

**VÕIMLEMISTREENERITE
ERIALASE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA**

3. T A S E

EESMÄRGID

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

Maht 30 tundi

Ühised kõikidele võimlemisaladele 22 tundi

- | | |
|--|---------------|
| 1. Võimlemise organisatsiooniline struktuur ja alade klassifikatsioon | 1L |
| 2. Võimlemise treeningtund | 1L |
| Tunni planeerimine, ülesehitus ja läbiviimine | |
| Võimlemisharjutuste klassifikatsioon | |
| Tunnikonspekti koostamine | |
| 3. Oskussõnavara ja harjutuste kirjeldamine | 1L |
| 4. Võimlemistreeningu soojendusosa läbiviimine | 1P |
| 5. Võimlemistreeningu juhendamine | 1P |
| 6. Rütmioskuse arendamine võimlemisharjutustega | 2P |
| Muusika ja kehaliste harjutuste seos | |
| Rütmioskust arendavad harjutused algajatele ja lastele. | |
| 7. Võimlemisharjutuste õpetamine algajatele, tehnika ja õpetamise metoodika | 5P |
| Põhiasendid | |
| Kõnni ja jooksvormid, tantsulised liikumised | |
| Hüpped ja hüplemised, | |
| Hood, lained ja lõdvestused | |
| Tasakaal, pöörded | |
| Painutused, kumerdused ja kallutused | |
| 8. Akrobaatilised harjutused algajatele | 2P |
| 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 | 1L |
| 12. Koreograafia tund algajatele | 1P |
| 13. Üldarendavad harjutused | 3P |
| Vahenditega, vahenditel, oma keharaskusega | |

Täiendavad tunnid

- 1. Näidistunnid** 4P
Üldkehaline ettevalmistus
Algajate treeningtund
Hüpete õppimine ja hüppevõime arendamine
- 2. Tunni läbiviimise praktiline harjutamine** 4P

Ilu- ja rühmvõimlemine 8 tundi

- 1. Vahendiga harjutuste algõpetus - tehnika ja õpetamise metoodika** 4P
Hüpits, rõngas, pall, kurikas ja lint
- 2. Harjutuskomplekside kasutamine tunni soojendusosas** 1P
- 3. Ilu- ja rühmvõimlemise baaselementide õpetamise metoodika** 2P
- 4. Tantsuliste liikumiste kasutamine võimlemiskavades** 1P

Sportaerobika 8 tundi

- 1. Üldarendavad harjutused** 2P
- 2. Sportaerobika baaselemendid** 4P
- 3. Sportaerobika akrobaatika** 2P

Sportakrobaatika 8 tundi

- 1. Sportakrobaatika terminoloogia, mini- ja lasteklassi võistlusmäärused** 1L
- 2. Mini- ja lasteklassi NDP9 kavade koostamine, struktuur, elementide valik, kavalehtede täitmine** 2L
- 3. Üldarendavad harjutused sportakrobaatikas** 1P
- 4. Sportakrobaatika elemendid algajatele paaride kavades** 2P
Tasakaalu ja tempo elemendid
Miniklassi püramiidid, visked, püüded paaride kavades
- 5. Sportakrobaatika elemendid algajatele rühmade kavades** 2P
Tasakaalu ja tempo elemendid
Miniklassi püramiidid, visked, püüded rühmade kavades

TeamGym 8 tundi

- 1. Vabaharjutuse harjutused algajatele** 2P
- 2. Akrobaatikaharjutused algajatele** 2P
- 3. Trampetiharjutused algajatele** 2P
- 4. Kavade koostamise põhiprintsiibid** 1L
- 5. Võistlusmäärused** 1L

Trampoliinvõimlemine 8 tundi

- 1. Terminoloogia, ohutusnõuded** 1P
- 2. Baaselemendid batuudihüpetes** 4P
Üleshüpped, elemendid ilma salto pöördeta, hüpped kõhule, seljale
- 3. Baaselemendid DMT-l** 1P
- 4. Baaselemendid akrorajal** 1P

5. Võistlusmäärused, videoanalüüs **1P**

Harrastusvõimlemine 8 tundi

Tunnid valikuliselt kas ilu- ja rühmvõimlemise või akrovõimlemise teemadest **8P**

