



Kinnitatud:

Direktori kk. Nr 20-14.08.2020

## **NÕO SPORDIKOOL**

### **TANTSULINE VÕIMLEMINE ÕPPEKAVA**

#### **1. TANTSULISE VÕIMLEMISE ÕPPEPROGRAMMI ÜLDOSA, EESMÄRGID JA KESTUS**

##### **1.1 Üldosa**

Tantsulise võimlemise õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö Nõo Spordikooli tantsulise võimlemise eriala treeningrühmades. Ainekava koostamisel on lähtutud huviharidusstandardist, Huvikooli seadusest ja Nõo Spordikooli põhimäärusest. Õppekava määrab kindlaks õppetegevuse eesmärgid, õppeaja, õppe-treeningastme struktuuri ning nõuded õppe etappide ja kooli lõpetamise kohta. Käesolev õppekava on aluseks erinevate õppe-treeningastmete treeningplaanide koostamiseks. Tunnid toimuvad Nõo Spordikooli siseruumides ning asutuse hallatavatel spordiväljakutel Nõo alevikus.

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

###### **1.2.1 Eesmärgid**

- Laste ja noorte korrapärane ning süstemaatiline sportliku õppe-treeningtöö korraldamine.
- Laste ja noorte järjepidev vaba aja sisustamine ning sportlike vilumuste ja teadmiste õpetamine, vastastikuse lugupidamise kasvatamine.

- Laste ja noorte mitmekülgse füüsilise ning vaimse tervise arendamine.
- Laste ja noorte sportlike ja tervislike eluviiside ning käitumisharjumuste kujundamine ja levitamine.
- Laste ja noorte ettevalmistamine tantsulise võimlemise edendajateks – treener-juhendajate ja organisaatoritena.
- Tantsulise võimlemise eriala õpilased osalevad Tantsu- ja Võimlemispidudel, rahvusvahelistel festivalidel, maakondlikel ja Nõo valla üritustel.
- Tantsulise võimlemise eriala tegeleb kaasaegsete meetoodiliste materjalide analüüsiga. Treenerid võtavad aktiivselt osa erinevatest erialastest täienduskoolitustest.

### **1.2.2 Ülesanded**

Eesmärkide realiseerimiseks seab Nõo Spordikooli tantsulise võimlemise eriala enda ülesanneteks:

- Kindlustada lastele ja noortele tingimused vabaaja sportlikuks sisustamiseks.
- Organiseerida regulaarseid ja järjepidevaid sportlikke treeninguid vastavalt laste ja noorte eeldustele ja ettevalmistusele.
- Anda lastele ja noortele teoreetilisi teadmisi organismi toimimisest, tervislikust eluviisist ja sportimisest ning praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks.
- Propageerida ja populariseerida tantsulist võimlemist oma tegevuse kaudu.
- Järgida oma tegevuses ausa mängu, olümpiaharta ja teiste spordiseaduste nõudeid, tehes koostööd spordi-, haridus- ja kultuuriasutuste ning -liitudega.
- Teha koostööd lastevanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

## **1.3 Õppeprogrammi kestus ja õppetreeningastmed**

### **1.3.1 Õppeprogrammi kestus**

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 tantsulise võimlemise perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest

lähtuvalt on tantsulise võimlemise osakonna mitmeaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline, lisaks harrastusspordiaste.

### **1.3.2 Õppeprogrammi õppetreeningastmed**

#### **1. Harrastusspordi aste (HS)**

- 1) Harrastusspordi astme grupi suurus sõltub harrastajate vanusest, minimaalne grupi suuruse arv on 10.
- 2) Harrastusspordi astme treeninggrupi akadeemiliste tundide arv nädalas on 4-6.
- 3) Harrastajate vanus peab olema sobiv, et grupi liikmed saavad koos tantsulist võimlemist harrastada ning vajalikke algteadmisi omandada.
- 4) Harrastusspordi astme ülesandeks on püsivalt hea enesetunde ja elukestva liikumisharjumuse kujundamine.
- 5) Harrastusspordi astme grupid moodustatakse nendest huvilistest, kes soovivad tantsulist võimlemist harrastada amatööri tasemel ja omandada eriala algteadmised.
- 6) Harrastusspordi astme põhisuunitlus on õpilaste kehalise võimekuse taseme tõstmine, tehnika põhialuste omandamine, lihtsamate elementide sooritamine, loomingulise arendamine.
- 7) Harrastajad osalevad treeninglaagrites, huvi korral harrastussportlaste esinemistel ja/või võistlustel ning võistluste-sündmuste organiseerijate täiendõppel.

