

## ÕPPEKAVA

Võimlemiskooli õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö VK Janika võimlemiskooli treeningrühmades.

Võimlemiskooli õppekava määrab kindlaks õppe-eesmärgid ja õppeaja, õppe-treeningastmete struktuuri ning nõuded õppe- etappide ja kooli lõpetamise kohta.

Käesolev õppekava on samuti aluseks erinevate õppe-treeningastmete treeningkavade koostamiseks.

### **Võimlemiskooli õppekava koosneb üldosast ja õppeosast.**

#### **I ÜLDOSA**

Üldosas esitatakse:

- õppe- ja kasvatustöö üldeesmärgid;
- õppekava ülesanded

VK Janika võimlemiskooli tegevuse eesmärkideks on:

- laste ja noorte tervise tugevdamine ning igakülgne kehaline arendamine
- lastele ja noortele sportlike oskuste, vilumuste ja teadmiste õpetamine nende soovidest ja eeldustest lähtuvalt vastastikuse lugupidamise kasvatamine "fair play" ideede vaimus
- sporditraditsioonide järjepidevuse tagamine ja Eesti koondvõistkondadele hästi ettevalmistatud järelkasvu kasvatamine
- vabatahtliku spordiliikumise arengu innustamine, laste ja noorte, nende vanemate ja juhendajate spordiklubidesse ühinemise ja vabatahtliku sporditöö ideede toetamine

Eesmärkide realiseerimiseks seab Võimlemiskool oma ülesanneteks:

- kindlustada lastele ja noortele tingimused vabaaja sportlikuks sisustamiseks
- organiseerida järjepidevaid ja regulaarseid sportlikke treeninguid vastavalt laste ja noorte soovidele, eeldustele ja ettevalmistusele
- leida spordis andekaid ja tahtekindlaid lapsi ja noori annete väljaarendamiseks süvendatud treeningtegevuse käigus
- anda lastele ja noortele teoreetilisi teadmisi sportimisest ja spordiliikumisest ning praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks ning spordikohtunikuna tegutsemiseks
- olla oma teadmiste ja kogemustega abiks piirkonna koolide sporditegevuse meetoodilisel ja organisatsioonilisel suunamisel
- luua vastastikku kasulikud sidemed piirkonnas tegutsevate spordiklubidega, olla initsiaatoriks oma õpilaste, nende vanemate ja sõprade poolt spordiklubide moodustamisel, nende sportimisvõimaluste jätkamiseks peale Võimlemiskoolist lahkumist.

## II ÕPPEOSA

### Õppeaasta kestvus

Õppeaasta koolis algab 01. septembril. Õppe- ja kasvatustöö toimub haridusstandardit tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 46 nädala jooksul aastas Võimlemiskooli tingimustes ja kuni 6 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.

### Nõuded õpingute alustamiseks

Kooli õpilaseks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored nende kirjaliku avalduse põhjal ning vanemate nõusolekul vastavalt kooli võimaluste ja tingimuste olemasolule. Kooli astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamiste, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.

### Õpetuse eesmärgid

Võimlemine tõstab inimese füüsilist ja vaimset töövõimet, tugevdab tervist, pakub häid võimalusi õpilaste esteetiliseks, eetiliseks ja sotsiaalseks arendamiseks.

Esimesel õppeastmel omandatakse teadmised ja oskused tehnika põhialuste osas ning kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendeid ja liigutusi. Õpetatavad harjutused on nende oskuste kujunemise teenistuses.

9-12-aastaseid lapsi iseloomustab suur liikumisaktiivsus. See on parim aeg kehaliste harjutuste (harjutuste tehnika) õppimiseks, samas on see aeg soodne ka õpilaste tahtemomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemiseks, millele treeningud saavad palju kaasa aidata. Õpilastele tutvustatakse muuhulgas treeningutes sisalduvaid eetika nõudeid. Teises õppeastmes innustatakse õpilasi sobivate õppemeetoditega (arvestades huve ja eeldusi) trennima individuaalselt (jooks, spetsiaaltreeningud), arendama oma kehalisi võimeid ning osalema Eesti tiitlivõistlustel.

