

Spordiklubi Kati Spordikooli õppekava „Võimlemine”

I ALGETTEVALMISTUS 1-3 klass

1) Algettevalmistus (3-6aastased tüdrukud ja poisid)

Eesmärgiks on kasvatada treeningharjumust läbi regulaarsete treeningute.

Tundide teemad: rüht, põhivõimlemine, akrobaatiline võimlemine. Esinemisjulguse arendamine läbi erinevate esinemiste. Tundide arv nädalas: 3 akadeemilist tundi.

2) Esialgne baasettevalmistus (6-10aastased tüdrukud ja poisid) Eesmärgiks on kasvatada enesekindel ja loov noor sportlane.

Tundide teemad: rüht, põhivõimlemine, akrobaatiline võimlemine, erialade spetsiaalaluste õpetus. Esinemised ja võistluste proovid. Esialgse baasettevalmistuse lõpus toimub spetsialiseerumine erialaliselt: tantsuline võimlemine, rühmvõimlemine, trampoliinvõimlemine. Tundide arv nädalas: 8 akadeemilist tundi

II EDASIJÕUDNUD 4-6 klass

1) Spetsiaalettevalmistus (9 -12 aastased tüdrukud ja poisid)

Eesmärgiks on rühmvõimlemise, tantsulise võimlemise ning trampoliinvõimlemise spetsiifiliste oskuste kinnistamine treeningprotsessi kaudu. Rühmvõimlejal saavutada häid tulemusi B ja A grupi võistlustel. Trampoliinvõimlejal saavutada häid tulemusi erinevatel vabariiklikel võistlustel.

Tundide teemad: Rühmvõimlejate, tantsulise võimlejate ning trampoliinvõimlejate spetsiifiliste oskuste õpetamine ja kinnistamine; rühm- ja trampoliinvõimlejal võistlused.

Tantsulisel võimlejal esinemised festivali tiitlitele. Spordimeditsiiniline kontroll 1-2x aastas. Tundide arv nädalas: 10 akadeemilist tundi.

2) Spetsiaalettevalmistus (12-14 aastased tüdrukud ja poisid)

Eesmärgiks on pääs B ja A grupi võistlustel esikolmikusse, trampoliinvõimlejal pääs esikolmikusse vabariiklikel võistlustel ning esimesed osalemised rahvusvahelistel turniiridel. Tantsulisel võimlemisel eesmärk tulemuste säilitamine.

Tundide teemad: Rühmvõimlejate, tantsulise võimlejate ning trampoliinvõimlejate spetsiifiliste oskuste õpetamine ja kinnistamine; trampoliin- ja rühmvõimlejal võistlused.

Tantsulisel võimlejal esinemised festivali tiitlitele. Spordimeditsiiniline kontroll 1-2x aastas. Tundide arv nädalas: 10 akadeemilist tundi.

III MEISTRIKLASS 7-12 klass

1) Individuaalsete võimete maksimaalne realiseerimine (14-16aastased)

Eesmärgiks on saavutada rühmvõimlemises häid tulemusi A gruppidele mõeldud võistlustel, trampoliinvõimlemises saavutada esikolmiku kohti vabariiklikel võistlustel ning pääs rahvusvahelistele tiitlivõistlustele. Tantsulisel võimlemisel eesmärk tulemuste parandamine.

Tundide teemad: Rühmvõimlejate, trampoliinvõimlejate ja tantsulise võimlejate spetsiifiliste oskuste kinnistamine, lihvimine, parandamine; trampoliin- ja rühmvõimlejate võimete maksimaalne realiseerimine võistlustel (spordipsühholoogia sportlasele) – seminari korras; toitumise põhitõed – seminari korras; ealiste muutustega toimetulek sportlasele, lapsevanemale – seminari korras. Spordimeditsiiniline kontroll 1-2x aastas.

Tundide arv nädalas: 12,5 akadeemilist tundi.

2) Tulemuste säilitamine (17 ja vanemad)

Eesmärk on pääs A grupi võistlustel esikolmikusse, trampoliinvõimlejal pääs rahvusvahelistele tiitlivõistlustele. Tantsulisel võimlemisel eesmärk tulemuste säilitamine.

Tundide teemad: Rühmvõimlejate, trampoliinvõimlejate, tantsulise võimlejate spetsiifiliste oskuste lihvimine, parandamine; trampoliin- ja rühmvõimlejate võimete maksimaalne realiseerimine võistlustel (spordipsühholoogia sportlasele) – seminari korras; toitumise põhitõed – seminari korras; ealiste muutustega toimetulek sportlasele, lapsevanemale – seminari korras. Spordimeditsiiniline kontroll 1-2x aastas.

Tundide arv nädalas: 12,5 akadeemilist tundi

Tabel.1

Spordiklubi Kati Spordikoolo õppe-treeningrühmade vanuseline ja arvuline koosseis, nädala treeningute arv ja kestvus õppe-treeningprotsessi erinevatel astmetel ja õppe-treeningaastatel.

Õpilaste ettevalmistuse aste	Õpilaste vanus	Õpilaste min. arv	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht	Aasta treening maht
				akadeemilised tunnid		
Algettevalmistuse aste						
1. õppe-treening aasta	3-4	12	2	1,5	3	156
2. õppe-treening aasta	4 – 6	12	2	1,5	3	156
Õppe -treening aste miniklass						
1. õppe-treening aasta	6-8	12	4	2	8	416
2. õppe-treening aasta	9 - 10	12	4	2	8	416
Õppe -treening aste lasteklass						
1. õppe-treening aasta	10 - 11	12	4	2,5	10	520
2. õppe-treening aasta	11 - 12	12	4	2,5	10	520
Õppe -treening aste noorteklass						
1. õppe-treening aasta	12 - 13	10	4	2,5	10	520
2. õppe-treening aasta	13 - 14	10	4	2,5	10	520
Õppe -treening aste juuniori klass						
1. õppe-treening aasta	14 - 15	10	5	2,5	12,5	650
2. õppe-treening aasta	15 - 16	10	5	2,5	12,5	650
Õppe -treening aste meistri klass						
1. õppe-treening aasta	17-18	8	5	2,5	12,5	650
2. õppe-treening aasta	18 ja van	8	5	2,5	12,5	650

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

Koostas:

Katrin Kaasik

MTÜ Spordiklubi Kati

Juhatuse esimees