



Kinnitatud:

Direktori kk. nr 15-08.06.2020

## **NÕO SPORDIKOOL**

### **AKROBAATIKA ÕPPEKAVA**

#### **1. AKROBAATIKA ÕPPEPROGRAMMI ÜLDOSA, EESMÄRGID JA KESTUS**

##### **1.1 Üldosa**

Akrobaatika õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö Nõo Spordikooli akrobaatika eriala treeningrühmades. Õppekava määrab kindlaks õppe-eesmärgid, õppeaja, õppe-treeningastme struktuuri ning nõuded õppe-etappidele ja kooli lõpetamise kohta. Käesolev õppekava on aluseks erinevate õppe-treeningastmete treeningplaanide koostamiseks.

##### **1.2 Õppeprogrammi eesmärgid ja ülesanded**

###### **1.2.1 Eesmärgid**

- 1) Laste ja noorte korrapärane ning süstemaatiline sportliku õppe-treeningtöö korraldamine.
- 2) Laste ja noorte järjepidev vaba aja sisustamine ning sportlike oskuste, vilumuste, teadmiste õpetamine, vastastikuse lugupidamise kasvatamine „ausa mängu“ ideede vaimus.

- 3) Laste ja noorte tervise tugevdamine, mitmekülgne kehaline arendamine ning tervislike eluviiside ja liikumisharjumuste kujundamine.
- 4) Võimekate noorte arendamine kõrgete sportlike eesmärkide saavutamiseks.
- 5) Noorte ettevalmistamine akrobaatika edendajaks – treener-juhendajatena, kohtunikena ja organisaatoritena. Samuti noorte tervisepordiharrastuse jätkumiseks pärast Nõo Spordikooli akrobaatika erialalt lahkumist-lõpetamist.
- 6) Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, samuti nende tervisepordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist.
- 7) Koolisiseste ja maakondlike võistluste ja/või esinemiste korraldamine akrobaatika õppeosakonna poolt, millest kõik õpilased saavad osa võtta. Edukamad õpilased võistlevad üleriigilistel võistlustel, Eesti noorte ja täiskasvanute võistlustel. Võimaluste piires osaletakse ka rahvusvahelistel võistlustel.
- 8) Kaasaegsete meetodiliste materjalide analüüsimine ja treenerite aktiivne osavõtt erinevatest erialastest täienduskoolitustest.

### **1.2.2 Ülesanded**

Eesmärkide realiseerimiseks seab Nõo Spordikooli akrobaatika eriala oma ülesanneteks:

- 1) Kindlustada lastele ja noortele tingimused vabaaja sportlikuks sisustamiseks.
- 2) Organiseerida regulaarseid ja järjepidevaid sportlikke treeninguid vastavalt laste ja noorte eeldustele ning ettevalmistusele.
- 3) Leida akrobaatikas tahtekindlaid lapsi ja noori annete väljaarendamiseks süvendatud treeningtegevuse käigus.
- 4) Anda lastele ja noortele teoreetilisi teadmisi sportimisest ja spordiliikumisest ning praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks ning spordikohtunikuna tegutsemiseks.
- 5) Propageerida ja populariseerida akrobaatikat oma tegevuse kaudu.
- 6) Spordikool järgib oma tegevuses ausa mängu, olümpiaharta ja teiste spordiseaduste nõudeid, teeb spordi-, haridus- ning kultuuriasutustega ning liitudega.
- 7) Spordikoolil teeb koostööd lastevanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

### **1.3 Õppeprogrammi kestus ja õppetreeningastmed**

Õppeaasta algab 1. septembril. Õppeaasta koosneb õppeperioodist ning koolivaheaegadest. Koolivaheajad langevad kokku haridusministri määrusega igaks õppeaastaks sätestatud koolivaheaegadega. Eriharidusasutusena on spordikooli õppe-treeningtöö ning võistlustegevus korraldatud eraldi laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades. Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest lähtuvalt on akrobaatika osakonna õppe-treeningprotsess kolmeastmeline (ettevalmistav aste, treeningaste, meisterlikkuse aste), lisaks harrastusspordiaste.

Nii nagu teistel spordialadel, arenevad ka akrobaatilises võimlemises mõned lapsed kiiremini, teised aeglasemalt. Seetõttu ei saa treeningastmeid võtta väga rangelt. Võimalik on andekate laste edutamine järgmisse õppe-treeningastmesse vastavalt õpilase isiklikule arengule. Samuti on võimalik õppe-treeningprogrammi mittetäitmise korral jätta õpilane õppe-treeningastet kordama. Igas õppe-treeningrühma astmes on seatud ülesanded arvestades õpilaste vanust ja nende füüsilisi ning vaimseid võimeid.

