

Tennis

Õppekava

1. Eesmärgid

- 1.1. Põhieesmärk on võimaldada lastel ja noortel õppida tennist mängima: sisustada noorte vaba aeg huvitava, sportliku ja ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seaduskuulekust ja muid positiivseid iseloomuomadusi; samuti propageerida ja populariseerida laste sporditegevust.
- 1.2. Laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine, tervislike ning sportlike eluviiside kujundamine.
- 1.3. Laste ja noorte vaba aja sisustamiseks vajalike eelduste tagamine ning täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- 1.4. Noortele sportlike oskuste ning teoreetiliste teadmiste õpetamine.
- 1.5. Spordis andekate laste leidmine ning nende ettevalmistamine sportlikuks eneseostuseks ja tipptulemuste saavutamiseks rahvusvahelises konkurentsis.
- 1.6. Süstemaatiline treening- ja võistluskava järgimine, õpilaste praktiliste ja teoreetiliste oskuste arendamine individuaalselt maksimaalse võimetekohase tulemuseni jõudmiseks.
- 1.7. Huvikooli õppe- ja treeningtöö ning võistlustegevuse korraldamine üldharidus-, kutse- või kõrgkooliõpingute õppetööst vabal ajal, võttes arvesse õpilaste õpingutest ja kutsetööst tingitud päevakava ja koormust.
- 1.8. Huvikooli juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

2. Õpingute alustamise tingimused

- 2.1. Huvikooli võetakse õpilaseks vastu selleks soovi avaldanud laps tema vanema või seadusliku esindajaga kirjaliku avalduse alusel vastavalt huvikooli võimalustele ja tingimustele.
Õppetöö lõpetatakse õpilase 18-aastaseks saades või gümnaasiumi lõpetamisel.
Erandjuhul – õpilase kõrge spordimeisterlikkus ja motivatsioon – võivad koolis õppida 2 ka vanemad õpilased.
- 2.2. Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud nõuded. Juhul, kui õppida soovijate arv ületab kooli võimalused, korraldatakse vastuvõtukatsed kandidaatide pingerea koostamiseks.
- 2.3. Õpilased jaotatakse õppe – ja treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.
- 2.4. Õpilase ja huvikooli vahel sõlmitakse kirjalik leping, mis kinnitab poolte õigused ja kohustused. Huvikooli õppekorralduse ja kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

3. Õppeaja kestus

- 3.1. Õppimise aeg sõltub õpilase füüsilistest eeldustest ja püstitatud sportlikest eesmärkidest.
- 3.2. Õpilaste üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui laps on omandanud ainekavas ettenähtud tehnilised ja praktilised teadmised ning oskused. Otsustajateks ühest astmest teise viimisel on õpilase treener ja huvikooli juhtkond.
- 3.3. Kooli lõpetamiseks peab õpilane läbima kõik ettevalmistusetapid.

4. Õpingute sisu ja vorm

- 4.1.** Huvikooli õppe- ja treeningtöö põhialusteks on süstemaatiliselt ning regulaarselt toimuvate treeningtundide ja spordivõistluste korraldamine ja tennisetehnika teoreetiliste aluste õpetamine. Täiendavaks õppe-treeningtöö vormiks on tutvumine teiste spordialadega ning instruktori- ja kohtunikupraktika.
- 4.2.** Huvikoolis tegeletakse tennisega, minitennisega, üldfüüsilise ettevalmistusega ning tennisega seotud teoreetilise õppetööga.
- 4.3.** Teoreetiline ettevalmistus.
- 4.3.1.** Kehaliste harjutuste mõju inimorganismile.
 - 4.3.2.** Arstlik kontroll ja vigastuste vältimine.
 - 4.3.3.** Spordiala tehnika ja taktika.
 - 4.3.4.** Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus.
 - 4.3.5.** Spordipsühholoogia.
 - 4.3.6.** Võistlusmäärused. Oskus tegutseda tennisevõistlustel pallipoisi, puki- ja joonekohtunikuna.
- 4.4.** Tehniline ettevalmistus.
- 4.4.1.** Eeskäelöök.
 - 4.4.2.** Tagakäelöök.
 - 4.4.3.** Lendpall.
 - 4.4.4.** Küünalpall ja rabak.
 - 4.4.5.** Tilkpall.
 - 4.4.6.** Palling.
 - 4.4.7.** Kaetud ja lõigatud löögid.
- 4.5.** Taktikaline ettevalmistus.
- 4.5.1.** Tagajoonemäng.
 - 4.5.2.** Võrgumäng.
 - 4.5.3.** Paarismäng.
 - 4.5.4.** Mäng erineva kattega väljakutel ja erinevates tingimustes.

