

## **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 tahtemaduste 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, spordiinstruktorite 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 aastaringselt õppe-, kasvatus- ja treeningtööd;
2. korraldada spordialast tegevust, organiseerida, võistlusi, osavõtte linna ja vabariiklikest võistlustest;
3. võtta võimaluse korral tööle litsentseeritud treenereid- juhendajaid ning võimaldada neile regulaarselt täiendkoolitust;
4. korraldada treeningkogunemisi 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 spordiliikumisest 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 individuaalplaanide 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 asutmise tähtsaks tingimuseks on iga õpilase individuaalse tervisliku seisundi informatsiooni olemasolu koolis.
4. Õpetuse eesmärgiks on tõsta läbi võimlemise inimese 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- treeningrühmad komplekteeritakse lastest ja noortest, kelle vanus vastab õppekava nõuetele.

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

### **AE**

AE 1 – algettevalmistusrühmad: 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 õppeaastmel (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-treeningaastat ( 3 – 6 a. vanused).*

*Algettevalmistuse rühmad moodustatakse tervetest (spordiarsti poolt läbivaadatud) spordihuvilistest lastest, kellel puuduvad vanemate- ja lasteaiapoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.*

*AE 2 – algaettevalmistuse aste – miniklass*

*kestab kuni 2 õppe-treeningaastat.*

*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 a neljandal õppeastmel ( ÕT 1 ja ÕT 2) innustatakse õpilasi sobivate õppemeetoditega (arvestades huve ja eeldusi) treenima individuaalselt ( jook, spetsiaaltreeningud), arendama oma kehalisi võimeid ning osalema Eesti tiitlivõistlustel. Õpilastele tutvustatakse ka treenimise eetikapõhimõtteid.

*ÕT 1 – õppetreeningu aste – lasteklass*

*kestab kuni 2 õppe- treeningaastat. 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 – õppetreeningu aste – noorteklass*

*kestab kuni 2 õppe- treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe – treeningrühmad 12 – 14 aastastest alustreeningu, algettevalmistuse astme miniklassi ja õpeteeringu 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- treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe – treeningrühmad 15 – 19 aastastest alustreeningu, algettevalmistuse astme miniklassi, õppetreeningu astme lasteklassi ja õppetreeningu 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 treeningastmeid võtta väga jäigalt. On võimalik andekate edutamine järgmisesse õppe- treeningastmesse vastavalt õpilase isikulikule arengule. Samuti on võimalik õppeprogrammi mittetäitmise korral jätta õpilane õppetreeningaastat 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 võistkondlikest treeningkogunemistest. 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 KESTVUS ÕPPE-TREENINGPROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPETREENINGAASTATEL**

<i>Õpilaste ettevalmistusaste</i>	<i>vanus</i>	<i>õpilaste min. arv</i>	<i>treeningute arv nädalas</i>	<i>1 treeningu kestvus 30 - 45</i>	<i>nädala treeningu maht</i>	<i>aasta treeningmah t</i>
<b>Algettevalmistus e. Alustreening AE 1</b>						
1. õppe-treeningaasta	3-4 a	15	2	2	4	208
2. õppetreeningaasta	4-6 a	15	2	2	4	208

<b>Algettevalmistusaste – miniklass AE -2</b>						
1. õppe-treeningaasta	6 - 7a	15	4	2	8	416
2. õppe- treeningaasta	7-9 a.	15	4	2	8	416
<b>Õppetreening aste – lasteklass ÕT 1</b>						
1. õppe-treeningaasta	10-12 a.	12	5	2,5	12,5	650
<b>Õppetreening aste – noorteklass ÕT 2</b>						
1. õppe-treeningaasta	12-14 a.	10	5	2,5	12,5	650
<b>Spordimeisterlikkuse aste – juunioriklass SM 1</b>						
1. õppe-treeningaasta	15-19.a	9	6	3	3	936

### ÕPPETREENINGTSÜKLID:

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.

– Ülemineku periood – 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.

### ALGETTEVALMISTUSASTE:

#### Üldkehaline ettevalmistus:

- kujundliikumised, ümberrivistumised;

- jalgade asendid;

- (pallid, rõngad, hüpits)

- liikumismängud, ujumine;

#### Erialane kehaline ettevalmistus:

- tasakaalu arendamine, erinevad venitusharjutused;

- tempo, takt, muusika iseloom, dünaamilisus;

- algteadmised balletiharjutustest;

rivi- ja korraharjutused, pöörded,

seisakud, isted, toengud, käte ja

harjutused vahenditeta ja vahenditega

harjutused pingil, varbseinal;  
teised spordialad nagu kergejõustik,

painduvuse, kiiruse, osavuse,

liikumise arendamine muusika kaudu:

koreograafiline ettevalmistus,



Lasteklassi üldkehalise ettevalmistuses on põhieesmärk igakülgne kehaline arendamine.

## SPORDIMEISTERLIKKUSE ASTE

### Põhisuunitlus:

- regulaane võistlemine, võistluskogemuste 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