

1. AKROBAATIKAKOOLI EESMÄRGID JA ÜLESANDED

Akrobaatikakooli põhieesmärk on kehaliselt ja vaimselt arenenud sportlaste ettevalmistamine. Selleks korraldab Akrobaatikakool sihikindlat õppe- treeningtööd noorte sportlaste kasvatamisel soodustamaks laste ja noorte edukust nende põhitegevuses:

1. laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, tervislike eluviiside propageerimine ning positiivsete tahtemaduste kujundamine;
2. laste ja noorte vaba aja sisustamine, sportimisvõimaluste loomine ja liikumisvaeguse mõju vähendamine;
3. laste ja noorte vanusele ja eeldustele vastavate treeningute organiseerimine sportlikuks eneseteostuseks;
4. õpilaste süstemaatilise võistlemise protsessi, mis on rajatud „ ausa mängu“ reeglitele, korraldamine;
5. laste ja noorte ettevalmistamine tipp tulemuste saavutamiseks eliitvõistkonna liikmena rahvusvahelisel tasandil;
6. laste ja noorte teoreetiliste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks, spordiinstruktorite ja noorkohtunike ettevalmistamiseks;
7. andekate noorte suunamine eliitühikutesse ja üksikvõimlejaiks;
8. laste ja noorte, ja nende vanemate ja juhendajate spordiklubidesse ühinemise ja vabatahtliku sporditöö ideede toetamine.

2. KOMPLEKTEERIMINE JA STRUKTUUR

1. Õppe- ja kasvatustöö toimub haridusstandardit tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 46 nädala jooksul aastas võimlemiskooli tingimustes ja kuni 4 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.
2. kooli õpilaseks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored nende kirjaliku avalduse põhjal ning eestkostja nõusolekul kooli võimaluste ja tingimuste olemasolule. Kooli astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamise, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.
3. Kooli astumise tähtsaks tingimuseks on arstliku kontrolli läbimine ja iga õpilase individuaalse tervisliku seisundi informatsiooni olemasolu koolis.
4. õpetuse eesmärgiks on tõsta läbi võimlemise inimese füüsilist ja vaimset töövõimet, tugevdada tervist, pakkuda häid võimalusi õpilaste esteetiliseks ja sotsiaalseks arendamiseks.
5. Akrobaatikakooli osakondade, õpperühmade ja õpilaste arvu kinnitab direktori ettepanekul omanik koostöös õppenõukoguga vastavalt õppekavale.
6. Akrobaatikakooli õppe- ja treeningrühmad komplekteeritakse lastest ja noortest, kelle vanus vastab õppekava nõuetele.

Akrobaatikakooli õppe- ja kasvatustöö toimub kuues järjekorras ja erineva õppetsükliga astmes vastavalt akrobaatika vanuseastmete klassifikatsioonile;

AE- AE1 – algettevalmistusrühmad: 1.- 2. õppeaasta; 3- 6 a. vanused

AE2 – miniklassi rühmad: 2.- 3. õppeaasta; 6- 9 aastased

ÕT- ÕT1 – lasteklassi rühmad: 3.- 4. õppeaasta; 10- 12 aastased

ÕT2 – noorteklassi rühmad: 4.- 5. õppeaasta, 12- 14 aastased

SM- SM1 – juunioride klassi rühmad: 5.- 6 õppeaasta; 14- 16 aastased

SM2 – spordimeisterlikkuse rühmad: 6.- 8. õppeaasta; 16- 19 aastased

Igas õpperühma liigis on seatud ülesanded arvestades õpilaste vanust, nende võimeid ja akrobaatika nõudeid.

3. ÕPPEOSA

Esimesel ja teisel õppeastmel (AE1 ja AE2) omandatakse teadmised ja oskused tehnika põhialuste osas ja kujundatakse õpilaste oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendeid ja liigutusi.

3- 6 aastaste laste treeningutel on suur osa mängulisusel. Lapsed õpivad kuulama treenerit (õpetajat), orienteeruma ruumis, tunnetama oma keha, arvestama kaaslastega.

6- 9 aastaseid lapsi iseloomustab suur liikumisaktiivsus. See on parim aeg harjutuste tehnika õppimiseks, samas on see aeg soodne ka õpilaste tahtemoomaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemiseks, millele treeningud saavad palju kaasa aidata.

