



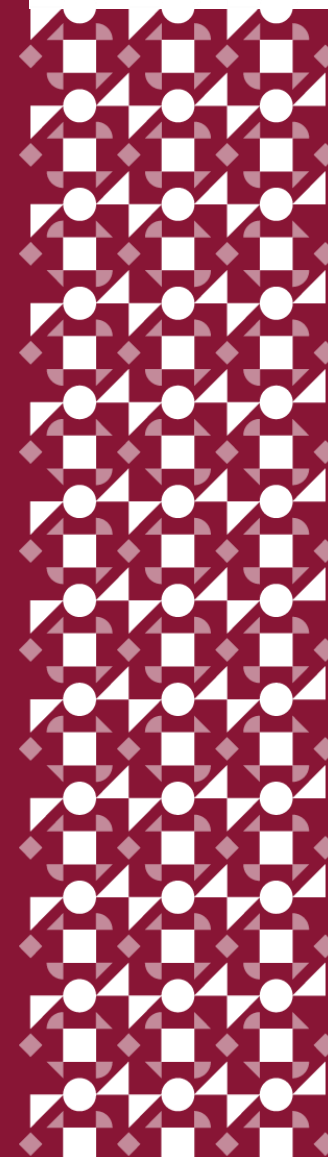
AUDENTES





AUDENTES

Audentese spordigümnaasium 2020-2035



Milleks on meil Audentese SG

Kahene karjäär

- ❑ Keskkond, kus paralleelselt gümnaasiumi hariduse omandamisele on võimalus suuremas mahus tegeleda spordiga
- ❑ MEIE eesmärk igapäeva töös on arendada ja väärtustada ÕPPURSPORTLASI aitamaks neil liikuda eesmärkide suunas (nii hariduslike kui sportlike) ning aidata areneda inimesena

Uue riigihanke tingimused

- Haridusteenus
- Sporditeenus
- Majutus
- Toitlustamine
- Spordimeditsiiniline teenindamine

Haridusteenus

- **Gümnaasiumiteenust** osutatakse vastavalt riiklikule õppekavale ja valdkonda reguleerivatele õigusaktidele
- Üldiseks nõudeks õppursportlastele **on vähemalt hea edasijõudmine** kõigis kohustuslikes ja valikainetes ning gümnaasiumiõpilastele kohane käitumine
- Gümnaasiumiteenuse osutamise aluseks on õppursportlase sooritatud sisseastumistest põhiainetes (**inglise keel, matemaatika ja eesti keel**)
- Õppursportlastele nähakse õppeaasta jooksul ette **spordipsühholoogilise nõustamise teenus, mis kuulub statsionaarse treeningtöö alla** (sh 1 antidopingu alane loeng)
- Võimalus õppida ka **E-gümnaasiumis** kui igapäevaselt viibitakse välismaal või ei sobitu statsionaarne õppetöö vorm

Sporditeenus

Sporditeenust osutatakse kokku 200-le õppursportlasele Tallinnas ja Otepääl 2020/2021. õppeaastal osutatakse sporditeenust järgmistel spordialadel:

Tallinnas kergejõustik, korvpall, käsipall, võrkpall, judo, maadlus, laskmine, tennis, ujumine

Otepääl jalgrattasport, murdmaasuusatamine, kahevõistlus, suusahüpped, laskesuusatamine, orienteerumine

PS – muud alad kokkuleppel!

Täiendavates spordialades lepivad Audentes, HTM ja EOK kokku kooli vastuvõtukomisjoni koosoleku toimumise ajaks

- Sporditeenuse osutamise kestus on 40 nädalat ehk 200 päeva, mis koosneb 35 nädalast ehk 175 päevast statsionaarsest treeningperioodist ja ühtib üldharidusliku õppeperioodiga, 5 nädalast ehk 25 päevast treeningkogunemistest ehk laagritest. Sporditeenuse kasutamine tagatakse õppursportlastele ka nädalavahetustel (ÜKE)
- Õppenädal koosneb vähemalt 22 sporditunnist (á 45 min.), millest vähemalt **2 tundi** moodustab sporditeooria alane koolitus (10.klassis 1 tund vaimsete oskuste treeneriga, 11.klassis 1 tund treenerikoolituse üldainete arvestusena, 12.klassis „Sport ja tervis“ kursus. Lisaks iga nädal treeneri poolt **1 teooriatund** vastavalt tunniplaanile)
- **Sporditeooria õppetunnid** sisaldavad sportliku treeningu, treeningute planeerimise ning spordijuhtimise ja -korralduse aluste õpetamist ning treeneri tasemekoolituse läbiviimist kutsetaseme **EKR 3 – Abitreener** õppekavade alusel



- Õppepäev peab võimaldama **kahte treeningukorda** ning kahe treeningukorra vahele peab jääma vähemalt 4 tundi (á 60 min.). Treeningukorrad peavad olema ratsionaalselt ühendatud üldharidusliku õppetööga. Kolmapäev ja reede on **1 treening** – hommikuti
- Audentes tagab treeningute läbiviimisel kasutatavates spordihoonetes ja –rajatistes erialase **esmase spordivarustuse**, mis on vajalik treeningute läbiviimiseks ning mis kuulub tavapäraselt vastava spordihoone või –rajatise juurde
- Õppursportlaste arv treeningrühmas peab olema **4 kuni 10**. Audentese ja EOK vahelise kokkuleppega on võimalik teha erandeid. Üldkehalise ettevalmistuse tundides ei ole õpilaste arv treeningrühmas piiratud

