

Spordiklubi Kati Spordikooli õppekava „Võimlemine”

I. SPORDIKOOLI EESMÄRGID JA ÜLESANDED

Spordikooli põhieesmärk on kehaliselt ja vaimselt arenenud sportlaste ettevalmistamine.

Selleks korraldab Spordikool sihikindalt õppe-treeningtööd noorte võimlejate kasvatamisel ja soodustamaks laste ja noorte edukust nende põhitegevuses:

1. Laste ja noorte edukus, mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, tervislike eluviiside propageerimine ning positiivsete sportimisvõimaluste kujundamine;
2. Laste ja noorte vaba aja sisustamine, sportimisvõimaluste loomine ja liikumisvaeguse mõju vähendamine;
3. Laste ja noorte vanusele ning eeldustele vastavate treeningute organiseerimine sportlikuks eneseteostuseks;
4. Õpilaste süstemaatilise võistlemise protsessi korraldamine, mis on rajatud sportliku “ausa mängu” reeglitele;
5. Lastele ja noortele teoreetiliste ja praktiliste oskuste andmine esindusvõiskonna liikmena rahvusvahelisel tasandil;
6. Lastele ja noortele teoreetiliste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks, spordiinstruktorite ja noorkohtunike ettevalmistamiseks;
7. Andekate noorte suunamine individuaalvõimlejaks ja eliitrühmadesse;
8. Laste ja noorte, nende vanemate ja juhendajate spordiklubidesse ühinemine ning vabatahtliku sporditöö idee toetamine.

Eesmärkide saavutamiseks on spordikooli ülesanded:

1. Organiseerida aastaringiselt õppe-, kasvatus- ja treeningtööd;
2. Korraldada spordialast tegevust, organiseerida võistlusi ja üritusi, osavõtte linna- ja vabariiklikest võistlustest;
3. Võtta võimaluse korral tööle litsentseeritud treenereid ja juhendajaid ning võimaldada neile regulaarselt täiendkoolitust;
4. Korraldada treeningkogunemisi koolivaheagadel;
5. Teha koostööd sporditegevuse korraldamisel riiklike ja omavalitsusorganitega, teiste koolide, klubide ning haridus-, tervishoiu,- ja majandusorganisatsioonidega;
6. Anda lastele ja noortele teoreetilisi teadmisi sportimisest ja spordiliikumisest ning praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks ning spordikohtunikuna tegutsemiseks;

II. KOMPLEKTEERIMINE JA STRUKTUUR

1. Õppe- ja kasvatustöö toimub haridusstandardit tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 46 nädala jooksul aastas Spordikooli tingimustes ja kuni 3 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.
2. Kooli õpilaseks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored kirjaliku avalduse alusel.

3. Kooli asutamise tähtsaks tingimuseks on arstliku kontrolli läbimine ja iga õpilase individuaalse tervisliku seisundi kohta 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 arendamiseks.
5. Spordikooli õppe- treeningrühmad komplekteeritakse lastest ja noortest, kelle vanus vastab õppekava nõuetele.

Spordikooli õppe- ja kasvatustöö toimub kuues järjestikuses ja erineva õppetsükliga astmes vastavalt võimlemise vanuseastmete kvalifikatsioonile:

AE- AE1 - algettevalmistusrühmad. 1-2 õppeaasta: 4-7 a. vanused

AE2 - miniklassi rühmad : 2-3 õppeaasta : 6-8 aastased

ÕT- ÕT1- lasteklassi rühmad : 3-4 õppeaasta; 12-14 aastased

ÕT2 - noorteklassi rühmad : 4-5 õppeaasta; 9-10 aastased

SM SM1 - juunioride klassi rühmad: 5-6 õppeaasta; 13-17 aastased

SM2 - spordimeisterlikkuse rühmad: 6-8 õppeaasta; 16-19 aastased

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

III ÕPPEOSA

1. Esimesel ja teisel õppeastmel (AE1,AE2)omandatakse teadmised ja oskused tehnika põhialuste osas ning kujundatakse õpilaste oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendeid ja 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.