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

- 1) Ettevalmistava astme grupid moodustatakse kestusega kuni 4 õppe-treeningaastat 6-10 aastastest spordihuvilistest noortest.
- 2) Ettevalmistava astme treeninggrupi minimaalne suuruse arv on 10.
- 3) Ühe ettevalmistava astme treeningrühma koormus nädalas on 2,6 – 4,6 akadeemilist tundi.
- 4) Ettevalmistavas õppeastmes omandatakse teadmised ja oskused tehnika põhialuste osas ning kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida õpetatud tehnika kasutamist.
- 5) Ettevalmistava astme põhisuunitlus on õpilaste kehalise võimekuse taseme tõstmine, tantsimise ja võimlemise tehnika põhialuste omandamine (nt. ratas, spagaat, rõhtseis).
- 6) Osalemine treeninglaagrites ja esinemistel/võistlustel.

- 7) Lapsed, kes alustavad tantsulise võimlemise õpet hilisemas vanuses või kes muul põhjusel ei kvalifitseeru treeningastmesse (TA), määratakse ettevalmistavasse astmesse.
- 8) Järgnevasse astmetesse üleminek toimub treeneri ettepanekul sõltumata õpilase vanusest.

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

- 1) Treeningastme grupid moodustatakse kestusega kuni 4 õppe-treeningaastat 9 – 19 aastastest ettevalmistuse etapi (EA) läbinud noortest ja täiendavalt mujal vajaliku ettevalmistuse saanud tantsulise võimlemise eriala huvilistest.
- 2) Treeningastme minimaalne grupi suuruse arv on 10.
- 3) Ühe treeningastme treeningrühma koormus nädalas on 7,2 – 8 akadeemilist tundi.
- 4) Treeningastmes õppimine on parim aeg kehaliste harjutuste tehnika õppimiseks, samas on see aeg soodne ka õpilaste tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime, loomingulisus) kujunemiseks, millele treeningud saavad palju kaasa aidata.
- 5) Treeningastmes tutvustatakse õpilastele sobivate õppemeetoditega individuaalse treenimise ja kehalise võimete arendamise vajadust.
- 6) Treeningastme treeningtöö ja esinemiste suunitlus on tantsimise ja võimlemise tehnika süvendatud õppimine (individuaalsed põhialused ja oskused), individuaalne ettevalmistus, algteadmised rühmatööst ning esinemisjulguse arendamine.
- 7) Võistlustel, esinemistel ja laagrites osalemise kaudu omandatakse kogemusi.
- 8) Treeningastmes õppivad lapsed ja noored osalevad regulaarses arstlikus kontrollis.

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

- 1) Meisterlikkuse astme grupid moodustatakse kestvusega kuni 4 õppe-treeningaastat 14 – 23 aastastest noortest treeningastme (TA) läbinud või teistest samaväärse ettevalmistuse saanud noortest.
- 2) Meisterlikkuse astme treeningrühma koormus nädalas on 12 akadeemilist tundi.
- 3) Meisterlikkuse õppeastmes täiendatakse esimeses ja teises astmes omandatud teadmisi ja oskusi tehnilise meisterlikkuse, rühmatöö ja loomingulisuse arendamise kaudu.
- 4) Meisterlikkuse astmes asutakse omandama algteadmisi treeneri ja võistluste/sündmuste korraldajana tegutsemisel.

- 5) Meisterlikkuse astmes on õppe-treeningtöö ja esinemised suunatud maksimaalsete tulemuste ja stabiilsuse saavutamisele, õpilaste individuaalse meisterlikkuse tõstmisele, rühmatöö arendamisele ja loomingulisuse koreograafiateks seadmisele.
- 6) Meisterlikkuse astmes õppivad noored osalevad regulaarses arstlikus kontrollis.

