

ÕPPEKAVA

I VÕIMLEMISKOOI EESMÄRGID JA ÜLESANDED

Võimlemiskooli põhieesmärk on kehaliselt ja vaimselt arenenud sportlaste ettevalmistamine. Selleks korraldab Võimlemiskool sihikindlat õppe- treeningtööd noorte võimlejate kasvatamisel

soodustamaks laste ja noorte edukust nende põhitegevuses:

1. laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, tervislike eluviiside propageerimine ning positiivsete tahte omaduste kujundamine;
2. laste ja noorte vaba aja sisustamine, sportimisvõimaluste loomine ja liikumisvaeguse mõju vähendamine;
3. laste ja noorte vanusele ja eeldustele vastavate treeningute organiseerimine sportlikuks eneseteostuseks;
4. õpilaste süstemaatilise võistlemise protsessi, mis on rajatud sportliku "ausa mängu" reeglitele korraldamine;
5. laste ja noorte teoreetiliste ja praktilise oskuste andmine treeningu tõhustamiseks, spordi instruktorite ja noorkohtunike ettevalmistamine;
6. andekate noorte suunamine üksikvõimlejateks ja eliitrühmadess;
7. laste ja noorte, nende vanemate ja juhendajate spordiklubisse ühinemise ja vabatahtliku sporditöö ideede toetamine.

Eesmärkide saavutamiseks on võimlemiskooli ülesanded;

1. organiseerida aastaringset õppe- , kasvatus- ja treening tööd;
2. korraldada võimlemisalast sporditegevust, organiseerida, võistlusi, osavõtte linna ja vabariiklikest võistlustest;
3. võtta võimaluse korral tööle litsentseeritud treenereid- õpetajaid ning võimaldada neile regulaarselt täiendkoolitust;
4. korraldada treening kogunemisi koolivaheaegadel;
5. teha koostööd sporditegevuse korraldamisel riiklike ja omavalitsusorganitega, teiste koolide, klubide ning haridus-, tervishoiu- ja majandusorganisatsioonidega;
6. andal lastele ja noortele teoreetilisi teadmisi sportimisest ja spordi liikumisest ning praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks ning spordikohtunikuna tegutsemiseks;
7. korraldada seminare ja koolitusi nii oma võimlemiskooli kui ka teiste koolide juhendajatele, kohtunikele.

II KOMPLEKTEERIMINE JA STRUKTUUR

1. Õppe- ja kasvatustöö toimub haridusstandardit tagvate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 46 nädala jooksul aastas Võimlemiskooli tingimustes ja kuni 4 nädalat spordilaagris või individuaal plaanide järgi.
2. Kooli õpilaseks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored nende kirjaliku avalduse põhjal ning eestkostja nõusolekul vastavalt kooli võimlauste ja tingimuste olemasolule. Kooli astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamiste, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.
3. Kooli astumise tähtsaks tingimuseks on iga õpilase individuaalse tervisliku seisundi informatsiooni olemasolu koolis.
4. Õpetuse eesmärgiks on tõsta läbi võimlemise õpilase füüsilist ja vaimset töövõimet,

tugevdada tervist, pakkuda häid võimalusi õpilaste esteetiliseks, eetiliseks ja sotsiaalseks ja sotsiaalseks arendamiseks.

5. Võimlemiskooli osakondade, õpperühmade ja õpilaste arvu kinnitab direktor ettepanekul Omanik koostöös õppenõukoguga vastavalt õppekavale.

6. Võimlemiskooli õppe- treening rühmad komplekteeritakse lastest ja noortest, kelle vanus vastab õppekava nõuetele.

Võimlemiskooli õppe- ja kasvatustöö toimub viies järjestikus ja erineva õppetsükliga astmes vastavalt võimlemise vanuseastmete klassifikatsioonile:

AE

AE 1 – algettevalmistus rühmad: 1.- 2. õppeaasta 3 – 6 a. vanused

AE 2 – miniklassi rühmad: 3. - 4. õppeaasta 7 – 9. a. vanused

ÕT

ÕT 1 – lasteklassi rühmad: 4. - 5. õppeaasta 10. - 12 a. vanused

ÕT 2 – noorteklassi rühmad: 5. - 6. õppeaasta 12 – 14 a. vanused

SM

SM 1 – juunioride klassi rühmad: 6. - 8. õppeaasta 15 – 19 a. vanused

Igas õpperühma liigis on seatud ülesanded arvestades õpilaste vanust, nende võimeid ja võimlemise nõudeid.

III ÕPPEOSA

1. Esimesel ja teisel õppeastmel (AE 1 ja AE 2) omandatakse teadmised ja oskused põhialuste osas ning kujundatakse õpilaste oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendeid ning liigutusi. 6 – 9 aastaseid lapsi iseloomustab suur liikumisaktiivsus. See on parim aeg harjutuste tehnika õppimiseks, samas on see aeg soodne ka õpilaste tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemiseks, millele treeningud saavad palju kaasa aidata.

