

Mart Kajari, juhatuse esimees
Juhatuse 10.09.2024 otsuse nr.1 juurde

SPARTA SPORDIKOOI VÕIMLEMISE ÕPPEKAVA

1. EESMÄRK JA ÜLESANDED

- 1.1 Lastele ja noorsoole süstemaatilise sportliku õppe-treeningtöö korraldamine ja sportimisvõimaluste loomine.
- 1.2 Noorte vaba aja sisustamine sportliku tegevusega.
- 1.3 Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislike eluviiside ning harjumuste kujundamine.
- 1.4 Noortele eneseteostuse ja enesehinnangu võimaluste pakkumine võistlustel. Tugeva isiksuse omaduste ja iseloomujoonte kujundamine ning arendamine.
- 1.5 Andekate noorte arendamine kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks.
- 1.6 Teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine võimlemises.
- 1.7 Noorte ettevalmistamine võimlemise arendajateks treener-juhendajatena, kohtunikena ja organisaatoritena.
- 1.8 Spordikool järgib tegevuses ausa mängu, olümpiaharta ja teiste spordiseaduste nõudeid, teeb koostööd spordi-, haridus- ning kultuuriasutustega. Tihedad sidemed on lastevanemate ja õpetajatega.

2. ÕPPEAASTA KESTUS JA NÕUDED ÕPINGUTE ALUSTAMISEKS

- 2.1 Õppeaasta spordikoolis algab 1. septembril. Õppe- ja kasvatustöö toimub üldharidust tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 44 nädala jooksul aastas spordikooli tingimustes ja kuni 6 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.
- 2.2 Spordikooli õpilaseks võetakse vastu selleks soovi avaldanud laps tema vanema või seadusliku esindajaga kirjaliku avalduse alusel vastavalt spordikooli võimalustele ja tingimustele.
- 2.3 Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud nõuded. Juhul kui õppida soovijate arv ületab kooli võimalused, korraldatakse vastuvõtukatsed kandidaatide pingerea koostamiseks.
- 2.4 Spordikooli õpilased jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.
- 2.5 Õpilase ja spordikooli vahel sõlmitakse kirjalik leping, mis kinnitab poolte õigused ja kohustused. Kooli õppekorralduse ja -kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

3. ÕPPEVORMID JA MEETODID

- 3.1 Spordikooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja meetodeid:
 - 3.1.1 Treeningtunnid ja teooriatunnid rühmades
 - 3.1.2 Individuaaltreeningud

3.1.3 Spordivõistlused

3.1.4 Spordilaagrid

3.1.5 Spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs

4. ÕPPE EESMÄRGID JA ÜLESANDED, ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS JA KESTUS

4.1 Spordikooli õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikkuses spordimeisterlikkuse astmes: algettevalmistuse aste (AE), õppetreeningaste (ÕT), meisterlikkuse aste (M), kus õppe-kasvatustöö on vastavalt huviala õppekavale jaotatud mitmele aastale ning õppurid jagatud õpperühmadesse. Õppurid viiakse üle järgmisele astmele, kui nad on täitnud huviala õppekavaga kehtestatud üleminekunormid. Õppe-treeningrühmade moodustamisel arvestatakse õppurite vanust, sportlikku staaži, funktsionaalseid võimeid, meisterlikkuse taset, arstliku kontrolli tulemusi ja õppuri soovi harjutada suurema koormusega tippporti jõudmiseks või lihtsalt tervisliku eluviisi hoidmiseks.

5. VÕIMLEMISE ERIALADE ÕPPERÜHMADE VANUSELINE JA ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTUS ÕPPE-PROTSESSI ERINEVATEL ETAPPIDEL JA TREENINGAASTAL

Õpilaste ettevalmistuse aste	Õpilaste vanus	Õpilaste min. arv	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht	Aasta treening maht
Algettevalmistuse aste (AE 1)			akadeemilised tunnid			
1. õppe-treening aasta	3-4	12	2	1,5	3	156
2. õppe-treening aasta	4 – 6	12	2	1,5	3	156
Algettevalmistuse aste miniklass (AE 2)						
1. õppe-treening aasta	6-8	12	3	2	6	312
2. õppe-treening aasta	9 - 10	12	4	2	8	416
Õppe-treening aste lasteklass (ÕT 1)						
1. õppe-treening aasta	10 - 11	12	3	2,5	7,5	390
2. õppe-treening aasta	11 - 12	12	4	2,5	10	520
Õppe-treening aste noorteklass (ÕT 2)						
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 (SM 1)

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 (SM 2)

1. õppe-treening aasta	17-18	8	6	2,5	15	780
2. õppe-treening aasta	18 ja van	8	6	2,5	15	780

6. ÕPPE- JA TREENINGTÖÖ MAHUD, ASTMED, ÜLEMINUKUNÕUDED, TEOREETILISTE TEADMISTE JA PRAKTILISTE OSKUSTE NORMATIIVID

6.1 Algettevalmistuse aste

6.1.1 Üldkehaline ettevalmistus

Mängulised kujundliikumised, ümberrivistumised, korraharjutused Seisakud, isted, toengud, käte ja jalgade asendid Harjutused pingil, varbseinal, põrandal Teised spordialad ja liikumisvormid ja mängud iluvõimlemise vahenditega harjutused.

