

# VÕIMLEMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALANE ÕPPEKAVA

## I 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 20 tundi:

1. **Võimlemise organisatsiooniline struktuur ja alade klassifikatsioon.** 1 t.
2. **Ajalugu ja areng kogu maailmas ning Eestis** 1 t
3. **Võimlemisharjutuste klassifikatsioon** 1t  
Harjutuste spetsiifika, eesmärgid ja ülesanded
4. **Võimlemise treeningtund** 2 t.  
Tunni planeerimine  
Tunni ülesehitus ja läbiviimine  
Ealiste iseärasuste arvestamine treeningtunnis.
5. **Rütmioskuse arendamine võimlemise kaudu.** 3 t.  
Muusika ja kehaliste harjutuste seos.  
Muusika valik erinevateks tundideks.  
Rütmioskust arendavate harjutuste õpetamine algajatele ja lastele.
6. **Võimlemisharjutuste õpetamine algajatele. Tehnika ja õpetamise metoodika.** 4 t.  
Kõnni ja jooksvormid, tantsulised liikumised  
Hüpped ja hüplemised, tõuke- ja maandumistehnika  
Hood, lained ja lõdvestused  
Tasakaal, pöörded  
Painutused, kumerdused ja kallutused
7. **Akrobaatilised harjutused algajatele** 2 t.  
Tehnika ja õpetamise metoodika  
Julgestamine ja abistamine
8. **Venitusharjutused lihashoolduseks ja painduvuse arendamiseks** 2 t  
Stretchingu põhialused  
Harjutusvara erinevatele lihasrühmadele
9. **Algajate üldkehaline ettevalmistus** 2 t
10. **Terminoloogia ja tunnikonspekti koostamine** 1t
11. **Klassikalise tantsu treeningtund algajatele** 1 t

### **Ilu- ja rühmvõimlemine 10 tundi**

- |   |             |
|---|-------------|
| <b>1. Vahendiga harjutuste algõpetus - tehnika ja õpetamise metoodika</b> | <b>5 t.</b> |
| Hüpits, rõngas, pall, kurikas ja lint                                     |             |
| <b>2. Spetsiifiliste kehaliste võimete arendamine</b>                     | <b>2 t.</b> |
| <b>3. Võistlusmäärused (üldosa ja nooremad vanusklassid)</b>              | <b>3 t</b>  |

### **Akrobaatiline võimlemine 10 tundi**

- |   |             |
|---|-------------|
| <b>1. Soojendus akrovõimlemise tunnis</b>   | <b>1 t</b>  |
| <b>2. Akrobaatika põhielemendid</b>   | <b>2 t</b>  |
| Veered, tirelid, seisud, tirelingid, sillad, spagaadid<br>julgestamine ja julgestamine ja abistamine            |             |
| <b>3. Trampeti põhielemendid</b>  | <b>2 t</b>  |
| Hüplemine, tõuge, maandumine, üleshüpped,<br>baashüpped üle kasti ja ilma kastita<br>julgestamine ja abistamine |             |
| <b>4. Trampoliini põhielemendid</b>   | <b>2 t</b>  |
| Üleshüpped, pöörded, langemised istesse, kõhule, seljale, elementide<br>seeriad                                 |             |
| <b>5. Paaris- ja rühmaakrobaatika (püramiidid)</b>  | <b>1 t</b>  |
| Seongud, asendid kaaslase suhtes, paaris- ja rühmaharjutused,<br>julgestamine ja abistamine                     |             |
| <b>6. Võistlusmäärused (üldosa, nooremad vanusklassid)</b>  | <b>2 t.</b> |

### **Põhivõimlemine 10 tundi**

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

## **VÕIMLEMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALANE ÕPPEKAVA**

### **II T A S E**

#### **Eesmärgid**

1. On võimeline planeerima ja juhendama edasijõudnute treeningtunde
2. Tunneb kiiruse, jõu, vastupidavuse, painduvuse ja koordinatsiooni eriliike ja nende arendamise füsioloogilisi aluseid
3. Omab teadmisi spordipedagoogikast ja spordipsühholoogiast ning oskab neid treeneritöös kasutada
4. Tunneb treeningu meetodeid

