

I. SPORDIKOOLI EESMÄRGID JA ÜLESANDED

Spordikooli põhieesmärk on kehaliselt ja vaimselt arenenud sportlaste ettevalmistamine.

Selleks korraldab Võimlemiskool sihikindalt õppe-treeningtööd noorte võimlejad 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 ja 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 eliitvõiskonna liikmena rahvusvahelisel tasandil;
6. Lastele ja noortele teoreetiliste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks, spordiinstruktorite ja noorkohtunike ettevalmistamiseks;
7. Andekate noorte suunamine üksikvõimlejaks ja eliitrühmadesse;
8. Laste ja noorte, nende vanemate ja juhendajate spordiklubidesse ühinemine ja vabatahtliku sporditöö idee toetamine.

Eesmärkide saavutamiseks on spordikooli ülesanded:

1. Organiseerida aastaringselt 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;
7. Korraldada seminare ja koolitusi nii oma spordikooli kui ka teiste koolide juhatajatele, kohtunikele.

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 4 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.
2. Kooli õpilaseks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored kirjaliku avalduse põhjal.
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 järjestikusel 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; 9-11 aastased

ÕT2 - noorteklassi rühmad : 4-5 õppeaasta; 12-14 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 (arvestades huve ja eeldusi) trennida 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 ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

ÕT2- õppetreeningu aste – noorte klass.

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

3. Viierendal 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 õppe-treeningrühmad 13-17 aastastest alustreeningu, algettevalmistuse astme miniklassi, õppetreeningu astme lasteklassi ja õppetreeningu astme noorteklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

SM2- spordimeisterlikkuse stme – meistiklass

On üldjuhul kesvusega kuni 4 õppe-treeningaastat.

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

Nii nagu teistel spordialadel, arenvad 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 kasutakse 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-treeningtöö 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-TREENINGRÜHMADE VANUSELINE JA ARVULINE KOOSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTVUS ÕPPE-TREENINGPROTSESSI ERINEVALTEL ASTMETEL JA ÕPPE-TREENINGAASTATEL.

Õpilaste ettevalmistamistuse aste	Õpilaste vanus	Õpilaste min. arv	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus 45`min	Nädala Treeningu maht	Aasta treeningu maht
Algettevalmistuse alustreening AE 1						
1.Õppe-treeningaasta	4-5a	15	2	1	2	
2. õppe-treeningaasta	5-6a.	15	2	2	4	
Algettevalmistuse aste- miniklass						
1.Õppe-treeningaasta	6-7a.	15	3	2	6	
2. õppe-treeningaasta	7-8a.	15	4	2	8	
Õppetreening aste – lasteklass ÕT1						
1.Õppe-treeningaasta	9-10a.	14	4	2,5	10	
2. õppe-treeningaasta	11-12a.	14	5	2,5	12,5	
Õppetreening aste- noorteklass ÕT2						
1.Õppe-treeningaasta	12-13a.	14	5	3	15	
2. õppe-treeningaasta	13-14a	14	6	3	18	
Spordimeisterliikuse aste juuniorklass SM1						
1.Õppe-treeningaasta	14-15a.	13	6	4	24	
2. õppe-treeningaasta	16-17a.	13	7	4	28	
Spordimeisterliikuse						

aste-meistriklass SM2						
1. Õppe-treeningaasta	16-17a	13	7	4	28	
2. õppe-treeningaasta	17 ja vanema d	13	7	4	28	

3.1. Õppe-treeningsükliid . 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 ilu- kui rühmvõimlemise vaba- ja vahendiga 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
- - rivi- ja korraharjutused, rivikäsklused, 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
- -Trampliinivõimlemise 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
- -hüpped pingilt minibatuudile
- - trel ette, küljele,hundiratas,kätelseisu eelharjutused
- - Osalemine esinemis- või võistluskavas.
- - Õppefilmide vaatamine

Õppe- ja treeningtöö mahud

Õpperühmade täitvusunormid 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, ümberrivstumised, korrasharjutused;
- Seisakud,isted,toengud,käte ja jalgade asend;
- Harjutused pingil,varbseinal

- Teised spordialad nagu kergejõustik, liikumismängud, võimlemisvahenditega harjutused.

Erialane kehaline ettevalmistatus:

- 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 pingilt minibatuudile
- 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, rondaat

- trelring ette ja taha
- saltot ette, taha ja küljel
- saltod erinevates asendites; kägar, upp, sirge
- saltod pööretega (piruettidega)
- akrobaatika rajal hüpete seeriad – vähemalt 3 elementi seerias
- rinnalseisun, peapealseisund, küünavarsseisund
- kätelseisud- erinevad lähteasendid ja erinevad fikseeritud asendid (kägar, sirge, spagaat)
- hüpped trampetilt hoojooksuga erinevad saltod (kägar, upp, sirge) ka pööretega
- 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 täistamine
- 2 kordsete salto ja 2 kordsete pöõretega saltode õpipmine
- trampoliinil 10 erinevast saltost koosnev kombinatsioon
- tõsta kombinatsiooni raskust saltode raskuse tõstmisega lisades pöõrdeid
- 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

Võimlemiskool korraldab koolisiseseid võistlusi, 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 koolivaheajal õppe- treeninglaagreid ning spordivõistlusteks valmistumisel õppetreeningkogunemisi.

Nõuded kooli ühest spordimeisterlikkuse astmest teise üleminekuks

AE - 1 üleminek AE – 2

1. Akrobaatiline rühmvõimlemine (Team Gym)

- treeninud vähemalt 1 aasta

2. Trampolinevõimlemine

- treeninud vähemalt 1

AE - 2 üleminek AE – 3

1. Akrobaatiline rühmvõimlemine (Team Gym)

- treeninud vähemalt 2 aastat ja võimeline võistlema miniklassi programmiga

- osalenud võistlustel 2 kavaga 2x aastas,

2. Trampolinevõimlemine

- treeninud vähemalt 2 aastat

- osalenud 2 x EEVL poolt aktsepteeritavatel rühmvõimlemise üritustel

AE – 3 üleminek ÕT rühmadesse

1. Akrobaatiline rühmvõimlemine (Team Gym)

- treeninud vähemalt 3 aastat ja võimeline võistlema laste- või noorteklassi programmiga

- osalenud võistlustel 3 kavaga vähemalt 2 x aastas

2. Trampolinevõimlemine

- treeninud vähemalt 3 aasta

- osalenud 2 x EEVL poolt aktsepteeritavatel rühmvõimlemise võistlustel laste- või noorteklassi programmiga

ÕT rühmadest üleminek SM rühmadesse

1. Akrobaatline rühmvõimlemine (Team Gym)

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

2. Trampliinivõimlemine

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

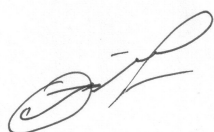
Üleminek ühest etapist teise toimub vastavalt vanusele ja õpilase individuaalsele arengule.

Normid võimlemiskooli lõpetamiseks

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

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

Kinnitan



Olga Gogoladze
sk Trefoil klubi juhataja