#### **1. Harrastusspordiaste (HS)**

- 1) Harrastusspordi astme ülesandeks on püsivalt hea enesetunde ja elukestva liikumisharjumuse kujundamine.
- 2) Grupid moodustatakse nendest noortest kes soovivad akrobaatikat harrastada amatööri tasemel ja omandada akrobaatikaalased algteadmised.
- 3) Harrastusspordiastme grupi suurus sõltub harrastajate vanusest, minimaalne grupi suuruse arv on 10. Akadeemiliste tundide arv nädalas on 2.
- 4) Harrastusspordi astme põhisuunitlus on õpilaste kehalise võimekuse taseme tõstmine ja akrobaatika tehnika põhialuste omandamine.
- 5) Osalemine treeninglaagrites ja huvi korral harrastussportlaste võistlustel/esinemistel.
- 6) Soovi korral väjaõpe kohtunikuks ning võistluste-ürituste organiseerijaks.

#### **2. Ettevalmistav aste (EA)**

- 1) Grupid moodustatakse kestusega kuni 4 õppe-treeningaastat 6-10 aastastest spordihuvilistest noortest. Ettevalmistava astme rühmad moodustatakse tervetest (lapsevanem kinnitab) spordihuvilistest lastest.
- 2) Ühe treeningrühma koormus nädalas kokku on 2-2,8 akadeemilist tundi (olenevalt rühmast).
- 3) Esimeses õppeastmes omandatakse teadmised ja oskused tehnika põhialuste osas ning kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida õpetatud tehnika kasutamist.
- 4) Ettevalmistava astme põhisuunitlus on õpilaste kehalise võimekuse taseme tõstmine, alustada võimlemise/akrobaatika baaselementide õpetamisega (tirelid, tirelringid, kätelseisud, peapealseisud, trampoliini hüpped).
- 5) Osalemine treeninglaagrites ja võistlustel.
- 6) Lapsed, kes alustavad õpet hilisemas vanuses või kes muul põhjusel ei kvalifitseeru treeningastmesse, määratakse algettevalmistusastmesse.
- 7) Järgnevate astmetesse üleminek toimub treeneri ettepanekul sõltumata õpilase vanusest.

### **3. Treeningaste (TA)**

- 1) Grupid moodustatakse kestusega kuni 4 õppe-treeningaastat 10-15 aastastest algettevalmistuse etapi läbinud noortest ja täiendavalt mujal vajaliku ettevalmistuse saanud akrobaatikahuvilistest lastest/noortest (ka teised spordialad).
- 2) Ühe treeningrühma koormus nädalas kokku on 4 akadeemilist tundi.
- 3) See on parim aeg kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks, samas on see aeg soodne ka õpilaste tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujunemiseks, millele treeningud saavad palju kaasa aidata.
- 4) Treeningastmes tutvustatakse õpilastele sobivate õppemeetoditega individuaalse treenimise vajadusest, kehalise võimete arendamisest.
- 5) Treeningastme treeningtöö ja võistlemise suunitlus on akrobaatika tehnika süvendatud õppimine, mitmekülgse ettevalmistuse saamiseks siduspordialadega tegelemine ning üldfüüsilise taseme tõstmine.
- 6) Võistlustel/esinemistel osalemise kogemuse omandamine, laagrites osalemine, kohtuniku töö/spordi organisatori/treeneri tööga tutvumine.

7) Regulaarses arstlikus kontrollis osalemine.

#### **4. Meisterlikkuse aste (MA)**

- 1) Grupid moodustatakse kestvusega kuni 4 õppe-treeningaastat 15-24 aastastest noortest, eelduseks on algettevalmistuse läbimine või teistest vastava ettevalmistusega noortest.
- 2) Ühe treeningrühma koormus nädalas kokku on 6 akadeemilist tundi.
- 3) Meisterlikkuse õppeastmes täiendatakse esimeses ja teises astmes omandatud teadmisi ja oskusi.
- 4) Meisterlikkuse astmes jätkatakse treeneri ja kohtunikutööks vajalike algteadmiste omandamist.
- 5) Meisterlikkuse astmes on õppe-treeningtöö ja võistlemine suunatud maksimaalsete tulemuste ja stabiilsuse saavutamisele, õpilaste individuaalse meisterlikkuse tõstmisele.
- 6) Regulaarne arstlik kontroll.

#### **2.4. Õppe-treeningtöö põhivormid**

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme- ja meetodeid:

1. Treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmas
2. Individuaaltreening
3. Videosalvestuste ja näitvahendite kasutamine aruteludel ning analüüsidel
4. Võistlustest/esinemistest osavõtt
5. Õppe- ja treeninglaagrid
6. Spordikohtuniku ja -juhendaja praktika
7. Arstlik kontroll

## **2. AKROBAATIKA ÕPPEPROGRAMMI ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVA**

### **2.1 Akrobaatika õppeprogrammi õppeainete loend**

1. Teooria
2. Tehnika

3. Üldkehaline ettevalmistus (ÜKE)

4. Psühholoogia

\* Katsed iga õppeaasta lõpus.

