

## 11. évfolyam

A vitorlás sport tanításának céljai a 11. évfolyamon:

- A megszerzett állóképesség továbbfejlesztése;
- Korosztályos válogatottak képzése;
- A tantárgyhoz fűződő pozitív érzelem fenntartása;
- Az edzéshatások növelése (terjedelem, intenzitás);
- A sportághoz szükséges akarat, aktivitás ébrentartása, fejlesztése;
- Az életkornak megfelelő keringési-, mozgató- és légzési rendszer fejlesztése;
- Erőfejlesztés súlyzókkal;
- Az állóképesség továbbfejlesztése;
- Kapjon nagyobb szerepet cselekvésükben a tudatosság és az önállóság;
- A mozgásismeretek olyan szintre fejlesztése, amelyek alkalmasak önállóan végzett formában az edzettségi szint fenntartására;
- A különböző sportágakban szerzett ismeretek magasabb szintű alkalmazása;
- A mozgástevékenység és a sport egészséges életmódban betöltött szerepének tudatosítása;
- Az igényesség fokozása a testmozgásokban a harmonikus testi fejlődés érdekében;
- A teljesítményre való törekvés továbbfejlesztése;
- Nemzetközi versenyeken való részvétel.
- Edzőtáborok szervezése

**Tartalom:**

- I. **Gimnasztika**
- II. **Úszás**
- III. **Futások**
- IV. **Erőfejlesztés**
- V. **Vitorlázás**
- VI. **Kiegészítő sport (síelés)**

Vitorlázás  
11. évfolyam

**Gimnasztika**

| Tematikus tananyag és tanulási program  | Követelmény   | Megjegyzés  |
|---|---|---|
| <p>1. Általános erőfejlesztés</p> <p>1. 1 Dinamikus erőfejlesztés</p> <p>1. 2. Pad gyakorlatok</p> <p>1. 3. Kéziszer gyakorlatok</p> <p>1. 4 Társas gyakorlatok (páros)</p> <p>2. Izületi mozgékonytápláltságot fejlesztő gyakorlatok</p> <p>2. 1 Aktív dinamikus és statikus gyakorlatok</p> <p>2. 2 Passzív dinamikus és statikus gyakorlatok.</p> <p>3. Bemelegítés</p> <p>Minden izomcsoportra kiterjedő 4, 8 ütemű bemelegítő gyakorlatok (vízreszállás, erősítés, futás, úszás előtt)</p> | <p>Izomerejük mutasson fejlődést az előző évhez képest.</p> <p>Legyen képes 2 perc alatt 35 db négyütemű fekvőtámaszt végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 55 felett kiváló<br/>43 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 45 felett kiváló<br/>33 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes bordásfalra függésből 20 lábemelést végrehajtani</p> <p>Fiúk: 40 felett kiváló<br/>30 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 30 felett kiváló<br/>20 alatt elégtelen</p> <p>Legyen képes fekvőtámaszban 25 karhajlítást – nyújtást végrehajtani.</p> <p>Fiúk: 50 felett kiváló<br/>40 alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 40 felett kiváló<br/>30 alatt elégtelen.</p> | <p>1. Általános és sokoldalú képességfejlesztés.</p> <p>2. Nyújtás (stretching)</p> <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- A szervezet sokoldalú fejlesztése</li><li>- A szervezet általános kondicionálása.</li><li>- Mozgáskoordináció fejlesztése</li><li>- Kéziszerekkel fokozott megterhelés, jelentős erőfeszítés elérése.</li><li>- Szerekkel valamennyi izomcsoport foglalkoztatása, izmok nyújtása, erősítése.</li><li>- Az egyensúlyérzék fejlesztése.</li><li>- A gyakorlatok pontos végrehajtása.</li><li>- Relaxáció.</li><li>- Testtartás javítás.</li></ul> |

Vitorlázás  
11. évfolyam

Úszás

| Tematikus tananyag és tanulási program  | Követelmény  | Megjegyzés  |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Folyamatos úszások</li><li>- Többlettávós, szakaszos úszások</li><li>- Ismétléses és résztávós úszások</li><li>- Felmérések (12 perces úszás)</li></ul> | <p>Minden úszóedzésen vegyen részt.</p> <p>3000-4000 méter leúszása edzésenként.</p> <p>A 100 m-t 1: 30 perc alatt legyen képes leúszni</p> <p>Fiúk: 1: 18-on belül kiváló<br/>1: 30 –on kívül elégtelen</p> <p>Lányok: 1: 20 –on belül kiváló<br/>1: 55 –ön kívül elégtelen</p> <p>12 perc alatt legyen képes leúszni 780 métert.</p> <p>Fiúk: 850 m felett kiváló<br/>800 m alatt elégtelen</p> <p>Lányok: 820 m felett kiváló<br/>780 m alatt elégtelen</p> | <p>Cél:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Speciális állóképesség fejlesztés</li><li>- Aerob állóképesség fejlesztés</li><li>- Anaerob laktacid és alaktacid állóképesség fejlesztés</li></ul> |

