisejalatehnika õppimine ja "flopp"-tehnikaga tutvumine. 2 t.
2. a) Tõkkejooksutehnika täiustamine, õpetamise metoodika ja erialased harjutused.
- b) Kaugushüppetehnika täiustamine, õpetamise metoodika ja erialased harjutused. 2 t.
3. a) Kõrgushüppetehnika täiustamine, õpetamise metoodika.
- b) Lähtejooksu õpetamise metoodika ja erialased harjutused. 2 t.
4. a) Tõkkejooksu erialased harjutused.
- b) Kaugushüppetehnika täiustamine, õpetamise metoodika ja erialased harjutused. 2 t.

6. s e m e s t e r.

- Teooria: 1. Vastupidavus ja selle arendamine. 2 t.
2. Osavus ja paindumus ning nende arendamine. 2 t.

Seminar: Kehalised võimed (kiirus, jõud, vastupidavus jt.) ning nende arendamine. 2 t.

Praktika:

1. a) Teatejooksutehnika täiustamine, õpetamise metoodika ja erialased harjutused.
b) Kettaheitetehnika täiustamine. 2 t.
2. a) Tõkkejooksutehnika täiustamine, õpetamise metoodika ja erialased harjutused.
b) Odavisketehnika täiustamine. 2 t.
3. a) Võistluskäimise õpetamise metoodika ja erialased harjutused.
b) Kettaheite õpetamise metoodika ja erialased harjutused. 2 t.
4. a) Erialase painduvuse arendamine. 2 t.

Arvestus. Arvestuse nõuded.

1. Saavutada III spordijärk mitmevõistluses (M - kümnevõistlus, N - viievõistlus).
2. Esitada kursusetöö teema ja plaan kateedrisse kinnitamiseks.
3. Aasta jooksul tegutseda üks kord peakohtunikuna.
4. Esitada enda või ühe oma õpilase aasta treeninguplaan koos ühenädalase treeningutsükliga sügisel, talvisel ja suvisel treeninguetapil ning aasta treeningukokkuvõtte ära kirjad ja treeningupäevik.
5. Saada seminaritöö eest vähemalt rahuldav hinne.
6. Demonstreerida järgmiste kergejõustiku alade erialalistele harjutustele tehnikat:
 - 1) Teatejooks¹: a) teatepulga vahetamine paigal "käte

¹ Harjutusi sooritatakse paarides, hinnatakse nii vastuvõtjat kui üleandjat.

- jooksul"; b) teatepulga vahetamine pendelteatejooksul;
 c) teatepulga vahetus sirgel.
- 2) Odavise: a) topispallide (kuulide, käsikute, kivide jt. visked 2 käega püsti, põlvitusest, istest; b) oda märkiviskamine lihtsustatud lähteasendist; c) paigaltvisked; d) oda korduv tahaviimine kergel jooksul.
- 3) Kettaheide: a) ketta viskamine ette üles; b) paigaltheide; c) sammseisust, parem jalg taga, teha lühike hüpe ette (180°) kõverdatud paremale jalale; d) pöörde imiteerimine kuni paigaltheite asendisse.

IV K U R S U S.

7. s e m e s t e r.

- Teooria:**
1. Uusimaid seisukohti kiirjooksu-, teatejooksu- ja tõkkejooksutehnikas, treeningus. 1 t.
 2. Uusimaid seisukohti keskmaa-, pikamaa- ja võistluskäigutehnikas ning treeningus. 1 t.
 3. Uusimaid seisukohti kaugus-, kõrgus-, kolmik- ja teivashüppetechnikas ning treeningus. 2 t.

Seminar: Tutvumine teaduslik-uurimusliku aparatuuriga (filmiaparaadid, filmoskoobid, epidiaskoobid). 2 t.

Praktika:

1. a) Kolmikhüppe õpetamise metoodika ja erialased harjutused.
- b) Tõkkejooksutehnika täiustamine. 2 t.
2. a) Teivashüppetehnika täiustamine, õpetamise metoodika ja erialased harjutused.
- b) Kolmikhüppetehnika täiustamine. 2 t.
3. Tutvumine tuntumate treenerite töökoostega. 2 t.

8. s e m e s t e r.

- Teooria: 1. Uusimaid seisukohti kettaheite- ja vasaraheite- ja vasaraheitetehnikas ning treeningus. 1 t.
2. Uusimaid seisukohti odaviske- ja kuulitõuketehnikas ning treeningus. 1 t.

Praktika:

1. a) 200 - 400 m tõkkejooksu tehnika õppimine.
b) Vasaraheitetehnika õppimine. 2 t.
2. a) Takistusjooksutehnika õppimine.
Kolmikhüppetehnika täiustamine.
b) Vasaraheitetehnika täiustamine, erialased harjutused ja õpetamise meetodika. 2 t.
3. a) 200 - 400 m tõkkejooksus normaaltõkete ületamine kindla sammude arvuga.
b) Vasaraheite erialased harjutused ja õpetamise meetodika. 2 t.

Arvestuse nõuded.

1. Saavutada II spordijärk ühel kergejõustiku alal.
2. Tõkkejooksus - läbida 200 m (vahed 9 sammuga) - M;
läbida 400 m (vahed 17 sammuga) - M;
Läbida 100 m (vahed 3 sammuga) - N.
3. Tegutseda 2 korda kergejõustikuvõistlustel peakohtunikuna.
4. Viia läbi arvestuslik kergejõustikutund komisjoni ees.
5. Demonstreerida vastavalt piletile kergejõustiku alade tehnikat, õpetamise meetodika põhilist järjestust ja erialaseid harjutusi.
6. Esitada kursusetöö materjalid.

V K U R S U S .

9. s e m e s t e r .