4. T A S E

EESMÄRGID

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

TEEMAD

Maht 50 tund

Ühised kõikidele võimlemisaladele 20 tundi

1. **Võimlemise treeningprotsessi periodiseerimine ja planeerimine** **2L**
Ettevalmistus, võistlus- ja üleminekuperioodide erinevused
Treeningkoormuse planeerimine
2. **Üldkehaline ettevalmistus edasijõudnutele** **3P**
3. **Kehaliste võimete arendamine ja testimine** **1L+2P**
4. **Harjutuskomplekside kasutamine soojendusena ja üldkehalise ettevalmistusena** **2P**
5. **Koreograafia tund edasijõudnutele** **2P**
6. **Võimlejate toitumise eripärad, praktilised toitumise soovitused treening- ja võistlusperioodiks** **3L**
7. **Võimlejate motivatsiooni loomine** **3L**
Arengule suunatud mõttemustrid
Võimlejate motivatsiooni toetamine
Treeneri ja lapsevanema efektiivne koostöö
8. **Võimlejalatel esinevad vigastused, põhjused, ravi ja nende ennetamine** **2L**

Ilu ja rühmvõimlemine 30 tundi

1. **Vahendiga harjutused edasijõudnutele** **3P**
Hüpits, rõngas, pall, kurikas, lint
2. **Kehatööelementide õpetamise metoodika edasijõudnutele** **2P**
3. **Vahendite kasutamine üldarendavatel harjutustel** **2P**
4. **Vahenditega töö erinevaid tantsulisi liikumisi ja muusikastiile kasutades** **3P**
5. **Selja liikuvuse arendamine vigastuste ennetamiseks** **2P**
6. **Võistlus- ja esinemiskavade koostamise eripära** **2L**
Vaba-, vahendi- ja masskavad ning lastele koostatavad kavad

7. Spetsiaalkehaline ettevalmistus	2P
8. Treeneri ja kohtuniku eetika	2L
9. Rahvusvahelised võistlusmäärused	7L
10. Vabariiklikud võistlusmäärused, A ja B grupp	2L
11. Võistluskavade hindamine nooremates vanusrühmades	3L

Sportaeroobika 30 tundi

1. Sportaeroobika üldfüüsiline ettevalmistus edasijõudnutele	2P
2. Sportaeroobika elemendid edasijõudnutele	5P
3. Sportaeroobika akrobaatika edasijõudnutele	5P
4. Töö partneritega, elementide ja liikumiste seosed	4P
5. Koreograafia	2P
6. Rahvusvahelised võistlusmäärused	8L
7. Moderntantsu liikumiste kasutamine kavades	2P
Erinevate emotsioonide väljendamine liikumiste kaudu	

Sportakrobaatika 30 tundi

1. Sportakrobaatika terminoloogia, mini- ja lasteklassi võistlusmäärused	2L
2. Sportakrobaatika mini- ja lasteklassi NDP9 kavade koostamine, struktuur ja elementide valik	3L
3. Sportakrobaatika lasteklassi (NDP9) paaride- ja rühmade kavalehtede koostamine arvutis	3P
4. FIG võistlusmäärused: kava kompositsioon ja sooritusvead	4L
5. FIG võistlusmäärused: nõuded artistlikkusele	2L
6. Harjutused edasijõudnutele	4P
Kätelseisud, painduvus ja osavuselemendid ning individuaalsed dünaamilised elemendid	
Harjutuste sooritamise tehnika	
7. Spetsiaalkehaline ettevalmistus ja juurdeviivad harjutused	4P
Treeningu soojenduse läbiviimine	
Spetsiaalne ettevalmistus alumistele partneritele	
Spetsiaalne ettevalmistus ülemistele partneritele	
Harjutusvara erinevatele lihasrühmadele	
8. Lasteklassi elemendid paaride ja rühmade kavades	8P
Paaride kavade staatilised ja dünaamilised elemendid	
Rühmade kavade staatilised ja dünaamilised elemendid	

TeamGym 30 tundi

1. Terminoloogia, ohutusnõuded	1 L
2. Vabaharjutuse harjutused edasijõudnutele	6 P
3. Akrobaatikaharjutused edasijõudnutele	6 P
4. Trampetiharjutused edasijõudnutele	6 P
5. Kavade koostamise põhiprintsiibid	6 L