Vitorlázás  
11. évfolyam

**Futások**

| <b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>   | <b>Követelmény</b>   | <b>Megjegyzés</b>  |
|---|--|--|
| 1. Folyamatos futás (140-160 pulzus)<br>2. Folyamatos futás 150-170-es pulzus)<br>3. Aerob intervall<br>4. Aerob ismétléses futás<br>5. Aerob – anaerob intervall (180-200 as pulzus) | Legyen képes 12 perc alatt lefutni 2800 métert.<br>F: 3500 m felett kiváló<br>3000 alatt elégtelen<br>L: 3200 m felett kiváló<br>2800 m alatt elégtelen<br>Az ismétléses futások minden sorozatában a maximum teljesítményre törekedjen. | Cél:<br>- Speciális állóképesség-fejlesztés.<br><br>- Az aerob állóképesség fejlesztése.<br><br>- Anaerob laktacid állóképesség fejlesztése. |

**Erőfejlesztés**

| <b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>  | <b>Követelmény</b>                         | <b>Megjegyzés</b>   |
|--|--|---|
| 1 Speciális erőfejlesztés<br><br>1.1 Közepes ellenállással szemben végzett gyakorlatok (50-70%)<br><br>1.2 Nagy ismétlésszámmal végzett gyakorlatok (15-20)<br><br>1.3 Kevés pihenőidővel végzett köredzés<br><br>1.4 Felmérések | Minden izomcsoport megfelelő bemelegítése. | 1. Speciális erőfejlesztés:<br><br>- Erőfejlesztés külső ellenállással. (súlyzókkal, dinamikus erő kifejtéssel)•<br>- Speciális erőfejlesztés<br>- Állóképességi erő fejlesztése<br>- Szintfelmérés |

Vitorlázás  
11. évfolyam

Vitorlázás

| Tematikus tananyag és tanulási program   | Követelmény  | Megjegyzés  |
|--|--|---|
| <p>1. Egy vagy kétszemélyes hajóval történő magas szintű manőverezés elsajátítása</p> <p>2. Az árbóc és a vitorla kapcsolatának önálló beállítása, szabályozása, átállítása a vízen.</p> <p>3. A hajó test fizikai működésének, a hajó tervezésének és készítésének alapjai. Áramlástan (hidrodinamika) alapjainak megismerése.</p> <p>4. Vitorlák kapcsolatának beállítása, összehangolása önállóan, különböző körülmények között.</p> <p>5. Meteorológiai alapismeretek.</p> <p>6. Hajó irányításának és a vitorla kezelésének pontos összehangolása különböző körülmények között.</p> <p>7. Különböző hajóvezetési módszerek és azok váltása versenykörülmények között.</p> <p>8. Versenyszabályok elsajátítása és alkalmazása, óvás szabályainak, menetének megismerése.</p> <p>9. Nemzetközi versenyeken való részvétel</p> | <p>Képesek legyenek együttműködni a hajóban, számukra megfelelő technikát képesek legyenek kialakítani.</p> <p>Ismerjék a hajók működésének fizikáját, készítésének lépéseit.</p> <p>Képesek legyen hajójuk önálló beállítására és átállítására.</p> <p>Ismerjék és alkalmazzák a megfelelő taktikai elemeket és hajóvezetési módszereket.</p> <p>Ismerjék a meteorológia alapjait.</p> <p>Ismerje és tudja a versenyzés és óvás alapszabályait.</p> <p>Versenyszellem fenntartása.</p> <p>Hajókarbantartás.</p> | <p>Mozgástanulás</p> <p>Vízbiztonság továbbfejlesztése.</p> <p>A hajóban az automatizált mozgáshoz a megfelelő ideg – izom kapcsolat kialakítása.</p> <p>Sportág mozgásformáinak körülményeknek megfelelő (gyenge-, közép-, erős szél) alkalmazása.</p> <p>Közös munkára való igény.</p> <p>Monotonitás tűrő képesség fejlesztése.</p> <p>Oktatóstechnológiai eszközök: videokamera, TV</p> |

Vitorlázás  
11. évfolyam

**Kiegészítő sport  
(síelés)**

| <b>Tematikus tananyag és tanulási program</b>  | <b>Követelmény</b>   | <b>Megjegyzés</b>   |
|--|--|---|
| Egész napos síelés;<br>A páros botozás rávezető gyakorlatai.<br>Rövid dinamikus hóeke-ívek, bothasználattal. | A síkresz szigorú betartása. T<br>Tudjon biztonságosan síelni.<br>Ne veszélyeztesse önmaga és mások testi épségét.<br>Kikapcsolódás.<br>Napi 4-5 óra síelés. | Síelés:<br>- Lesiklás gyakorlása, a technika továbbfejlesztése.<br>- Sífutás gyakorlása<br><br>Cél:<br>- Az évközi munkából való kiszakadás<br>- Környezetváltozás<br>- A lesikló technika 'csiszolása'<br>- A diagonál lépés technikájának továbbfejlesztése, a páros botozás megtanulása. |