6.1.2 Erialane kehaline ettevalmistus

Erinevad veeremised, hüplemised, jooksud; mängulised jõuharjutused; liikumise arendamine muusika kaudu: tempo, takt, muusika iseloom, dünaamilisus; painduvuse, kiiruse, osavuse, tasakaalu arendamine, erinevad venitusharjutused; erinevate tantsuliste liikumiste elemendid; harjutused hüppenõoriga; hüpped pingilt batuudile trel ette, küljele, hundiratas, kätelseisu eelharjutused; veered, trelid, seisud, trelringid, sillad, spagaadid julgestamine ja julgestamise abistamine; parkuuri põhielemendid: hüplemine, tõuge, maandumine, üleshüpped, baashüpped üle kasti, julgestamine; batuudi põhielemendid: üleshüpped, pöörded, langemine istesse, kõhule, seljale; osalemine esinemis- ja võistluskavades; õppefilmide vaatamine.

6.2 Õppe-treeningaste

Grupid moodustakse algettevalmistusest edasijõudnutest ja ka uutest taseme vastavast noortest tulijatest, toimub spetsialiseerumine vastavalt ilmnenud andele ja soovidele

6.2.1 Üldkehaline ettevalmistus

Tervise tugevdamine, õige rühi kujundamine Igakülgne kehaline arendamine põhisuunaga tasakaalu, kiiruse, osavuse ja kiirusliku jõu arendamiseks.

6.2.2 Erialane kehaline ettevalmistus

Erinevad akrobaatilised veeremised, trelid, ette, taha, küljele, hundiratas, lendratas, rondaat; trelringid ette ja taha; saltod ette, taha ja küljele; saltod erinevates asendites: käger, upp, sirge; salto pööretega (piruettidega); akrobaatika rajal hüpete seeriad, vähemalt 3 elementi seerias; parkuuri rajal hüpete, pöörete seeriad; parkuuri erinevad maandumised ja üle takistuste hüpped; sportvõimlemise vahendite (rõngad, rööbaspuud, hobune, kits) kasutamine parkuuri elementide täiendamiseks; rinnalseisud, peapealseisud, küünarvarsseisud; kätelseisud, erinevad lähteasendid ja erinevad fikseeritud asendid (käger, sirge, spagaat); nurkhoid, erinevatest lähteasenditest nurkhoidu liikumine (toenglamang, konnaasend, kätelseisust); krokodill 2-l ja 1-l käel; spagaadid ka kõrgenduselt Jalahoided kõrval, ees, taga, käe abiga ja ilma abita; hüpped trampetilt hoojooksuga erinevad saltod (käger, upp, sirge) ka pööretega; batuudil maandumised, selili, kõhuli, istuli, püsti; batuudil üleshüpped, pöörded, langemised istesse,

kõhule, seljale, elementide seeriad ja kombinatsioonid. Grupihüpped 4 – batuudil, sünkroonsus; lasteklassi hüpete kombinatsioon – 10 hüpet seerias; harjutused paarilistega, madalad tõsted ja visked noorematel Keskmised ja kõrged püramiidid, fussid, ristilt visked. Parkuurirajad 10 – 12 takistust, erinevad läbimiselemendid; võistlused; võistluste video analüüs; võistlusmäärused (üldosa, nooremad vanuseklassid); treeningpäeviku pidamine, analüüs ja tagasiside; biomehaanika alused.

6.3 Spordimeisterlikkuse aste

6.3.1 Üldkehaline ettevalmistus

Sportmängud, kergejõustik, jõusaal (trenadžöörid), kontrollnormatiivid; kiirus, plahvatuslik jõud, tasakaal, osavus, vastupidavus; iluvõimlemisvahendid.

6.3.2 Erialane ettevalmistus

Põhisuunitlus on võistluse, võistlusteks ettevalmistus. Hooaja periodiseerimine, makrotsükkel, ettevalmistusperiood, võistlusperiood. Võistluseelse nädala plaan; võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine kõikidel tasanditel; akrobaatika tehnilise, taktikalise, psühholoogilise ja teoreetilise ettevalmistuse täiustamine, erialase ettevalmistuse taseme täiustamine; osalemine üleriigilistel, rahvusvahelistel võistlustel. Pääsemine Eesti koondisse tiitlivõistlusteks (noorte MM ja EM); kõikide eelnevate perioodide õpitud elementide eeskujulik sooritamine tipptasemel kahekordsete saltode ja kahekordsete pööretega saltode õppimine; kõrged püramiidid; batuudil 10 erinevast saltost koosnev kombinatsioon; tõsta kombinatsiooni raskust saltode raskuse tõstmisega lisades pöördeid; parkuuris kõrge raskusastme (koos akrobaatiliste elementidega) takistusribade läbimine (analoogne tuletõrje mitmevõistlusele); toitumise iseärasused; võistlusmäärused; kohtuniku praktika; võistluste analüüs videomaterjali põhjal; treeneri algettevalmistuse praktika, abitreeneri koolitus alused.

