

VÕIMLEMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALANE ÕPPEKAVA

3. tase

Eesmärgid

Maht 30 tundi

1. On võimeline läbi viima treeningtundi, tagades selles osavõtjate ohutuse
2. Tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid
3. Tunneb suhtlemise ja rühma juhtimise põhireegleid
4. Valdab võimlemise spetsiifilist harjutusvara ja terminoloogiat ning oskab seda treeningtunnis sihipäraselt kasutada

TEEMAD

Ühised kõikidele võimlemisaladele: 25 tundi

- | | |
|---|--------|
| 1. Võimlemise organisatsiooniline struktuur ja alade klassifikatsioon. | 1 L |
| 2. Võimlemise treeningtund | 2 L |
| Tunni planeerimine, ülesehitus ja läbiviimine | |
| Võimlemisharjutuste klassifikatsioon | |
| Tunnikonspekti koostamine | |
| 3. Oskussõnavara ja harjutuste kirjeldamine | 1 L |
| 4. Võimlemistreeningu soojendusosa läbiviimine | 1 P |
| 5. Võimlemistreeningu juhendamine | 1L |
| 6. Rütmioskuse arendamine võimlemisharjutustega | 2 P |
| Muusika ja kehaliste harjutuste seos. | |
| Muusika valik erinevateks tundideks. | |
| Rütmioskust arendavate harjutuste õpetamine algajatele ja lastele. | |
| 7. Võimlemisharjutuste õpetamine algajatele -tehnik ja õpetamise metoodika. | 6 P |
| Põhiasendid | |
| Kõnni ja jooksvormid, tantsulised liikumised | |
| Hüpped ja hüplemised, | |
| Hood, lained ja lõdvestused | |
| Tasakaal, pöörded | |
| Painutused, kumerdused ja kallutused | |
| 8. Akrobaatilised harjutused algajatele | 2 P |
| Tehnika ja õpetamise metoodika | |
| Julgestamine ja abistamine | |
| Tõuke- ja maandumistehnika | |
| 9. Venitusharjutused lihashoolduseks | 1L+ 1P |
| Stretchingu põhialused | |
| Harjutusvara erinevatele lihasrühmadele | |
| 10. Painduvus ja selle arendamine | 1P |
| 11. Kavade koostamise põhiprintsiibid, muusika valik | 2 L |
| 12. Klassikalise tantsu treeningtund algajatele | 1P |
| 13. Üldarendavad harjutused | 3P |
| Vahenditega, vahenditel | |
| Oma keharaskusega | |

Ilu- ja rühmvõimlemine

- 1. Vahendiga harjutuste algõpetus - tehnika ja õpetamise metoodika** **5**
Hüpits, rõngas, pall, kurikas ja lint

Akrobaatiline võimlemine

- 1. Akroraja, trampeti ja trampoliini põhielemendid** **5**

Harrastusvõimlemine

5
Teemad valikuliselt kas ilu- ja rühmvõimlemise, akrovõimlemise või aeroobika teemade hulgast.

Täiendavad tunnid soovi korral

- 1. Näidistunnid** **4**
Spetsiaalkehaline ettevalmistus
Üldkehaline ettevalmistus
Algajate treeningtund
Hüpete õppimine ja hüppevõime arendamine
- 2. Praktilised harjutamistunnid** **4**