**Ühised kõikidele võimlemisaladele 32 tundi:**

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. <b>Võimlemise treeningprotsessi periodiseerimine ja planeerimine</b>  | <b>2 t</b>  |
| Ettevalmistus, võistlus- ja üleminekuperioodide erinevused.<br>Treeningkoormuse planeerimine.  |             |
| 2. <b>Vahendita harjutused edasijõudnutele.</b> Tehnika ja õpetamise metoodika.  | <b>4 t</b>  |
| 3. <b>Üldkehaline ettevalmistus edasijõudnutele</b>  | <b>5 t</b>  |
| liigutusõpetus – lihastegevus erinevate harjutuste sooritamisel<br>harjutuste sooritamise tehnika<br>harjutusvara erinevatele lihasrühmadele |             |
| 4. <b>Kehaliste võimete arendamine ja testimine</b>  | <b>6 t</b>  |
| 5. <b>“Põrandatreening” soojendusena ja üldkehalise ettevalmistusena</b>   | <b>3 t</b>  |
| 6. <b>Klassikalise tantsu treeningtund edasijõudnutele</b>   | <b>2 t</b>  |
| 7. <b>Karaktertantsu elementide kasutamine võimlemises</b>   | <b>3 t.</b> |
| 8. <b>Kavade koostamise põhiprintsiibid.</b>   | <b>3 t</b>  |
| 9. <b>Võimlejate toitumise iseärasused</b>   | <b>2 t.</b> |
| 10. <b>Võimlemise terminoloogia, harjutuste kirjeldamine</b>   | <b>2 t.</b> |

**Ilu- ja rühmvõimlemine 18 tundi**

- |   |             |
|---|-------------|
| 1. <b>Vahendiga harjutused edasijõudnutele</b>  | <b>6 t.</b> |
| hüpits, rõngas, pall, kurikas, lint, jne;<br>mittestandardised vahendid - tehnika ja õpetamise metoodika. |             |
| 2. <b>Võistlus-ja esinemiskavade koostamise eripära</b>   | <b>3 t.</b> |
| vaba, vahendi, akrobaatiliste, masskavade ja lastele koostatavate kavade                                  |             |
| 3. <b>Spetsiaalkehaline ettevalmistus</b>   | <b>3 t</b>  |
| 4. <b>Võistlusmäärused (rahvusvahelised)</b>  | <b>4 t.</b> |
| 5. <b>Võistluskavade raskusnõuded nooremates vanusrühmades</b>  | <b>2 t.</b> |
| Vabariiklikud võistlusmäärused  |             |

**Akrobaatiline võimlemine*****1. Akrobaatiline rühmvõimlemine 18 tundi***

- |  |            |
|--|------------|
| 1) <b>Terminoloogia, ohutusnõudes</b>  | <b>1 t</b> |
| 2) <b>Vabaharjutus</b>   | <b>4 t</b> |
| Individuaal-, paaris- ja rühmaelemendid. Muusika valik.<br>Võistluskavade koostamine                                     |            |
| 3) <b>Akrobaatika</b>  | <b>4 t</b> |
| Rondaat, tirelringid ette ja taha, salto, salto pöördega, akrobaatilised ühendid.<br>Rühma võistluskavade koostamine     |            |
| 4) <b>Trampett</b>   | <b>4 t</b> |
| Hüppelauata: salto, salto pööretega.<br>Hüppelauaga: rondaat, tirelring ette, samuti pöördega. Võistluskavade koostamine |            |
| 5) <b>Spetsiaalkehaline ettevalmistus</b>  | <b>1 t</b> |

6) Võistlusmäärused	4 t
<b>2. Sportakrobaatika 18 tundi</b>	
1) Terminoloogia, ohutusnõuded	1 t
2) Akrobaatika individuaalelemendid	3 t
Rondaat, tirelringid ette ja taha, salto, akrobaatilised ühendid	
3) Staatilised elemendid	3 t
Individuaalsed, paaris- ja rühmaelemendid	
4) Dünaamilised elemendid	3 t
Individuaalsed, paaris- ja rühmaelemendid	
5) Staatiliste ja dünaamiliste elementide ühendid	2 t
6) Võistluskavade koostamine	1 t
7) Spetsiaalkehaline ettevalmistus	1 t
8) Võistlusmäärused	4 t
<b>3. Trampoliinvõimlemine 18 tundi</b>	
1) Terminoloogia, ohutusnõuded	1 t
2) Ettevalmistavad harjutused akrobaatikas	2 t
3) Saltod	4 t
Erinevad $\frac{3}{4}$ - $1\frac{1}{4}$ saltod ette ja taha, kõhult ja kõhule, seljalt ja seljale	
4) Saltod ette ja taha pööretega	5 t
5) Hüppeseeriad, nende koostamise põhimõtted	3 t
6) Spetsiaalkehaline ettevalmistus	1 t
7) Võistlusmäärused, videoanalüüs	2 t