## **2.2 Õppeprogrammi õppeainete ainekava**

### **1. Ettevalmistava astme (EA) õppeprogramm**

#### **1) Teooria**

- Sportimise tähtsus elus ning kuidas seda õigesti teha.
- Algteadmised anatoomiast, inimese kehast ja selle funktsioneerimisest, kehaliste harjutuste mõju organismile;
- Teadmised tervishoiust - arstlik kontroll, koormustestide olemus ning nende läbiviimise vajadus. Teadmised enesekontrollist, põhilistest vigastustest, nende ennetamisest ja võimalikest tekkepõhjustest. Tervislik toitumine ja üldised tervishoiu normid;
- Nõuded sportimiseks tarvilikest vahenditest, riietest ja jalanõudest;
- Silmaringi arendamine, teadmised spordist, riigi spordisüsteemist;
- Teadmised päevakavast ning oskus oma aega planeerida;
- Akrobaatika terminoloogia.

#### **2) Tehnika**

- Erinevad veered, hüplemised, jooksud, mängulised jõuharjutused, liikumise arendamine muusika kaudu; tempo, takt, muusika iseloom, dünaamilisus, painduvuse, kiiruse, osavuse, tasakaalu arendamine, erinevad venitusharjutused, lihtsamad akrobaatilised elemendid, hüpped pingilt minibatuudile, trel ette, kõrvale, ratas kõrvale, kätelseisu eelharjutused, osalemine esinemis- või võistluskavas;
- Õppefilmide vaatamine;
- Teadmised ja oskused tehnika põhialuste osas, kehaasendite ja liigutuste kontrollimise oskus;
- Trampoliini ohutu kasutamise põhitõed ja ohutult hüppamise tehnika;
- Akrobaatika baaselementidega tutvumine (trel, trelring, kätelseis, tiritamm, trampoliini hüpped).

### 3) Üldkehaline ettevalmistus (ÜKE)

- Üldkehaline treening jõudluse, vastupidavuse, koordineerimise, rütmisärguse ja liikuvuse arendamiseks.
- Muusika saatel mängulised kujundliikumised, ümberrivistumised, korraharjutused, seisakud, isted, toengud, käte ja jalgade asend, harjutused pingil ja varbseinal.
- Erinevate harjutuste ja spordialade kombineerimine (võimlemisharjutused, aeroobsed harjutused, mängud jooksu- ja hüppeelementidega, hüppe- ja jooksuelemendid, hüppenöörid, individuaal ja rühmaga sooritatavad harjutused, erinevad võimlemisvahendid).

### 4) Psühholoogia

- Esineja/võistleja peab keskenduma esitatavale sooritusele, säilitama enesekindluse ja positiivse meeleolu;
- Keskendumisvõime ja püsivuse arendamine;
- Motivatsiooni sisestamine ja arendamine paremate tulemuste saavutamiseks.

#### \*Katsed õppeaasta lõpus:

- Hüpped pingilt minibatuudile, trel ette, küljele, hundiratas, kätelseis, osalemine esinemis- või võistluskavas.

## 2. Treeningastme (TA) õppeprogramm

### 1) Teooria

- Sportimise tähtsus elus, liikumise vajalikkus organismile, puhkus ja uni;
- Anatoomia, inimese keha ja selle funktsioneerimine kehaliste harjutuste mõju organismile;
- Teadmised tervishoiust - arstlik kontroll, koormustestide olemus ning nende läbiviimise vajadus. Teadmised enesekontrollist, põhilistest vigastustest, nende ennetamisest ja võimalikest tekkepõhjustest. Tervislik toitumine ja üldised tervishoiu normid;
- Nõuded sportimiseks tarvilikest vahenditest, riietest ja jalanõudest;
- Silmaringi arendamine, teadmised spordist, riigi spordisüsteemist ja rahastamisvõimalustest;

- Teadmised päevakavast ning oskus oma aega planeerida;
- Treeneri, spordisündmuste korraldaja ametite tutvustamine, praktika;
- Võistluste DVD vaatamine ja analüüs.

## 2) Tehnika

- Erinevad akrobaatilised veered;
- Tirelid ette, taha, kõrvale;
- Ratas, lendratas, rondaat;
- Tirelring 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;
- Rinnalseis, tiritamm, küünarvarsseis;
- Kätelseisud, erinevad lähteasendid ja erinevad fikseeritud asendid (kägar, sirge, spagaat);
- Hüpped trampetilt hoojooksuga;
- Trampoliinil maandumised selili, kõhuli, istuli;
- Erinevad tantsulised elemendid ja klassikalise tantsu alused.