AE1- algettevalmistus ehk alustreeningu aste

Kestvus aeg 2-4 õppe-treeningaastat (4-6a. vanused). Algettevalmistuse rühmad moodustatakse tervetest (spordiarsti poolt läbi vaadatud) spordihuvilistest lastest, kellel puuduvad vanemate- või lasteaiapoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

AE2- algettevalmistuse 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. Kolmanda ja neljandal õppeastmel (ÕT1,ÕT2) innustatakse õpilasi sobivate õppemetooditega (arvastesed huve ja eeldusi) treenida individuaalselt (spetsiaaltreeningud), arendama oma kehalisi võimed ning osalema Eesti tiitlivõistlustel. Õpilastele tutvustatakse eetikapõhimõtteid.

ÕT1- õppetreeningu aste – lasteklass

Kestab kuni 2 õppe- treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad 9-11 aastastest alustreeningu ja algettevalmistuse miniklassi etapi

läbinud noortest jätkendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

ÕT2- õppetreeningu aste – noorteklass.

Kestab kuni 2 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse 12-14 aastastest alustreeningu, algettevalmistuse astme miniklassi ja õppetreeningu astme lasteklassi etapi läbinud noortest ja jätkendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

3. Viiendal ja kuuendal õppeastmel (SM1,SM2) täiendatakse esimesel, teisel, kolmandal ja neljandal astmel omandatud teadmisi ja oskusi, samuti asutakse omandama kohtuniku ja treeneritööks hädavajalikke algteadmisi. Oluline on saavutada meisterlikkuse tase, mis võimaldab osaleda rahvusvahelistel võistlustel.

SM1- spordimeisterlikkuse aste- juunioriklass

Kestab kuni 3 õppetreeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppetreeningrühmad 13-17 aastastest alustreeningu, algettevalmistuse astme miniklassi, õppetreeningu astme lasteklassi ja õppetreeningu astme noorteklassi etapi läbinud noortest ja jätkendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

SM2- spordimeisterlikkuse stme – meistriclass

On üldjuhul kesvusega kuni 4 õppe-treeningaastat.

Rühmad moodustatakse kõik õppetreeningu astmed läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest.

Nii nagu teistel spordialadel, arenevad ka võimlemises mõned õpilased kiiremini, teised aeglasemalt. Seetõttu ei saa treeningastmeid võtta väga jäigalt. On võimalik andekate edutamise järgmisesse õppe-treeningastmetesse vastavalt õpilase isiklikule arengule. Samuti on võimalik õppeprogrammi mittetäitmise korral jätta õpilane õppetreeningaastat kordama üheks aastaks.

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

IV ÕPPEVORMID JA MEETODID

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja –meetodeid, sealhulgas:

- Treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmas;
- Individuaaltreening;
- Spordivõistlused;
- Õppe- ja treeninglaagrid;
- Spordikohtuniku ja – juhendaja praktika;
- Spordiala tehnika, treeningtunide ja võistluste analüüs;
- Arstlik kontroll;

Täiendavateks õppe-treening töö vormideks on õpilaste iseseisvalt treeningud,

hommikuvõimlemine, osavõtt eliitvõistkonna treeningkogunemistest. Spordikool korraldab koolisiseseid ja lahtisi võistlusi ning võimaluse korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistus- ja suvelaagreid.

V SPORDIKOOLI ÕPPE-TREENINGRÜHMAD VANUSELINE JA ARVULINE KOOSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTVUS ÕPPETREENINGPROTSESSI ERINEVALTEL ASTMETEL JA ÕPPETREENINGAASTATEL.

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	4-5	12	2	1,5	3	156
2. õppe-treening aasta	5-6	12	2	1,5	3	156
Õppe -treening aste miniklass						
1. õppe-treening aasta	6-7	12	4	2	8	416
2. õppe-treening aasta	7-8	12	4	2	8	416
Õppe -treening aste Lasteklass ÕT1						
1. õppe-treening aasta	9-10	12	4	2,5	10	520
2. õppe-treening aasta	11 - 12	12	4	2,5	10	520
Õppe -treening aste Noorteklass ÕT2						
1. õppe-treening aasta	12 - 13	10	4	2,5	10	520
2. õppe-treening aasta	13 - 14	10	4	2,5	10	520
Spordimeisterlikkuse aste-juuniorklass SM1						
1. õppe-treening aasta	14 - 15	10	5	2,5	12,5	650
2. õppe-treening aasta	16-17	10	5	2,5	12,5	650
Spordimeisterlikkuse aste-meistriklass SM2						
1. õppe-treening aasta	16-17	8	5	2,5	12,5	650
2. õppe-treening aasta	17 ja van	8	5	2,5	12,5	650