Kolmandas õppeastmes täiendatakse esimeses ja teises astmes omandatud teadmisi ja oskusi ning asutakse omandama kohtuniku ja treeneritööks hädavajalikke algteadmisi.

### Õppevormid ja meetodid

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja -meetodeid, sealhulgas:

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

### 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)
- õppetreeningaste (ÕT)
- spordimeisterlikkuse aste (SM)

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.

### **VANUSKLASSID**

| Spordiala      | Mini  | Laste  | Noorte  | Juunior | Meister |
|----------------|-------|--------|---------|---------|---------|
| ILUVÕIMLEMINE  | 6 - 8 | 8 -10  | 10 -12  | 12 -15  | 16 ->   |
| RÜHMVÕIMLEMINE | 6 - 8 | 8 - 12 | 11 - 15 | 14 - 17 | 16 - >  |

### **VANUSED SPORDIMEISTERLIKKUSE ASTMETES**

| Spordiala      | AE     | ÕT      | SM      |
|----------------|--------|---------|---------|
| ILUVÕIMLEMINE  | 5 - 8  | 8 - 16  | 12 – 19 |
| RÜHMVÕIMLEMINE | 5 - 19 | 11 - 19 | 14 – 19 |

### **RÜHMADE TÄITUVUSNORMID**

| Spordiala      | AE      | ÕT     | SM     |
|----------------|---------|--------|--------|
| ILUVÕIMLEMINE  | 15 - 20 | 8 - 12 | 3 – 6  |
| RÜHMVÕIMLEMINE | 18 - 30 | 8 - 15 | 6 – 10 |

### **KOORMUSED SPORDIMEISTERLIKKUSE ASTMETES (tundides)**

| Spordiala      | AE 1  | AE 2   | ÕT      | SM      |
|----------------|-------|--------|---------|---------|
| ILUVÕIMLEMINE  | 4 - 6 | 6 - 10 | 12 - 18 | 20 – 30 |
| RÜHMVÕIMLEMINE | 3     | 4 - 5  | 6 -14   | 10 - 24 |

## 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 koolivaheaegadel õppe- treeninglaagreid ning spordivõistlusteks valmistumisel õppetreeningkogunemisi.

## Nõuded kooli ühest spordimeisterlikkuse astmest teise üleminekuks

### AE - 1 üleminek AE - 2

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

### AE - 2 üleminek AE – 3

1. Iluvõimlemine
  - treeninud vähemalt 2 aastat ja võimeline võistlema miniklassi programmiga
  - osalenud võistlustel 2 kavaga 2x aastas, saavutades vähemalt 4.0 punkti
2. Rühmvõimlemine
  - treeninud vähemalt 2 aastat
  - osalenud 2 x EEVL poolt aktsepteeritavatel rühmvõimlemise üritustel

### AE – 3 üleminek ÕT rühmadesse

1. Iluvõimlemine
  - treeninud vähemalt 3 aastat ja võimeline võistlema laste- või noorteklassi programmiga
  - osalenud võistlustel 3 kavaga vähemalt 2 x aastas (lastekl. hindele 5,0; noortekl. 9,0)
2. Rühmvõimlemine
  - treeninud vähemalt 3 aastat
  - osalenud 2 x EEVL poolt aktsepteeritavatel rühmvõimlemise võistlustel laste- või noorteklassi programmiga

## ÕT rühmadest üleminek SM rühmadesse

### 1. Iluvõimlemine

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

### 2. Rühmvõimlemine

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

NB! Meisterlikkuse rühmad kinnitatakse EEVL poolt koolide poolt esitatavate taotluste alusel.

## 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

Janika Mölder  
VK Janika Võimlemiskooli direktor