6. Võistlusmäärused, harjutuste kirjeldamine **5 L**

Trampoliinvõimlemine 30 tundi

- | | |
|---|------------|
| 1. Terminoloogia, ohutusnõuded | 1L |
| 2. Saltod batuudil | 14P |
| Erinevad $\frac{3}{4}$ - $1\frac{1}{4}$ saltod ette ja taha, kõhult ja kõhule, seljalt ja seljale | |
| 3. Saltod ette ja taha pööretega batuudil | 7P |
| 4. Saltod DMT-l | 4P |
| 5. Saltod akrorajal | 2P |
| 6. Võistlusmäärused, videoanalüüs | 2L |

Harrastusvõimlemine 30 tundi

Tunnid valikuliselt kas ilu- ja rühmvõimlemise või akrovõimlemise teemadest

5. 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 treeneritööks vajalikke spordipsühholoogilisi kompetentse ning oskab neid treeninguprotsessi planeerimisel ja juhtimisel rakendada
4. Tunneb võimlejatele oluliste kehaliste võimete pikaajalise kompleksse arendamise metoodikat

TEEMAD

Maht 70 tundi

Ühised kõikidele võimlemisaladele 25 tundi

- | | |
|--|-----------|
| 1. Üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus erinevatel treeningperioodidel | 4L |
| 2. Treeningute planeerimine ja läbiviimine arvestades võimlejate ettevalmistuse taset ja vanust | 2L |
| 3. Võimlejate psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks | 7L |
| Emotsionaalse seisundi reguleerimise võtted võistlusteks, võistlusärevusega toimetulek ja keskendumine | |
| Eesmärkide püstitamine | |
| Võistlusjärgne analüüs | |
| 4. Võimlejate toitumise iseärasused | 6L |
| Toitumissoovitused kaalu reguleerimiseks | |
| Toidulisandid ja taastumisvahendid ning nende kasutamine võimlejal | |
| Toitumishäired mõju tulemustele ja ennetustöö | |
| 5. Doping ja antidoping | 2L |
| 6. Võistlusvõimlejal esinevad vigastused, põhjused, ravi ja nende ennetamine | 4L |
| Kinesioteipimine vigastuste ennetamiseks ja taastusraviks | |

Ilu ja rühmvõimlemine 45 tundi

1. Võimlemisvõistluste ja -ürituste korraldamine 2L
2. Vahendiga harjutuste õpetamise didaktika 4P
3. Erinevate vahendite kasutamine koreograafiatunnis 3P
4. Vahendite kasutamine üldarendavatel harjutustel 4P
5. Vahenditega töö erinevaid tantsulisi liikumisi ja muusikastiile kasutades 3P
6. Erinevate harjutuskomplekside kasutamine juuniori- ja meistriklassis 4P
7. Moderntantsu liikumiste kasutamine kavades 4P
Erinevate emotsioonide väljendamine liikumiste kaudu
8. Treeningprotsessi juhtimisel sagedamini esinevad vead 3L
Ühekülgse treeninguga seotud ohud ning nende vältimine
9. Lihasharjutused ja -hooldus fitrulli kasutades 2P
10. Rahvusvahelised võistlusmäärused 8L
11. Vabariiklikud võistlusmäärused, A ja B grupp 2L
10. Võistluskavade hindamine juuniori- ja meistriklassis 6L

Sportaeroobika 45 tundi

1. Sportaeroobika üldfüüsiline ettevalmistus edasijõudnutele 2P
2. Sportaeroobika elemendid 5P
3. Sportaeroobika akrobaatika 5P
4. Partnerite vaheline koostöö, üleminekud, püramiidid 8P
5. Koreograafia 2P
6. Rahvusvahelised võistlusmäärused 16L
7. Erinevad tantsustiilid 7P

Sportakrobaatika 45 tundi

1. FIG võistlusmäärused 4 L
Noorte- ja juunioriklassi määrused
Elementide raskusväärtuste tabel - *Table of Difficulty*
2. Kavade koostamine 5 L
Noorte (9-16) kavade koostamine
Juunioride (11-16) kavade koostamine
Juunioride (12-18) kavade koostamine
3. Kavade koostamine kavalehtedele arvutis vastavalt nõuetele 4 P
4. FIG võistlusmäärused: kava kompositsioon ja sooritusvead 3 L
5. FIG võistlusmäärused: nõuded artistlikkusele 3 L
6. Spetsiaalkeheline ettevalmistus ja juurdeviivad harjutused 10 P
Spetsiaalne ettevalmistus alumistele partneritele
Spetsiaalne ettevalmistus ülemistele partneritele
Harjutusvara erinevatele lihasrühmadele
7. Noorte- ja juunioriklassi kohustuslikud elemendid paaridele ja rühmadele 16P
Paaride staatilised ja dünaamilised elemendid
Rühmade staatilised ja dünaamilised elemendid