3.1. Õppe-treeningsükli . Vastavalt kalenderplaanile jaguneb aastane õppe-treeningsükkel 3 perioodi:

- 3.1.1. Ettevalmistusperiood – kuni 3 kuud .Põhieesmärgiks on õpilaste tervise tugevdamine üldkehaliste ja spetsiaalsete erialaste harjutustega suuremate füüsiliste koormuste kandmiseks võistlus- ehk põhiperioodil. Teoreetiline ettevalmistus, testimised, tahtelis-moraalsete omaduste arendamine, erinevate võimlemisharjutuste

tehnika ja taktika õpetamine vastavalt kehtivatele võistlusmäärustele antud vanuseklassis (nii trampoliin- kui rühmvõimlemise kavades) .

• 3.1.2. Võistlus- ehk põhiperiood – kuni 8 kuud põhiülesandeks on erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, vastava vanuseastme võimlemiselementide tehnika ja taktika õpetamine, vastava vanuseastme võistlustel osalemine klubi, linna ja vabariiklikul tasandil ning võistluste analüüs. Optimaalse vormi tagamine tähtsamateks võistlusteks.

• 3.1.3. 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.

Tervise tugevdamine, üldkehaline ettevalmistus:

- -akrobaatilised põhielemendid
- -pöörded, kujundliikumised, ümberrivistumised
- - seisakud, isted, toengud, käte ja jalgade asendid
- - harjutused vahenditeta ja vahenditega (pallid, rõngad, hüpits)
- - harjutused pingil, varbseinal
- - teised spordialad nagu kergejõustik, liikumismängud

Erialane kehaline ettevalmistus:

- -Akrobaatika põhibaasi õpetamine
- -Trampoliinivõimlemise baasi õpetamine
- - Painduvuse, kiiruse, osavuse, tasakaalu arendamine. Erinevad venitusharjutused.
- - Muusikalise liikumise arendamine: tempo, takt, muusika iseloom, dünaamilisus, harjutuse ja muusika vaheline seos
- - Koreograafiline ettevalmistus andekamatele ja tublimatele
- - Erinevate tantsuliste liikumiste elemendid
- - Kõnni- ja jooksu elemendid, lained, vibutused, tasakaal ühel jalal, lihtsamad pöörded ja hüpped
- - Lihtsamad akrobaatilised elemendid
- - trel ette, küljele, hundiratas, kätelseisu eelharjutused
- - Osalemine esinemis- või võistluskavas.
- - Õppefilmide vaatamine

Õppe- ja treeningtöö mahud

Õpperühmade täituvusnormid ning õppe - ja kasvatustöö mahud tundides kehtestab direktor võttes aluseks Eesti Võimlemisliidu normid ja treenerite ettepanekud. Õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikulises astmes:

• Algettevalmistuse aste (AE)

Üldkehaline ettevalmistus:

– Muusika saatel mängulised kujundliikumised, ümberrivistumised, korrasharjutused;

- Seisakud, isted, toengud, käte ja jalgade asend;
- Harjutused pingil, varbseinal
- Teised spordialad nagu kergejõustik, liikumismängud, võimlemisvahenditega harjutused.

Erialane kehaline ettevalmistamistus:

- erinevaid veerimised, hüplemised, jooksud
- mängulised jõuharjutused
- liikumise arendamine muusika kaudu; tempo, takt, muusika iseloom, dünaamilisus
- paindvuse, kiiruse, osavuse, tasakaalu arendamine, erinevad venitusharjutused
- Lihtsamad akrobaatilised elemendid
- hüpped trampoliinil
- trel ette, küljele, hundiratas, kätelseisu eelharjutused
- Osalemine esinemis- või võistluskavas.
- Õppefilmide vaatamine

• Õppetreeningaste (ÕT)

Üldkehaline ettevalmistus:

- tervise tugevdamine, õige rühi kujundamine
- igakülgne kehaline arendamine põhisuunaga tasakaalu, kiiruse, osavuse ja kiirusliku jõu arendamiseks