AE 1 – algettevalmistus ehk alustreeningu aste kestvusaeg 2 – 4 õppe-treening aastat (3 – 6 a. vanused). Algettevalmistuse rühmad moodustatakse tervetest (spordiarsti poolt läbivaadatud) spordihuvilistest lastest, kellel puuduvad vanemate- ja lasteaiapoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

AE 2 – alg ettevalmistuse aste – miniklass kestab kuni 2 õppe-treening aastat.

Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 7 – 9 aastastest alustreeningu etapi läbinud lastest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud lastest.

2. Kolmandal ja neljandal õppeastmel (ÕT 1 ja ÕT 2) innustatakse õpilasi sobivate õppemeetoditega (arvestades huve ja eeldusi) treenima individuaalselt (jooks, spetsiaaltreeningud), arendama oma kehalisi võimeid ning osalema Eesti tiitlivõistlustel.

Õpilastele tutvustatakse ka treenimise eetikapõhimõtteid.

ÕT 1 – õppe treeningu aste – lasteklass

kestab kuni 2 õppe- treening aastat. Selle algul komplekteeritakse õppe- treeningrühmad 10 – 12 aastastest alustreeningu ja algettevalmistuse miniklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

ÕT 2 – õppe treeningu aste – noorteklass

kestab kuni 2 õppe- treening aastat. Selle algul komplekteeritakse õppe – treeningrühmad 12 – 14 aastastest alustreeningu, algettevalmistuse astme miniklassi ja õppeteeringu astme lasteklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistelt spordialadelt) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

3. Viiendal ja kuuendal õppeastmel (SM 1) täiendatakse esimesel, teisel, kolmandal ja neljandal astmel omandatud teadmisi ja oskusi, samuti asutakse omandama kohtuniku ja treeneritööks hädavajalikke algteadmisi.

SM – 1 spordimeisterlikkuse aste - juuniorklass kestab kuni 2 õppe- treening aastat. Selle algul komplekteeritakse õppe – treeningrühmad 15 – 19 aastastest alustreeningu, algettevalmistuse astme miniklassi, õppetreeningu astme lasteklassi ja õppe treeningu astme noorteklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt (teistelt spordialadelt jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest. Nii nagu teistel spordialadel, arenevad ka võimlemises mõned õpilased kiiremini, teised aeglasemalt. Seetõttu ei saa treening astmeid võtta väga jäigalt. On võimalik andekate edutamise järgmisesse õppe- treening astmesse vastavalt õpilase isiklikule arengule. Samuti on võimalik õppeprogrammi mittetäitmise korral jätta õpilane õppetreening aastat kordama üheks aastaks.

Igas õpperühma liigis on seatud ülesanded arvestades õpilaste vanust, nende võimeid ja võistlusvõimlemise nõudeid.

IV ÕPPEVORM JA MEETODID

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja – meetodeid, sealhulgas:

- treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmades;
- individuaaltreeningud;
- spordivõistlused;
- õppe-treeninglaagrid;
- spordikohtuniku – ja – juhendaja praktika;
- spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs;
- arstlik kontroll.

Täiendavateks õppe- treeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine, osavõtt treening kogunemistest.

Võimlemiskool korraldab koolisiseseid ja lahtisi võistlusi ning võimaluse korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistusi- ja suvelaagreid.

V VÕIMLEMISKOOLI ÕPPE-TREENINGRÜHMAD VANUSELINE JA ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTUS ÕPPE-TREENINGPROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPETREENING AASTATEL

õpilaste ettevalmistus aste	vanus	õpilaste arv	treeningute arv nädalas	treeningu kestus 30 - 45 min	nädala treeningu maht	aasta treeningmaht
Algettevalmistus AE 1						
1.õppetreening aasta	3-4 a	15	2	2	4	208
2. õppetreening aasta	4-6 a	15	2	2	4	208
Algettevalmistus miniklass AE -2						

1.õppe-treeningaasta	6 - 7a	15	4	2	8	416
2. õppe-treeningaasta	7-9 a.	15	4	2	8	416
Õppetreening aste lasteklass ÕT 1						
1.õppe-treeningaasta	10-12 a.	12	5	2,5	12,5	650
Õppetreening aste noorteklass ÕT 2						
1.õppe-treeningaasta	12-14 a.	10	5	2,5	12,5	650
Spordimeisterlikkus aste – juuniorklass SM 1						
1. õppe-treeningaasta	15-19.a	9	6	3	3	936

ÕPPE TREENINGTSÜKLID:

Vastavalt kalenderplaanile jaguneb aastane õppe – treeningtsükkel 3 perioodi:

– ettevalmistusperiood – kuni 3 kuud.

Põhieesmärgiks on õpilaste tervise tugevdamine üldkehaliste ja spetsiaalsete erialaste harjutustega suuremate füüsiliste koormuste kandmiseks võistlus – ehk põhiperioodi.

Teoreetiline ettevalmistus, testimine, tahtelis- moraalsete omaduste arendamine, erinevate võimlemisharjutuste tehnika ja taktika õpetamine vastavalt kehtivatele võistlusmäärustele antud vanuseklassis (nii ilu- ja rühmvõimlemise vaba- ja vahendiga kavades).