Teooria: 1. Kergejõustiku ajalugu.	1 t.
2. Mitmevõistluse alade treeningust.	1 t.
3. Kergejõustikutehnika analüüs kinogram- mide järgi.	2 t.
4. Kergejõustikualase töö analüüs NSVL-is, ENSV-s ja oma linnas või rajoonis.	2 t.

Eriala eksamile pääsemiseks tuleb esitada eriala õppe-
jõule kursusetöö materjalid.

Eriala eksam - kogu õpetajate eriala programmi ulatuses.

10. s e m e s t e r .

Lõplikult vormistatud kursusetöö esitatakse deканаati
1.aprilliks, kaitsmise tähtaeg teatatakse üliõpilastele
kirjalikult.

K i r j a n d u s .

Lisaks põhikirjandusele lk. 47 on soovitav erialaste
teadmiste laiendamiseks veel läbi töötada alljärgnev mater-
jal.

1. Kiirjooksutehnika täiustamiseks ja kiiruse arenda-
miseks

- a) В.М.Зациорский. Физические качества спортсмена. М.,
ФизС., с. 77-95.
- b) V.P.Filin. Kergejõustiku Treenerite Teatmik.
- c) Журнал "Легкая атлетика", 1966, № 4, с. 4; 1966, № 7,
с. II; 1966, № I, с. 26; 1967, № 4, с. 5; 1967,
№ 8, с. 20; 1967, № 4, с. 9; 1968, № 8, с. I4;
1968, № 3, с. I8; 1968, № I с. I.

2. Jõu ja kiirusliku jõu arendamise seisukohalt

- a) В.М.Зациорский. - с. 9-6I.
- b) ENSV Kergejõustikutreenerite Teatmik.

- с) Журнал "Легкая атлетика", 1966, № 9, с. II, № 10, с. II; № 7, с. 8; 1967, № 12, с. 9; 1967, № 6, с. 3; 1968, № 9, с. 4; 1968, № 2, с. II; 1968, № 2, с. 26; 1969, № 2, с. 12.

3. Vastupidavuse arendamise seisukohalt

- а) В.М.Зациорский. Ук. произв., с. 104-147.
в) Фред Уилт. Бег, бег, бег. М., ФиС., 1967.
с) Г.Гильмор. Бег ради жизни. М., ФиС., 1969.

Журнал "Легкая атлетика", 1966, № 3, с. 31; 1967, № 8, с. 13; 1967, № 11, с. 24; 1967, № 6, с. 3; 1967, № 4, с. 7; 1968, № 9, с. 5; 1968, № 10, с. II; 1969, № 7, с. 20; 1969, № 8, с. 9; 1969, № 12, с. 14.

4. 1968. ja 1969. a. ajakirjas "Легкая атлетика" rubriigis "Наша школа легкой атлетики" ilmusid NSVL uksikute lade vanemtreenerite ülevaatlikud artiklid alade tehnika ja treeningu kohta.

"Легкая атлетика", 1968, № 2, с. II; № 3, с. 12, № 4, с. 12; № 5, с. II; № 7, с. 12; № 8, с. 4; № 9, с. 8; № 11, с. 10; 1969, № 1, с. 18; № 4, с. 18; № 5, с. 13; № 6, с. 10; № 8, с. II; № 9, с. II.

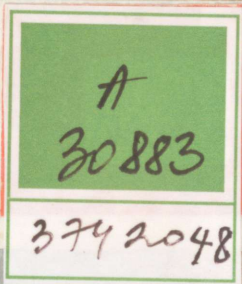
VI. PÕHIKIRJANDUS.

- I. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Д.П.Маркова и Н.Г.Озолина. М., ФИС., 1965.
2. Kergejõustiku alade õpetamine. Tartu, TRÜ rotaprint, 1966.
3. F.Kudu, M.Kutman, H.Unger. Kergejõustikualade tehnika alused. Tartu, TRÜ rotaprint, 1965.
4. Kergejõustiku alade tehnika õpetamise järjekord ja erialased harjutused. Autorite kollektiiv: V.Jürissa, V.Kalam, F.Kudu jt. Tartu, TRÜ rotaprint, 1960.
5. Школа легкой атлетики. Под ред. А.В.Коробова, М., ФИС., 1968.
6. Судейство соревнований по легкой атлетике. Под ред. В.И.Лахова. М., ФИС., 1968.
7. Kergejõustik. Võistlusmõrused. Tln., ERK, 1963.
8. Kõnnuvõistluse punkttabel. Tartu, TRÜ rotaprint, 1965.
9. Таблицы оценки результатов в легкой атлетике. М., ФИС., 1962.
10. Специальные упражнения легкоатлетов. Под ред. Н.И.Выставкина и З.Г.Синицкого. М., ФИС., 1966.
11. П.Демин. Подготовительные и специальные упражнения в легкой атлетике. Изд. "Советская Россия", 1964.
12. Kiiremini, kõrgemale, kaugemale. Koostaja E.Teemägi. Tln., ERK, 1969.

SISUKORD.

	Lk.
I. Üldised juhised (V.Jürisma)	3
II. Kursuse ulatus ja jaotus (V.Jürisma)	3
III. Põhikursuse õppematerjali jaotus (V.Jürisma).	7
I kursus: 1.semester	7
2.semester	10
II kursus: 3.semester	16
4.semester	19
III kursus: 5.semester	25
6.semester	28
IV kursus 8.semester	32
IV. Üldised juhised erialaseks õppetööks (M.Kutman)	37
V. Eriala õppematerjali jaotus (M.Kutman).	39
II kursus:	39
III kursus: 5.semester	41
6.semester	42
IV kursus: 7.semester	43
8.semester	44
V kursus: 9.semester	45
10.semester	45
VI. Põhikirjandus	47

Hind 10 kop.



TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00374204 8