Erialane ettevalmistus

- erinavad akrobaatilised veeremised; trelid ette, taha, küljele
- hundiratas, lendratas, rundaat
- trelring ette ja taha
- saltot ette , taha
- saltod erinevates asendites; kägar, upp, sirge
- saltod pööretega (piruettidega)
- rinnalseisun, küünavarsseisund
- kätelseisud- erinevad lähteasendid ja erinevad fikseeritud asendid (kägar, sirge, spagaat)
- trampoliinil maandumised selili, kõhuli, istuli
- saltod ette ja taha (kägar, upp, sirge) ka pööretega
- esitada lasteklassi hüpete kombinatsioon- 10 hüpet seerias
- erinevad tansulised elemendid ja klassikalise tantsu alused
- võistluste DVD vaatamine ja analüüs
- Lasteklassi üldkehalises ettevalmistuses on põhieesmärk igakülgne kehaline arendamine

• Spordimeisterlikkuse aste (SM)

Põhisuunitlus:

- regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine kõikidel tasanditel
- akrobaatika tehnilise, taktikalise, psühholoogilise ja teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine, erialase ettevalmistuse taseme täiustamine
- osalemine rahvusvahelistel turniiridel ja EM võistlusel
- kõikide eelnevate perioodide õpitud elementide eeskujulik sooritamine ja tehnika täiustamine

- 2 kordsete salto ja 2 kordsete pööretega saltode õpipmine
- trampoliinil 10 erinevast saltost koosnev kombinatsioon
- tõsta kombinatsiooni raskust saltode raskuse tõstmisega lisades pöördeid
- võistluste analüüs videomaterjalide põhjal

Õppe- ja kasvatustöö on jaotatud mitmele aastale ning õpilased jagatud õppetreeningrühmadesse. Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õpilaste vanust, sportlikku staaži, funktsionaalseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset, arstlikku kontrolli tulemusi ja õpilase soovi harjutada suuremate koormustega tippporti jõudmiseks.

Võistluste korraldamine ja nendest osavõtt

Spordikool korraldab maakondlikke ja üleriigilisi võistlusi. Kõik õpilased saavad osa võtta maakondlikest võistlustest. Edukamad õpilased võistlevad üleriigilistel võistlustel, Eesti noorte ja täiskasvanute meistrivõistlustel. Võimaluste piires osaletakse ka rahvusvahelistel võistlustel.

Õppetreeningkogunemiste ja spordilaagrite läbiviimine

Kool korraldab õppe- ja kasvatustöö järjepidevuse tagamiseks koolivaheaegadel õppe- treeninglaagreid ning spordivõistlusteks valmistumisel õppetreeningkogunemisi.

Nõuded kooli ühest spordimeisterlikkuse astmest teise üleminekuks

AE - 1 üleminek AE – 2

1. Rühmvõimlemine
 - treeninud vähemalt 1 aasta
2. Trampoliinvõimlemine
 - treeninud vähemalt 1

AE - 2 üleminek AE – 3

1. Rühmvõimlemine
 - treeninud vähemalt 2 aastat ja võimeline võistlema miniklassi kavaga
 - osalenud võistlustel 2 kavaga 2x aastas,
2. Trampoliinvõimlemine
 - treeninud vähemalt 2 aastat
 - osalenud 2 x EEVL poolt aktsepteeritavatel batuudivõistlustel

AE – 3 üleminek ÕT rühmadesse

1. Rühmvõimlemine
 - treeninud vähemalt 3 aastat ja võimeline võistlema laste- või noorteklassi kavaga
 - osalenud võistlustel 3 kavaga vähemalt 2 x aastas
2. Trampoliinvõimlemine
 - treeninud vähemalt 3 aasta
 - osalenud 2 x EEVL poolt aktsepteeritavatel kõigil batuudivõistlustel

ÕT rühmadest üleminek SM rühmadesse

1. Rühmvõimlemine

- osalenud vabariiklikel võistlustel juunioride või seenioride klassis vähemalt 2-3x aastas või saavutanud vabariiklikel võistlustel 1–10 koha

2. Trampoliinvõimlemine

- saavutanud vabariiklikel võistlustel juunioride klassis 1 – 3 koha, meistri klassis 1 – 5 koha

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

Normid võimlemiskooli lõpetamiseks

Spordikooli lõpetajaks loetakse õpilased, kes on koolis läbinud vähemalt õppetreeningastme, täitnud spordialaliidu tehnilise komisjoni poolt määratud nõuded.

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

Kinnitan:

Katrin Kaasik

MTÜ Spordiklubi Kati

Juhatuse liige