7. VÕISTLUSTE KORRALDAMINE JA NENDEST OSAVÕTT

7.1 kõik õpilased võtavad osa võistlustest. Edukamad võistlevad ka Eesti omavanuste ja täiskasvanute meistri- ja karikavõistlustel. Võimaluse piires osaletakse ka rahvusvahelistel võistlustel.

8. ÕPPETREENINGKOGUNEMISTE JA SPORDILAAGRITE LÄBIVIIMINE

8.1 Spordikool korraldab õppe- ja kasvatustöö järjepidevuse tagamiseks koolivaheaegadel spordilaagreid ning spordivõistlusteks valmistumisel õppetreeningkogunemisi.

9. ÕPILASTE VALIKUVÕIMALUSED SPORDIKOOLIS ÕPPIMISEKS

9.1 Kui spordikoolis hakkab toimuma treeningõpe lisaks võimlemisele ka teistel aladel, siis võib õpilane spordikooli astumisel valida millise spordialaga ta tahab tegeleda. Kui ta soovib üle minna ühelt spordialalt teisele, siis vastavalt treenerite ühisele kokkuleppele, on see ka võimalik.

10. VÕIMLEMISE ERIALADE ÕPPE-TREENINGTÖÖ JA VÕISTLUSTE GEVUSE EESMÄRGID, ÜLESANDED JA SISU ÕPPEMATERJAL ERINEVAIL ETTEVALMISTUS ASTEMETEL

10.1 Parkuur on sportlik harrastus, mis seisneb võimalikult otseses, sujuvas ja kiires liikumises (hüpped, ronimine jm) mistahes maastikul erinevaid takistusi ületades. Parkuur on võimalikult kiire, ning efektiivne liikumine ja Freerun teeb seda ilusamaks lisades sinna trikke nagu saltod jne. Kuna parkuuri harrastatakse linna tingimustes, kus on erinevad takistused, nagu pingid,

käsipuud, seinad jne. ehitatakse trennis sarnaseid takistusi, ning proovitakse tehniliselt õigesti ja kõige kiiremal viisil nendest üle saada lisades omapärast stiili ja kasutades loovust. Kasutatakse ka batuute, õhurada ja foampitti. Võistlustel hinnatakse stiili ja parkuuri läbimise aega. Treeningprogrammid ja treeningu vahendid ja harjutused sisalduvad akrobaatika üldkavas vastavalt treeningastmele.

10.2 Tricking on spordiala mis kujutab endast kombinatsiooni võistluskunsti liigutustest, akrobaatikast, capoeirast, breik tantsust ja teistest spordi distsipliinidest moodustades tähelepanuväärse segu rotatsioonidest erinevates tasapindades. Trickingu treeningutes arendatakse koordineerimist, jõuvastupidavust, painduvat õhutamist läbi erinevate akrobaatiliste harjutuste. Alguses õpitakse põhilisi elemente ning jätkatakse keerulisematega progresseeruvalt. Harjutuste vara sisaldub allpooltoodud akrobaatika ühistes programmides.

10.3 Akrobaatika on treeningvorm ja võistlussport kus keskendutakse peamiselt jõuvastupidavuse, painduvuse, koordineerimise ning õhutamise arendamisele läbi erinevate liikumisharjutuste. Õpitakse erinevaid võimlemiselemente. Alustatakse üldfüüsilisest ettevalmistusest takistusradade, dünaamiliste liikumisharjutuste ning staatiliste kerelihaste harjutustega. Liigutakse edasi erinevate kombinatsioonidega, jõuelementide ja saltodega. Treeninguid viiakse läbi peamiselt põrkaval akrobaatikapõrandal, kuid erinevate oskuste arendamiseks kasutatakse ka batuute, akrobaatkarada ja muid võimlemise vahendeid.

11. NÕUDED SPORDIKOOLI LÕPETAMISEKS

11.1 Spordikooli lõpetajaks loetakse õpilased, kes on spordikoolis läbinud vähemalt õppetreeningastme ning täitnud õppekavas ette nähtud teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste normatiivid.

11.2 Kui spordikooli õpilane rikub korduvalt spordikooli põhikirja, kodukorda või spordikooli juhtkonna poolt kehtestatud eeskirju või puudub mõjuva põhjuseta õppeaja treeningtööst pikema aja vältel, võidakse ta spordikooli pidaja käskkirjaga spordikoolist välja arvata. Spordikooli õpilane võib omal soovil koolist lahkuda, esitades selleks kirjaliku avalduse. Õpilase lahkumisel omal soovil arvatakse ta spordikooli pidaja käskkirjaga välja spordikooli õpilaste nimekirjast.