– Võistlus- ehk põhiperiood - kuni 8 kuud.

Põhiülesanneteks on erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, vastava vanuseastme võimlemiselementide tehnika ja taktika õpetamine, vastava vanuseastme võistlusel osalemine klubi, linna ja vabariiklikul tasandil ning võistluste analüüs. Optimaalse vormi tagamine tähtsamateks võistlusteks.

– Üleminekuperiood – 1 – 2 kuud.

Eesmärgiks on saavutatud üldkehalise ja erialase kehalise ettevalmistuse, samuti mitmete võimlemiselementide tehnilise ettevalmistuse säilitamine. Võistlusperioodi psühholoogilise koormuse vähendamine, uute individuaalsete ja võistkondlike eesmärkide planeerimine.

ALGETTEVALMISTUS ASTE:

Üldkehaline ettevalmistus:

- rivi- ja korraharjutused, pöörded, kujundliikumised, ümberrivistumised;
- seisakud, isted, toengud, käte ja jalgade asendid;
- harjutused vahenditeta ja vahenditega (pallid, rõngad, hüpits)
- harjutused pingil, varbseinal;
- teised spordialad nagu liikumismängud, ujumine;

Erialane kehaline ettevalmistus:

- painduvuse, kiiruse, osavuse, tasakaalu arendamine, erinevad venitusharjutused;
- liikumise arendamine muusika kaudu: tempo, takt, muusika iseloom, dünaamilisus;
- koreograafiline ettevalmistus, algteadmised balletiharjutusteks;
- erinevate tantsuliste liikumiste elemendid;
- harjutused vahenditega: hüpits, pall, rõngas, kurikad;
- osalemine esinemis- ja võistluskavas;
- õppefilmide vaatamine;

ÕPPETREENINGASTE:

Üldkehaline ettevalmistus:

- tervise tugevdamine, õige rühi kujundamine;
- igakülgne kehaline arendamine - tasakaalu, kiiruse ja jõu arendamine

Erialane ettevalmistus:

- koreograafiline ettevalmistus erinevad kehaharjutused nagu lained, hood, lödvestused ja venitusharjutused
- karakteritantsu elemendid
- muud: kallutused, kerepöörded, kereringid, toengud, kumerused (kägarad) jne.
- Tasakaal kahel päkal või ühel jalal (tallal või päkal)
- põlvseis ilma käte toeta, teine jalg õhus
- 360° (või rohkem) pööre ühel jalal
- 360° pööre kahel jalal koos kere tööga
- eelnevate harjutuste sari;
- põlvetõste hüpe, sääretõste hüpe;
- kägarhüpe (ühe või kahe jala tõukelt)
- jalatõstehüpe ette, taha, kõrvale;
- kasaka hüpe;
- harkhüpe (x-hüpe) käärhüpe;
- ülesirutushüpe;
- lai hüpe, laihüpe kõrvale;
- väljavõtte hüpe;
- puutehüpe;
- laihüpe kõverdatud jalgadega (kassihüpe)
- jalatõste vahetuse hüpe ette, taha
- käteharjutused – pendeldused, hood, ringitamised, tõsted, lükked, väänakud, lained, rütmilöögid;
- jalgade harjutused – hood, vetrumised, tõsted, hoided, kõverdamised, sirutused, kükid, väljaastad;
- sammude sarjad ja hüplemised;
- erinevad kõnni ja jooksu vormid, juurdevõtusamm (ette, taha, kõrvale) ristsamm, vetruv samm, valsisamm, sulghüpe, harkihüpe, põlvetõste- ja jalatõste hüplemised, polka, galopp, rahvatantsusammud ja nende töötlused;
- akrobaatilised harjutused – tirelid, tirelingid, sild, sildringid, turiseis, rinnalseis jne.;
- harjutused vahendiga: hüpits, pall, rõngas, kurikad (hood, hooringid, tiirutamised, ringitamised, kaheksad)
- osalemine võistlus või esinemiskavades;
- võistluste DVD vaatamine ja analüüs.

Lasteklassi üldkehalise ettevalmistuses on põhieesmärk igakülgne kehaline arendamine.

SPORDIMEISTERLIKKUSE ASTE

Põhisuunitlus:

- regulaane võistlemine, võistlus kogemuste omandamine ja tulemuste parandamine kõikidel tasanditel,
- võimlemise tehnilise, taktikalise, psühholoogilise ja teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine, erialase ettevalmistuse taseme täiustamine,
- kõikide eelnevate perioodide õpitud elementide eeskujulik sooritus ja tehnika täiustamine,
- võistluste analüüs videomaterjalide põhjal,

Üleminek ühest etapist teise toimub vastavalt vanusele ja õpilase individuaalsele arengule.

Võimlemiskooli lõpetajale antakse tunnistus, kuhu on märgitud koolis õppimise aeg, omandatud teadmiste, oskuste ja meisterlikkuse tase.

KINNITAN

Kai Esna

MTÜ Võimlemisklubi RÜHT juhatuse liige