Pärnu Spordiakadeemia Kalev

TENNISE OSAKONNA ÕPPEKAVA

1. Pärnu Spordiakadeemia Kalev põhitegevus ja eesmärgid

1.1. Akadeemia 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 üldharidus-, kutse- ja kõrgkoolidele täiendavate sportimisvõimaluste loomine.

1.4. Noortele sportlike oskuste ning teoreetiliste teadmiste õpetamine.

1.5. Spordis andekate laste leidmine ning nende ettevalmistamine sportlikuks eneseteostuseks 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. Adeemia 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. Täiskasvanute seas tennise propageerimine ja populariseerimine.

1.9. Täiskasvanute elukestev õpe.

1.10. Akadeemia juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

2. Õpingute alustamise tingimused

2.1. Adeemiasse võetakse õpilaseks vastu selleks soovi avaldanud laps tema vanema või seadusliku esindajaga kirjaliku avalduse alusel, alates 4. eluaastast, vastavalt tenniseakadeemia võimalustele ja tingimustele.
Õppetöö akadeemias lõpetatakse õpilase 20-aastaseks saades või gümnaasiumi lõpetamisel. Erandjuhul – õpilase kõrge spordimeisterlikkus ja motivatsioon – võivad koolis õppida ka vanemad õpilased.
2.2. Õppima võetakse kõik soovijad, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud nõuded. Juhul, kui õppida soovijate arv ületab akadeemia võimalused, korraldatakse vastuvõtukatsed kandidaatide pingerea koostamiseks.
2.3. Akadeemia õpilased jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.
2.4. Õpilase ja akadeemia vahel sõlmitakse kirjalik leping, mis kinnitab poolte õigused ja kohustused. Akadeemia õppekorralduse ja –kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

3. Õppeaja kestus

3.1. Akadeemias õppimise aeg sõltub õpilase füüsilistest eeldustest ja püstitatud sportlikest eesmärkidest. Koolis õppimise aja nominaalkestus on 8 aastat.
3.2. Õpilaste üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui õpilane on omandanud ainekavas ettenähtud tehnilised ja praktilised teadmised ning oskused. Ühest astmest teise viimise üle otsustavad õpilase treener ja akadeemia treenerite nõukogu.
3.3. Akadeemia lõpetamiseks peab õpilane läbima kõik ettevalmistusetapid. Akadeemia lõpetajale antakse sellekohane lõputunnistus.
3.4. Õpilasele, kes on akadeemiasse astunud hiljem või kes muul põhjusel ei läbi kõiki kolme ettevalmistusetappi, väljastab akadeemia nende akadeemia lõpetamisel diplomi vastavalt õpilase saavutatud tasemele.

4. Õpingute sisu ja vorm

4.1. Akadeemia õppe-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. Akadeemia tennise osakonnas 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

Akadeemia õppe-treeningprotsess on kolmeastmeline.

5.1. Ettevalmistuse aste.

5.1.1. Võimlemine, akrobaatika.

5.1.2.. Rütmika, koordinatsioon.

5.1.3. Jooksu-, kiirus- ja vastupidavusharjutused.

5.1.4. Tennise algharjutused: hoided, palli põrgatamine, löögid põrkeseinal.

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 õppespordiastmesse, määratakse ettevalmistusastmesse. Järgnevatesse astmetesse üleminek toimub treeneri ettepanekul sõltumata õpilase vanusest.

5.5. Akadeemia 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
Meisterlikkuse aste	13-19	2-4	180-500
Õppespordi aste	8-12	5-7	140-160
Ettevalmistusaste	6-7	8-12	70-100

7. Pärnu Spordiakadeemia Kalev Spordikooli tennise osakonna lõpetanud õpilane

On arenenud isiksusena mitmekülgsemaks, vastutustundlikumaks, arendanud oma suhtlusoskusi, oskab hinnata tervise edendamise tähtsust.

On täiustanud oma erialaseid oskuseid, vilumusi ning teadmisi.

On saanud ettevalmistuse võimalikuks professionaalseks kehakultuurihariduse taotlemiseks.

On aidanud kaasa Eesti sporditraditsioonide järjepidevuse tagamisele.