AE1 - algettevalmistus e. alustreeningu aste

Kestvusaeg 2- 4 õppe- treeningaastat (3- 6a. vanused) Algettevalmistuse rühmad moodustatakse spordihuvilistest lastest, kellel puuduvad vanemate- või lasteaiapoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

AE2 – algettevalmistuse aste- miniklass

Kestab kuni 2 õppe- treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe- treeningrühmad 7-8 aastastest alustreeningu etapi läbinud lastest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud lastest.

2. Kolmandal ja neljandal õppeastmel (ÕT1 ja ÕT2) innustatakse õpilasi sobivate õppemeetoditega (arvestades huve ja eeldusi) treenima individuaalselt (jooks, jõuharjutused, venitused ja spetsiaaltreeningud), arendama oma kehalisi võimeid ning osalema klubidevahelistel turniiridel ja Tallinna MV. Õpilastele tutvustatakse ka treenimise eetikapõhimõtteid.

ÕT 1- õppetreeningu aste lasteklass

Kestab kuni 2 õppe- treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe- treeningrühmad 9- 11 aastastest alustreeningu ja algettevalmistuse miniklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

ÕT 2- õppetreeningu aste noorteklass

Kestab kuni 2 õppe- treeningaastat . Selle algul komplekteeritakse õppe- treeningrühmad 11- 13 aastastest alustreeningu, algettevalmistuse astme miniklassi ja õppetreeningu astme lasteklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

3. viiendal ja kuuendal õppeastmel (SM1 ja SM2) täiendatakse esimesel, teisel, kolmandal ja neljandal astmel omandatud teadmisi ja oskusi, samuti asutakse omandama kohtuniku ja treeneritööks hädavajalikke algteadmisi. Oluline on saavutada meisterlikkuse tase, mis võimaldab osaleda rahvusvahelistel võistlustel.

SM 1- spordimeisterlikkuse aste- juunioriklass

Kestab kuni 2 õppetreeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe- treeningrühmad 14- 16 aastastest alustreeningu, algettevalmistuse astme miniklassi, õppetreeningu astme lasteklassi ja õppetreeningu astme noorteklassi etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

SM 2- spordimeisterlikkuse aste- meistrklass

On üldjuhul kestvusega kuni 4 õppe- treeningaastat.

Rühmad moodustatakse kõik õppetreeningu astmed läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest.

Nii nagu teistel spordialadel, arenevad akrobaatikas mõned lapsed kiiremini, teised aeglasemalt. Seetõttu ei saa treeningastmeid võtta väga jäigalt. On võimalik andekate edutamine järgmisesse õppe- treeningastmesse vastavalt õpilase isiklikule arengule. Samuti on võimalik õppeprogrammi mittetäitmise korral jätta õpilane õppetreeningaastat kordama üheks aastaks.

Igas õpperühma liigis on seatud ülesanded arvestades õpilaste vanust, nende võimeid ja võistlusakrobaatika nõudeid.

4. 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 analüü;

- arstlik kontroll

täiendavateks õppe- treeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, osavõtt võistkonna treeningkogunemistest. Võimlemiskool korraldab kooli siseseid lahtisi võistlusi ja festivale ning võimaluse korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistus- ja suvelaagreid.

5. AKROBAATIKAKOOLI 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 45´	Nädala treeningu maht	Aasta treening maht
Algettevalmistuse aste						
1. õppe-treening aasta	3 - 4	12	2	1	2	106
2. õppe-treening aasta	4 - 6	12	3	1	3	158
Õppe-treening aste miniklass						
1. õppe-treening aasta	7 - 8	12	4	2	8	393
2. õppe-treening aasta	9 - 10	12	4	2	8	393
Õppe-treening aste lasteklass						
1. õppe-treening aasta	10 - 11	12	4	2,5	10	495
2. õppe-treening aasta	11 - 12	10	4	2,5	10	495
Õppe-treening aste noorteklass						
1. õppe-treening aasta	12 - 13	10	4	3	12	592
2. õppe-treening aasta	13 - 14	10	4	3	12	592
Õppe-treening aste juuniori klass						
1. õppe-treening aasta	14 - 15	9	5	3	15	738
2. õppe-treening aasta	15 - 16	9	5	3	15	738
Õppe-treening aste meistri klass						
1. õppe-treening aasta	16 - 17	8	5	4	20	968
2. õppe-treening aasta	17 ja van.	8	5	4	20	968

ÕPPETREENINGTSÜKLID

Vastavalt kalenderplaanile jaguneb aastane õppe- treeningtsükkel 3 perioodi:

- ettevalmistusperiood- kuni 3 kuud. Põhieesmärgiks on õpilaste tervise tugevdamine üldkehaliste ja spetsiaalsete erialaste harjutustega suuremate füüsiliste koormuste kandmiseks võistlus- ehk põhiperioodil. Teoreetiline ettevalmistus, testimine, tahtelis- moraalsete omaduste arendamine, erinevate akrobaatiliste elementide tehnika ja taktika õpetamine vastavalt kehtivatele võistlusmäärustele antud vanuseklassis (nii sportakrobaatikas, kui team- gymis kui ka trampoliinihüpetes)
- võistlus e. põhiperiood- kuni 8 kuud. Põhiülesanneteks on erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, vastava vanuseastme akrobaatikaelementide tehnika ja taktika õpetamine, vastava vanuseastme võistlustel osalemine klubi, linna ja vabariiklikul tasandil ning võistluste analüüs. Optimaalse vormi tagamine tähtsamateks võistlusteks.
- Üleminekuperiood – 1- 2 kuud. Eesmärgiks on saavutatud üldkehalise ja erialase kehalise ettevalmistuse, samuti mitmete akrobaatikaelementide tehnilise ettevalmistuse säilitamine. Võistlusperioodi psühholoogilise koormuse vähendamine, uute individuaalsete ja võistkondlike eesmärkide planeerimine.

ALGETTEVALMISTUSE ASTE

Üldkehaline ettevalmistus:

- Muusika saatel mängulised kujundliikumised, ümberrivistumised, korraharjutused;
- Seisakud, isted, toengud, käte ja jalgade asendid;
- Harjutused pingil, varbseinal
- Teised spordialad nagu kergejõustik, liikumismängud, iluvõimlemisvahenditega harjutused

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 hüpitsatega hüppevõime arendamiseks
- hüpped pingilt minibatuudile
- trel ette, küljele, hundiratas, kätelseisu eelharjutused
- osalemine esinemis- või võistluskavades
- õppefilmide vaatamine

ÕPPETREENINGASTE

Üldkehaline ettevalmistus:

- tervise tugevdamine, õige rühi kujundamine
- igakülgne kehaline arendamine põhisuunaga tasakaalu, kiiruse, osavuse ja kiirusliku jõu arendamiseks

erialane ettevalmistus

- erinevad akrobaatilised veeremised; trelid ette, taha, küljele
- hundiratas, lendratas, rondaat
- trelringid ette ja taha
- saltod ette, taha ja küljele
- saltod erinevates asendites: kägar, upp, sirge
- saltod pööretega (piruettidega)
- akrobaatika rajal hüpete seeriad- vähemalt 3 elementi seerias
- rinnalseisud, peapealseisud, küünarvarsseisud
- kätelseisud- erinevad lähteasendid ja erinevad fikseeritud asendid (kägar, sirge, spagaat
- nurkhoid- erinevatest lähteasenditest nurkhoidu liikumine (toenglamang, konnaasend, kätelseisust
- krokodill 2-1 ja 1-1 käel
- spagaadid ka kõrgenduselt
- jalahoided kõrval, ees, taga käe abiga ja ilma abita
- hüpped trampetilt hoojooksuga erinevad saltod(kägar, upp, sirge) ka pööretega
- trampoliinil maandumised selili, kõhuli, istuli
- saltod ette ja taha (kägar, upp ja sirge) ka pööretega
- esitada lasteklassi hüpete kombinatsioon – 10 hüpet seerias
- harjutused paarilisega- madalad tõsted ja visked noorematel paarilistel ning suurematel lastel keskmised ja kõrged püramiidid, fussist ja ristilt visked
- erinevad tantsulised elemendid ja klassikalise tantsu alused
- võistluste DVD vaatamine ja analüüs

lasteklassi üldkehalises ettevalmistuses on põhieesmärk igakülgne kehaline arendamine.

SPORDIMEISTERLIKKUSE ASTE

Põhisuunitlus:

- regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine kõikidel tasanditel
- akrobaatika tehnilise, taktikalise, psühholoogilise ja teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine, erialase ettevalmistuse taseme täiustamine
- osalemine rahvusvahelistel turniiridel ja EM võistlusel
- kõikide eelnevate perioodide õpitud elementide eeskujulik sooritamine ja tehnika täiustamine
- 2kordsete saltode ja 2kordsete pööretega saltode õppimine
- kõrged püramiidid
- trampoliinil 10 erinevast saltost koosnev kombinatsioon
- tõsta kombinatsiooni raskust saltode raskuse tõstmisega lisades pöördeid
- võistluste analüüs videomaterjalide põhjal.

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

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

Kinnitan

Paavo Kuldkepp

MTÜ võimlemisklubi „Twister“ juhatuse liige