### **Põhivõimlemine 18 tundi**

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

## **VÕIMLEMISTREENERITE TASEMEKOOLITUSE ERIALANE ÕPPEKAVA**

### **III T A S E**

#### **Eesmärgid**

1. On võimeline planeerima terviklikku treeninguprotsessi;
2. Tunneb võimlemise spetsiifilisi füsioloogilisi ja meditsiinilisi aspekte ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada;
3. Tunneb võimlemise spetsiifilisi pedagoogilisi aspekte ja valdab treeneritöök vajalikke spordipsühholoogilisi kompetentse ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada;
4. Tunneb võimlejatele oluliste kehaliste võimete pikaajalise kompleksse arendamise metoodikat;

**Ühised kõikidele võimlemisaladele 34 tundi:**

1. Üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus erinevatel treeningperioodidel. 4 t.
2. Treeningu aastaringne ja mitmeaastane planeerimine: 4 t.  
planeerimise printsiibid ja tsüklilisus;  
mitmeaastase planeerimise bioloogilised, füsioloogilised, psühholoogilised,  
pedagoogilised ja organisatsioonilis-metoodilised alused
3. Treeningute planeerimine ja läbiviimine arvestades võimlejate ettevalmistuse taset ja vanust. 3 t.
4. Juunioride ja meistriklassi võimlejate valmistumine võistlusteks 4 t.  
Võistlusperioodi iseärasused, selle ülesanded ja meetodid;  
Psühholoogiline, kehaline ja moraalne ettevalmistus;  
Emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks
5. Võimlejate toitumise iseärasused. 4 t.  
Toitumissoovitused kaalu reguleerimiseks;  
Toidulisandid ja taastumisvahendid (lubatud, keelatud, doping) ning nende kasutamine võimlejal; Toitumishäired.
6. Muusika teooria. Võistlus- ja esinemiskavadele muusikapalade valik 4 t.  
muusika ettevalmistamine ja montaaž
8. Vahendita harjutuste õpetamise didaktika. 5 t.
10. Klassikalise ja karaktertantsu elemendid edasijõudnutele. 6 t.  
Plastika, erinevad tantsustiilid - jazz, modern, folkloor, tantsulised aeroobikastiilid jne.

**Ilu- ja rühmvõimlemine 26 tundi**

1. Võimlemisvõistluste ja ürituste korraldamine. 2 t.
2. Vahendiga harjutuste õpetamise didaktika. 8 t.
3. Võistluskavade koostamine vastavalt raskusnõuetele. 8 t.
4. Võistlusmäärused 8 t.

**Akrobaatiline võimlemine*****1. Akrobaatiline rühmvõimlemine 26 tundi***

- 1) Terminoloogia, ohutusnõudes 1 t
- 2) Vabaharjutus 6 t  
Individuaal-, paaris- ja rühmaelemendid. Muusika valik. Kompositsioon.  
Võistluskavade koostamine
- 3) Akrobaatika 6 t  
Akrobaatilised ühendid. Saltod, samuti mitmekordsete pööretega.  
Kahekordsed saltod, samuti pööretega. Võistluskavade koostamine
- 4) Trampett 6 t  
Hüppelauata: mitmekordsed saltod, samuti pööretega.  
Hüppelauaga: tirelring kõrvale ja saltod taha; tirelring ette ja saltod ette, samuti pööretega. Võistluskavade koostamine

5) Koreograafia	4 t
6) Spetsiaalkehaline ettevalmistus	1 t
7) Võistlusmäärused	2 t
<b>2. Sportakrobaatika 26 tundi</b>	
1) Terminoloogia, ohutusnõuded	1 t
2) Akrobaatika individuaalelemendid	4 t
Akrobaatilised ühendid, saltod mitmekordsete pööretega. Võistluskavade koostamine	
3) Staatilised elemendid	4 t
Individuaalsed, paaris- ja rühmaelemendid	
4) Dünaamilised elemendid	4 t
Individuaalsed, paaris- ja rühmaelemendid	
5) Staatiliste ja dünaamiliste elementide ühendid	4 t
6) Koreograafia	4 t
7) Võistluskavade koostamine	1 t
8) Spetsiaalne kehaline ettevalmistus	1 t
9) Võistlusmäärused	3 t
<b>3. Trampoliinvõimlemine 26 tundi</b>	
1) Terminoloogia, ohutusnõuded	1 t
2) Salto mitmekordsete pööretega	6 t
3) Kahekordsed saltod, samuti pööretega	6 t
4) Hüppeseeriade koostamine	8 t
5) Spetsiaalkehaline ettevalmistus	1 t
6) Võistlusmäärused, videoanalüüs	4 t

### **Põhivõimlemine 26 tundi**

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