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

Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme- ja meetodeid:

1. Teoreetilised ja praktilised treeningtunnid
2. Individuaaltreeningud
3. Loengud erinevatel teemadel
4. Video salvestuste ja näitevahendite kasutamine aruteludel ning analüüsidel
5. Võistlustest ja esinemistest osavõtt
6. Osalemine treeninglaagrites ja -kogunemistel
7. Tantsuõpetaja ja -juhendaja praktika
8. Arstlik kontroll, meditsiinilised ja taastuvad protseduurid

## **2. TANTSULISE VÕIMLEMISE ÕPPEPROGRAMMI ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVA**

### **2.1. Tantsuline võimlemine õppeprogrammi õppeainete loend**

1. Tants ja looming
2. Põhivõimlemine ja painduvus
3. Lihashooldus
4. Koreograafia (TA ja MA treeningaste)
5. Rühmatreeningud
6. Tehnika
7. Teooria
8. Psühholoogia

## **2.2. Tantsuline võimlemine õppeprogrammi õppeainete ainekava**

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

Ettevalmistava astme rühmadesse vastuvõtul arvestatakse kehalise arengu ja kehalise ettevalmistuse näitajaid, samuti laste tegevust liikumismängude ja vastavate tehniliste võtete täitmisel.

#### 1) Tants ja looming

- Erinevate tantsude tutvustamine, elementide algõpetus (lastetants, loovtants, rahvatants); lühemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine.
- Tantsu kui enese väljendusvahendi võimaluste tutvustamine, baaskehakooli ning rühi arendamine.
- Loomingulise improvisatsiooni arendamine (läbi loomingulisuse ja improvisatsiooni sünnivad koreograafiad).
- Tantsija/võimleja loovuse arendamine.
- Oma keha tunnetamise ja juhtimise arendamine.
- Lihaste ja närvisüsteemi vahelise koostöö ehk koordineerimise arendamine.
- Treeningu põhimõtete ja ülesehituse järk-järguline tutvustamine, püsivuse arendamine; - tantsu kui lõbusa ja positiivse tegevuse kinnistamine.
- Rütmi tajumise ja muusika saatel harjutuste sooritamise tutvustamine.

#### 2) Põhivõimlemine ja paindumus

- Võimlemisharjutused, alustatakse kergemate võimlemiselementide sooritamisega, liikudes kergemalt keerulisemale.
- Lihtsamate võimlemise elementidega tutvumine.
- Liigeste ja lihaste mobiilsuse arendamisele ennetamiseks vigastuste tekkimist.
- Üldist vastupidavust treenitakse jooksupäeva, erinevate kerge ja mõõdukas tempos harjutuste sooritamisega.
- Koos vastupidavusega arendatakse lihasjõudlust, mis on heaks eelduseks elementide edukal sooritamisel tasakaalus lihasvastupidavusega.
- Liigeste mobiilsus, kergemad harjutused liikuvuse ja paindumise arendamiseks.

### 3) Lihashooldus

- Erinevate harjutuste kaudu hoitakse lihaste ainevahetuslikke protsesse aktiivsetena, lihashooldus aitab ennetada vigastusi ning vältida lihaspingete ja -valude tekkimist.
- Lihashooldus kui protsess kiiremaks taastumiseks pingutusest.

### 4) Rühmatreeningud

- Enda rühma jälgimine, rühma liikmetega arvestamine liikumise ajal.
- Lihtsamates joonistes tantsimise tutvustamine.
- Koostööoskuse arendamine teiste rühmaliikmetega.
- Õpitud koreograafia esitamine rühmaga.

### 5) Tehnika

- Tehniline ettevalmistus on vajalik võimleja/tantsija järjepidevaks arenguks ja see on läbiv protsess kogu treeningprogrammi vältel.
- Tehnika elementide õppimine läheb kergemalt raskema suunas. Järgmise elemendi juurde saab minna siis, kui eelnev on omandatud ja füüsilised võimed lubavad tõusta järgmisele tasemele.
- Hea tehnilise ettevalmistusega võimleja/tantsija on rühmas väga oluline, et saaks loodud koreograafiad takistusteta omandada.

### 6) Teooria

- Teoreetiline ettevalmistus aitab võimlejal/tantsijal mõista, miks on vaja sportida 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 ning erinevatest rahastamisvõimalustest.
- Teadmised päevakavast ning oskus oma aega planeerida.

## 7) Psühholoogia

- Võimleja/tantsija hingeline meeleolu on esinemise ajal suure pinge all, ettevalmistavas astmes alustatakse psühholoogia algtõdede tutvustamisega.
- Esineja peab keskenduma esitavale koreograafiale kui ka rühmatööle, säilitama enesekindluse ja positiivse meeleolu.
- Keskendumisvõime ja püsivuse arendamine.
- Motivatsiooni sisestamine ja arendamine paremate tulemuste saavutamiseks.