5. Õpingute astmeline korraldus

Huvikooli õppe- ja treeningprotsess on kolmeastmeline.

- 5.1.** Ettevalmistuse aste.
- 5.1.1.** Võimlemine, akrobaatika.
 - 5.1.2.** Rütmika, koordinaatsioon.
 - 5.1.3.** Jooksu-, kiirus- ja vastupidavusharjutused.
 - 5.1.4.** Tennise algharjutused: hoided, palli põrgatamine, löögid pörkeseinal.
- 5.2.** Õppespordi aste.
- 5.2.1.** Tennise löögitehnika põhialused: tagajoonelöögid, võrgumäng, palling.
 - 5.2.2.** Üldfüüsiline ettevalmistus ja sidusspordialad: kergejõustikualad, kiirus- ja vastupidavusharjutused, võimlemis- ja osavusharjutused, pallimängud.
 - 5.2.3.** Võistlusmäärustiku tundmaõppimine.
 - 5.2.4.** Taktikaline ettevalmistus ja võistluste pidamine.
 - 5.2.5.** Erinevad mänguliigid: üksikmäng, paarismäng.
 - 5.2.6.** Osalemine treeninglaagrites ja võistlustel.
 - 5.2.7.** Tervislik kontroll ja sportliku hügieeni alused.
 - 5.2.8.** Pallipoiste töö.
- 5.3.** Meisterlikkuse aste.

- 5.3.1. Üksikmängu teooria ja üldpõhimõtted.
- 5.3.2. Võistlustel osalemine.
- 5.3.3. Võistlusteks ettevalmistamine.
- 5.3.4. Taktikaline plaan ja vastase hindamine.
- 5.3.5. Võistluste analüüs.
- 5.3.6. Paarismängu teooria ja üldpõhimõtted.
- 5.3.7. Võistluspraktika paarismängus.
- 5.3.8. Üldkehaline ettevalmistus ja teised spordialad: soojendusharjutused, võimlemine, pallimängud, kiirus ja vastupidavusharjutused.
- 5.3.9. Treeninglaagrid.
- 5.3.10. Regulaarne arstlik kontroll.
- 5.3.11. Joone- ja pukikohtuniku töö ning võistlusmäärused.
- 5.3.12. Võistluste korraldamise põhialused.
- 5.3.13. Tennisekursuste läbiviimine.

5.4. Õpilased, kes alustavad tenniseõpet hilisemas vanuses või kes muul põhjusel ei kvalifitseeru õppespordiasmesse, määratakse ettevalmistusastmesse. Järgnevasse astmetesse üleminek toimub treeneri ettepanekul sõltumata õpilase vanusest.

5.5. Tenniseakadeemia õppetöös kasutatakse erinevaid õppe-treeningmeetodeid, lähtudes nende kasutamise vajadusest ja otstarbekusest erineva vanuse, sportliku ettevalmistuse ja füüsilise eeldusega õpilaste puhul.

6. Õppegruppide suurused

TREENINGRÜHM	ÕPILASE VANUS	ÕPILASTE ARV VÄLJAKUL	TREENINGUTE MAHT ÕPPEAASTAS
Ettevalmistusaste	5 – 7	8 – 14	70 – 100
Õppespordi aste	8 – 12	5 – 7	140 – 160
Meisterlikkuse aste	13 – 19	2 – 4	180 – 550