TeamGym 45 tundi

- | | |
|---|-----------|
| 1. Vabaharjutuse õpetamine, didaktika | 9P |
| Kavade koostamise põhimõtted | |
| Koreograafiline liikumine | |
| 2. Muusika ettevalmistamine, montaaž | 3L |
| 3. Akroraja elemendid ja ühendid | 9P |
| Akrokavade koostamine | |
| Ühekordsed saltod mitmekordsete pööretega, kahekordsed saltod | |
| Raskemad akrobaatilised ühendid | |
| Abistamine ja julgestamine | |
| 4. Trampetiharjutused | 9P |
| Ühekordsed saltod mitmekordsete pööretega, kahekordsed saltod | |
| Abistamine ja julgestamine | |
| 5. Trampetiharjutused hüppelauga | 9P |
| Poolsaltod mitmekordsete pööretega, pooleteistkordsed saltod | |
| Abistamine ja julgestamine | |
| 6. Võistlusmäärused, harjutuste kirjeldamine | 6L |

Trampoliinvõimlemine 45 tundi

- | | |
|---|------------|
| 1. Terminoloogia, ohutusnõuded | 1L |
| 2. Salto mitmekordsete pööretega batuudil | 8P |
| 3. Kahekordsed saltod, samuti pööretega batuudil | 8P |
| 4. Mitmekordsed saltod DMT-I | 10P |
| 5. Mitmekordsed saltod akrorajal | 5P |
| 6. Hüppeseeriade koostamine | 5L |
| 7. Spetsiaalkehaline ettevalmistus | 2P |
| 8. Võistlusmäärused, videoanalüüs | 6L |

Harrastusvõimlemine 45 tundi

Tunnid valikuliselt kas ilu- ja rühmvõimlemise või akrovõimlemise teemadest

SOOVITATAV KIRJANDUS:

1. Alter, M.J. Science of Flexibility. Humna Kinetics. 1998
2. Blahnik, Jay. Full-body flexibility. Human Kinetics. 2004
3. Contreras, B. Keharaskusega jõutreeningu anatoomia. TLÜ Kirjastus. 2015
4. Delavier, F. Jõu, ilu ja tervise anatoomia. Kirilille kirjastus. 2001
5. Jalak, R., Neissaar, I. Jõu- ja venitusharjutusi igapähele. EOK Raamatukogu. 2004
6. Jalak, R., Rannama, L. Terviseriskid lihastreeningus EOK Raamatukogu. 2004
7. Jalak, R., Lusmägi, P. Liikumise ja spordi ABC. Ühendus Sport Kõigile. 2010
8. Kaminoff, L., Matthews, A. Jooga anatoomia. Kirjastus Helios. 2013
9. Loko, J. Liigutusvõimed ja nende arendamise meetoodika. Tartu 2004
10. Martis, L., Kudu, E., Tidriksaar, H, Uustal, L. Naisvõimlemine. Kirjastus Valgus.1982

11. Ramsay, C. Venitusharjutuste anatoomia. Tea Kirjastus. 2012
12. Roodas, E. Riistharjutuste ja akrobaatikaharjutuste oskussõnad ja kirjeldamine. TLÜ kirjastus. 2005.
13. Roosalu, M. Inimese anatoomia. Kirjastus Koolibri. 2010
14. Truupõld, A. Akrobaatikaharjutuste tehnika ja õpetamise metoodika. TPÜ. 1993.
15. Truupõld, A. Vigastuste vältimine, abistamine ja julgestamine võimlemisharjutuste õpetamisel. TPÜ kirjastus. 1996.
16. Zilmer, M., Kokasaar, U., Vihalemm, T. Normaalne söömine. 2007
17. Võimlemise sõnavara. Eesti Võimlemisliit. 2012
18. Weineck, J., Jalak, R. Kehalised võimed ja organism. Eesti Olümpiakomitee. 2008