\*Iga õppeaasta lõpus toimuvad katsed:

- Võimlemiselementide sooritamine
- Õpitud koreograafia esitamine rühmaga

## 2. Treeningastme (TA) õppeprogramm

### 1) Tants ja looming

- Tantsukombinatsioonid ja kehamälu arendamine, erinevate tantsustiilide eristamine ja tunnetuse arendamine.
- Pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine.
- Tantsu kui eneseväljendusvahendi võimaluste arendamine.
- Rühi arendamine.
- Loomingulise improvisatsiooni ja loovuse arendamine (läbi loomingulisuse ja improvisatsiooni sünnivad koreograafiad).
- Oma keha tunnetamise ja juhtimise arendamine.
- Lihaste ja närvisüsteemi vahelise koostöö ehk koordinatsiooni arendamine.
- Improvisatsiooni oskuse arendamine.
- Rütmi tajumise ja muusika saatel harjutuste sooritamise tutvustamine.



## 2) Põhivõimlemine ja painduvus

- Võimlemisharjutused, keerulisemad ja suuremat pingutust nõudvad võimlemiselemendid.
- Liigeste ja lihaste mobiilsuse arendamisele ennetamaks vigastuste tekkimist.
- Treeningvastupidavust treenitakse jooksuga, erinevate kergete ja mõõdukas tempos harjutuste sooritamisega, ujumine.
- Koos vastupidavusega arendatakse lihasjäudlust, mis on heaks eelduseks elementide edukal sooritamisel tasakaalus lihasvastupidavusega.
- Liigeste mobiilsus, harjutused liikuvuse ja painduvuse arendamiseks.

## 3) Lihashooldus

- Erinevate harjutuste kaudu hoitakse lihaste ainevahetuse protsesse aktiivsetena. Lihashooldus aitab ennetada vigastusi ning vältida lihaspingete ja -valude tekkimist.
- Lihashooldus kui protsess kiiremaks taastumiseks pingutusest.

## 4) Koreograafia

- “Igal asjal on tagajärg” põhimõttel lühikeste kombinatsioonide loomine.
- Iga liigutus algab ja lõpeb kuskil. See annab arusaamise oma keha liikumisest ja asendist ruumis ning seda saab omakorda kasutada algselt kombinatsioonide ja edasi koreograafia loomiseks.

## 5) Rühmatreeningud

- Grupidünaamika mõistmine, üksteise motiveerimine ja toetamine grupis, saavutamaks positiivset sisekliimat ning igäühe arengut toetavat keskkonda.
- Joonistes ning keerulisemas kompositsioonis tantsimise tutvustamine.
- Koostööoskuse arendamine teiste rühma liikmetega.
- Õpitud koreograafia esitamine rühmaga.

## 6) Tehnika

- Tantsutehnika baaselementidega (hüpped, pöörded) tutvustamine.
- Tantsutehniliste oskuste arendamine keerukamate elementide ja nende kombinatsioonide näol.

## 7) Teooria

- Teoreetiline materjaliga jätkamine mõistmaks, miks on vaja sportida ning kuidas seda õigesti teha.
- Analüüsivõime arendamine.
- Anatoomia teadmiste kinnistamine (inimese keha, funktsioneerimine, kehaliste harjutuste mõju organismile, lihased, liigesed, kõõlused).
- Teadmised tervishoiust ja 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 ning erinevatest rahastamisvõimalustest.
- Teadmised päevakavast ning oskus oma aega planeerida.

## 8) Psühholoogia

- Vastutustunde, pingetaluvuse ning emotsioonide ja energia juhtimise toetamine võistlussituatsioonides.
- Esineja peab keskenduma esitatavale koreograafiale kui ka rühmatööle, säilitama enesekindluse ja positiivse meeleolu.
- Motivatsiooni sisestamine, innustamine ja arendamine paremate tulemuste saavutamiseks.
- Igakülgsel arengule motiveerimine läbi esinemiste ja võistluste, positiivsete eeskujude toomise, edukate esinemiste tagasiside ja analüüsi ning välisvõistluste võimaluste pakkumise.

\*Iga õppeaasta lõpus toimuvad katsed:

- Praktiline terminoloogia test
- Õpitud koreograafia esitamine rühmaga
- Tehniliste elementide omandamise kontroll
- Improvisatsiooni tund

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

#### 1) Tants ja looming

- Tantsija/võimleja igakülgne jätkuv arendamine.
- Tantsukombinatsioonid ja kehamälu arendamine, erinevate tantsustiilide eristamine ja tunnetuse arendamine.
- Pikemate tantsukombinatsioonide meeldejätmise, kehamälu arendamine.
- Eneseareng ning enese tantsuline avastamine läbi süsteemsete treeningute.
- Rühi, lihastoonuse, rütmitunnetuse, plastika ning koordineerimise arendamine.
- Improvisatsiooni oskuse arendamine.
- Oma keha tunnetamise ja juhtimise arendamine.
- Koordineerimise arendamine.
- Improvisatsiooni oskuse arendamine.
- Rütmi tajumise ja muusika saatel harjutuste sooritamise.

