

ÕPPEKAVA

Võimlemiskooli õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö VK Elegance 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

VK Elegance võimlemiskooli tegevuse eesmärkideks on:

- laste ja noorte tervise tugevdamine ning igakülgne kehaline arendamine

- lastele ja noortele sportlike oskuste, vilumuste ja teadmiste õpetamine

- 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

- Õpilaste süstemaatilise võistlemise protsessi, mis on rajatud sportliku “ausa mängu” reeglitele, korraldamine

- Laste ja noorte ettevalmistamine tipptulemuste saavutamiseks võistkonna liikmena rahvusvahelisel tasandil

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
 - Teha koostööd sporditegevuse korraldamisel riiklike ja omavalitsusorganitega, teiste koolide, klubide ning haridus-, tervishoiu-, ja majandusorganisatsioonidega
 - korraldada seminare ja koolitusi nii oma võimlemiskooli kui ka teiste koolide juhendajatele, kohtunikele

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.
- Võimlemiskooli osakondade, õpperühmade ja õpilaste arvu kinnitab direktor koostöös õppenõukoguga vastavalt õppekavale
- Võimlemiskooli õppe- treeningrühmad komplekteeritakse lastest ja noortest, kelle vanus vastab õppekava nõuetele

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 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.

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 kuues järjestikulises astmes:

	astmed	rühmad	Õppe- aasta	vanused
AE	AE 1	Algettevalmistus	1.-2.	3-6 a.
	Algettevalmistuse rühmad moodustatakse tervetest (spordiarsti poolt läbivaadatud) spordihuvilistest lastest, kellel puuduvad vanemate- või lasteaiapoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.			
	AE 2	Miniklass	2.-3.	6-9 a.
	Selle algul komplekteeritakse õppe- treeningrühmad 6-9 aastastest alustreeningu etapi läbinud lastest ja täiendavalt ka mujal (teistelt spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud lastest.			
ÕT	ÕT 1	Lasteklass	3.-4.	10-12 a.

Selle algul komplekteeritakse õppe- treeningrühmad 10-12 aastastest alustreeningu ja algettevalmistuse miniklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistelt spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

ÕT 2 Noorteklass 4.-5. 12-14 a.

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

SM

SM 1 Juuniorid 5.-6. 14-16 a.

Selle algul komplekteeritakse õppe- treeningrühmad 14-16 aastastest alustreeningu, algettevalmistuse astme miniklassi ja õppetreeningu astme lasteklassi ja õppetreeningu astme noorteklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistelt spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

SM 2 Spordimeistrerlukus 6.-8. 16-19 a.

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 järgalt. On võimalik andekate edutamine järgmisesse õppe-treeningastmesse vastavalt õpilase isiklikule arengule. Samuti on võimalik õppeprogrammi mittetäitmise korral jätta õpilane õppe-treeningaastat kordama üheks aastaks. Igas õpperühma liigis on seatud ülesanded arvestades õpilaste vanust, nende võimed ja võistlusvõimelise nõudeid.

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

Võimlemiskooli 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 30-45 ´	Nädala treeningu maht	Aasta treening maht
Algettevalmistuse aste						
1. õppe-treening aasta	3 - 4	12	2	2	4	208
2. õppe-treening aasta	4 – 6	12	2	2	4	208
Õppe-treening aste miniklass						
1. õppe-treening aasta	7 - 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	5	2,5	12,5	650
2. õppe-treening aasta	11 - 12	10	5	2,5	12,5	650
Õppe-treening aste noorteklass						
1. õppe-treening aasta	12 - 13	10	5	2,5	12,5	650
2. õppe-treening aasta	13 - 14	10	6	2,5	15	780
Õppe-treening aste juuniori klass						
1. õppe-treening aasta	14 - 15	9	6	3	18	936
2. õppe-treening aasta	15 - 16	9	6	3	18	936
Õppe-treening aste meistri klass						
1. õppe-treening aasta	16 - 17	8	7	3	21	1092
2. õppe-treening aasta	17 ja van.	8	7	3	21	1092

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.

Normid võimlemiskooli lõpetamiseks

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

Kinnitan

Natalja Ratšejeva

VK Elegance Võimlemiskooli direktor