## 3) Üldkehaline ettevalmistus (ÜKE)

- Üldkehaline treening tasakaalu, kiiruse, osavuse, jõudluse, kiirusliku jõu, vastupidavuse, koordinatsiooni, rütmitunnetuse ja liikuvuse arendamiseks.
- Tervise tugevdamine, õige rühi kujundamine;
- Erinevate harjutuste ja spordialade kombineerimine (võimlemisharjutused, aeroobsed harjutused, mängud jooksu- ja hüppeelementidega, hüppe- ja jooksuelemendid, hüppenöörid, individuaal ja rühmaga sooritatavad harjutused).

## 4) Psühholoogia

- Esineja/võistleja peab keskenduma esitatavale sooritusele, säilitama enesekindluse ja positiivse meeleolu;
- Keskendumisvõime ja püsivuse arendamine;
- Motivatsiooni sisestamine ja arendamine paremate tulemuste saavutamiseks.



### **\*Katsed õppeaasta lõpus:**

- Teoreetiline test terminoloogia tundmisel;
- Esitada hüpete kombinatsioon – 10 hüpet seerias

## **3. Meisterlikkuse astme (MA) õppeprogramm**

### **1) Teooria**

- Sportimise tähtsus elus, liikumise mõjud organismile;
- Teadmised anatoomiast, inimese kehast ja selle funktsioneerimisest, kehaliste harjutuste mõju organismile;
- Teadmised tervishoiust - arstlik kontroll, koormustestide olemus ning nende läbiviimise vajadus. Teadmised enesekontrollist, põhilistest vigastustest, nende ennetamisest ja võimalikest tekkepõhjustest. Tervislik toitumine ja üldised tervishoiu normid;
- Nõuded sportimiseks tarvilikest vahenditest, riietest ja jalanõudest;
- Vigastuste ravimine, protseduurid, esmaabivahendid, tugiabivahendid (teipimine, ortoosid);
- Silmaringi arendamine, teadmised spordist, riigi spordisüsteemist;
- Teadmised päevakavast ning oskus oma aega planeerida;
- Akrobaatika terminoloogia;
- Võistluste analüüs videomaterjali põhjal.

### **2) Tehnika**

- 2 kordse salto ja 2 kordse pöördega salto õppimine;
- Trampoliinil 10 erinevast saltost koosnev kombinatsioon;
- Tõsta kombinatsiooni raskust saltode raskuse tõstmisega lisades pöördeid.

### **3) Üldkehaline ettevalmistus (ÜKE)**

- Üldkehaline treening jõudluse, vastupidavuse, koordineerimise, rütmitunnetuse ja liikuvuse arendamiseks.
- Erinevate harjutuste ja spordialade kombineerimine (võimlemisharjutused, aeroobsed harjutused, mängud jooksu- ja hüppeelementidega, hüppe- ja jooksuelemendid, hüppenöörid, individuaal ja rühmaga sooritatavad harjutused).

#### **4) Psühholoogiline ettevalmistus**

- Esineja/võistleja peab keskenduma esitatavale sooritusele, säilitama enesekindluse ja positiivse meeleolu;
- Keskendumisvõime ja püsivuse arendamine;
- Motivatsiooni sisestamine ja arendamine paremate tulemuste saavutamiseks.

#### **\*Katsed õppeaasta lõpus:**

- Tirelid ette ja taha.
- Lendtirel ette üle takistuse (kott, tool jne.).
- Tirel üle vasaku ja parema õla.
- Tirel ristatud jalgadega.
- Tirel kätelseisust ja tiriseisust.
- Tireliring kõrvale.
- Rontaat, salto, tireliringid ette üle käte, tireliringid taha üle käte.

**AKROBAATIKA ÕPPE-TREENINGRÜHMADE VANUSELINE JA ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTVUS ÕPPE-TREENINGPROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPE-TREENINGAASTATEL.**

Õpilaste ettevalmistuse treeningu aste	Õpilaste vanus	Minimaalne rühmade arv	Õpilaste minimaalne arv rühmas	Treeningute arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht	Aasta treeningu maht
					Akadeemilised tunnid		
<b>Ettevalmistuse aste EA</b>							
EA-1	6 – 7	1	10	2	1	2	70
EA-2	7-10	1	10	2	1,4	2,8	98
<b>Õppetreening aste TA</b>							
TA-1	10-15	1	8	2	2	4	140
<b>Meisterlikkuse aste MA</b>							
MA-1	15-24	1	4	3	2	6	210