#### 2) Põhivõimlemine ja paindumus

- Võimlemisharjutused, keerulisemad ja suuremat pingutust nõudvad võimlemiselemendid.
- Liigeste ja lihaste mobiilsuse arendamisele ennetamiseks vigastuste tekkimist.
- Treeningvastupidavust treenitakse jooksuga, erinevate kergete ja mõõdukas tempos harjutuste sooritamisega, ujumine.
- Koos vastupidavusega arendatakse lihasjõudlust, mis on heaks eelduseks elementide edukal sooritamisel tasakaalus lihasvastupidavusega.
- Liigeste mobiilsus, harjutused liikuvuse ja paindumise arendamiseks.

### 3) Lihashooldus

- Erinevate harjutuste kaudu hoitakse lihaste ainevahetuslikke protsesse aktiivsetena. Lihashooldus aitab ennetada vigastusi ning vältida lihaspingete ja -valude tekkimist.
- Lihashooldus kui protsess kiiremaks taastumiseks pingutusest.

### 4) Koreograafia

- Tantsuloome põhimõtetega tutvumine, tantsija/võimleja koreograafia analüüs ja omaloomingu toetamine.
- Uute eesmärkide seadmine ning eneseületamine läbi tantsukunsti avastamise.

### 5) Rühmatreeningud

- Grupidünaamika mõistmine, üksteise motiveerimine ja toetamine grupis, saavutamaks positiivset sisekliimat ning igapäevase arengut toetavat keskkonda.
- Joonistes ning keerulisemas kompositsioonis tantsimine.

### 6) Tehnika

- Tantsutehniliste oskuste arendamine keerukamate elementide ja nende kombinatsioonide näol.
- Tantsutehnika tugevdamine.

### 7) Teooria

- Teoreetiline materjaliga jätkamine mõistmaks, miks on vaja sportida ning kuidas seda õigesti teha.
- Analüüsivõime arendamine.
- Anatoomia teadmiste kinnistamine (inimese keha, funktsioneerimine, kehaliste harjutuste mõju organismile, lihased, liigesed, kõõlused).
- Teadmised tervishoiust ja enesekontrollist, põhilistest vigastustest, nende ennetamisest ja võimalikest tekkepõhjustest. Tervislik toitumine ja üldised tervishoiu normid.
- Silmaringi arendamine, teadmised spordist, spordivahenditest, riigi spordisüsteemist ning erinevatest rahastamisvõimalustest.

- Teadmised päevakavast ning oskus oma aega planeerida.

## 8) Psühholoogia

- Innustamine paremale tulemusele läbi positiivse tagasiside.
- Vastutustunde, pingetaluvuse ning emotsioonide ja energia juhtimise toetamine võistlussituatsioonides.
- Kõrgemate eesmärkide seadmine võistlustel osalemise läbi.
- Analüüsivõime arendamine.
- Motivatsiooni sisestamine, innustamine ja arendamine paremate tulemuste saavutamiseks.
- Igakülgsele arengule motiveerimine läbi esinemiste ja võistluste, positiivsete eeskujude toomise, edukate esinemiste tagasiside ja analüüsi ning välisvõistluste võimaluste pakkumise.

\*Iga õppeaasta lõpus toimuvad katsed:

- Praktiline terminoloogia test
- Õpitud koreograafia esitamine rühmaga
- Elementide sooritamise praktiline test
- Soojenduse läbiviimine
- Omaloomingulise koreograafia esitamine/õpetamine

**TANTSULINE VÕIMLEMINE ÕPPE-TREENINGRÜHMAD VANUSELINE JA ARVULINE  
KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTUS ÕPPE-TREENINGPROTSESSI  
ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPE-TREENING AASTATEL.**

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 – 10	1	10	2	1-2	2,6	91
EA-2	6-10	1	10	3	1-2	4,6	161
<b>Õppetreening aste TA</b>							
TA-1	9-19	1	6	3	2-3	7,2	252
TA-2	9-19	1	6	4	2	8	280
TA-3	9-19	1	6	4	2	8	280
<b>Meisterlikkuse aste MA</b>							
MA-1	14-23	1	2	6	2	12	420