Treenerid

Spordiala vastutava treeneri kutsekvalifikatsioon peab olema vähemalt kutsetasemel **EKR 6 – vanemtreener**

Treenerid kinnitatakse ametisse tähtajaliselt kuni **3 aastaks**, valiku teeb ühiskomisjon, mis koosneb Audentese, EOK ja spordialaliidu esindajatest

Konkursi treeneri ametikohtadele kuulutab välja **Audentes**. Treenerid hakkavad tööle töölepinguga Audentese Koolide SA-s

Audentese Koolide SA-s treeneri **tööaeg nädalas 35h**, millest **kontakttunde 22**

Toitlustamine

- Õppursportlaste nimekirja arvatud sportlasi toitlustatakse nende sooviavalduse korral **tasuta** kooli sööklas
- Toitlustamine toimub õppe- ja laagripäevadel **neljal korral päevas**: hommikusöök, lõunasöök, oode ja õhtusöök. Söökide ajad peavad võimaldama kahe treeningukorra ja üldharidusliku õppetöö ratsionaalset ja paindlikku ühendamist, samuti tuleb võimaluste piires arvestada erivajaduste ja -soovidega (taimetoitlased, noormeestel ja neidudel või eri spordialadel erinev energiavajadus jms.)
- **Nädalavahetustel** on toitlustus tagatud ainult juhul, kui õppursportlane veedab nädalavahetuse õpilaskodus. Võistlustel tagatakse toitlustamine ainult juhul, kui õppursportlane esindab Audentese spordigümnaasiumi võistkonda



- Toitlustamine tagatakse õppursportlastele neljakümneks nädalaks aastas. Sellesse perioodi on arvatud statsionaarse õppetöö osa 35 nädalat ja vähemalt 25 päeva treeningkogunemisi. Treeningkogunemised võivad toimuda mittestatsionaarse õppetöö ajal (vaheaegadel ja nädalavahetustel)
- Õppursportlaste toitlustamiseks kavandatakse menüü, mis tagab mitmekesise ja tervisliku toidu ning katab päevase energiavajaduse 3600 – 4800 kcal piires
- Toitlustamist kavandatakse ja korraldatakse spordimeditsiiniteenust osutava spetsialisti järelevalve all

Majutus

- Õppursportlaste nimekirja arvatud majutatakse nende sooviavalduse korral **õpilaskodus tasuta**
- Ühte tuppa majutatakse kuni kaks õppursportlast
- Majutatud õppursportlastele tagatakse kaasaegsed **pesemisvõimalused** (kaasa arvatud võimalus pesta ja kuivatada riideid) ja tualettruumid.
- Tubades vahetatakse voodipesu **vähemalt üks kord nädalas**
- Ühiselamu piires tagatakse **tasuta WiFi** kasutusvõimalus
- Majutamine tagatakse õppursportlastele õppeaasta jooksul **vähemalt 270 ööks**. Sellesse perioodi on arvatud üldharidusliku õppeperioodiga kattuva statsionaarse treeningtöö 35 nädalat ja vähemalt 25 päeva treeningkogunemisi
- Majutusteenuse kasutamiseks **sõlmivad** õppursportlane ning tema seaduslik esindaja ja Audentes **lepingu**



Spordimeditsiiniline teenindamine

- Õppursportlaste nimekirja arvatud sportlastel avatakse **tervisekaart**, kuhu kantakse terviseuuringute tulemused ja õppursportlased on spordimeditsiinispetsialistide pideva järelevalve all
- **Esmane** spordimeditsiiniline teenindamine tagatakse õppursportlastele tasuta
- Kõik õppursportlased läbivad **kaks korda õppeaastas** korralise tervisekontrolli, mis koosneb vähemalt anamneesist ja füüsilistest uuringutest, antropomeetrilistest mõõtmistest, nägemise kontrollist, hingamissüsteemi uuringutest, vere kliinilistest uuringutest, elektrokardiograafiast (EKG), koormustestist koos EKG-ga ja hapnikutarbimise määramisest

- Õppursportlaste spordimeditiinilise teenindamise hulka kuulub ka toitumise jälgimine, haiguste ennetamisele suunatud tegevus ja haiguste ravi, treenerite abistamine treeninguplaanide ja -koormuste kavandamisel ning realiseerimisel, hammaste seisundi ülevaatus ja vajadusel ravile suunamine, **haigus- ja sporditrauma järgne taastusravi** ning füsioteraapiliste ja teiste taastumisprotseduuride korraldamine
- Õppursportlastele tagatakse **üks kord nädalas** lihashooldus ning treeningust taastumist kiirendava aparatuuri, muuhulgas seljavenituspink, jäävann, külma-, sooja- ja kompressioonravi seadmete ning lihaste hooldusrullide kasutamise võimalus





AUDENTES

Selleks, et optimaalselt toetada õppursportlaste PIKAAJALIST ARENGUT on väga oluline just koostöö teie kui alaliidu ja treeneritega. Tuginedes ühistele väärtustele ning ühiselt panustades saame pakkuda parimat arengukeskkonda

Täna tähelepanu eest