

KINNITATUD
MTÜ Elva Tenniseklubi
juhatuse otsusega
11.12.2013

Elva Tennisekooli

Õppekava

Elva Tennisekooli õppekava on dokument, mis määrab kindlaks Elva Tennisekoolis toimuva õppe- ja treeningtöö eesmärgid ja sisu. Elva Tennisekooli õppekava koostamisel on lähtunud huviharidusstandardist, huvikooli seadusest, erakooliseadusest ja Elva Tennisekooli põhikirjast. Elva Tennisekooli õppekavas on esitatatud õppe eesmärgid ja õpiväljundid, õppe kestus, sisu ja vorm ning astmeline korraldus, õpperühmade suurused, õppe hindamise kord ning õppekava ülevaatamise ja muutmise kord. Elva Tennisekooli õppekava ning õppe- ja treeningkorraldusega on võimalik tutvuda enne õpingute algust Elva Tenniseklubi koduleheküljel (www.elvatennis.eu) või Eesti Hariduse Infosüsteemis (www.ehis.ee).

1. Tennisekooli eesmärgid

Elva Tennisekooli eesmärgiks on:

- 1.1 pakkuda noortele võimalust õppida ja harrastada tennist;
- 1.2 äratada ja hoida noorte huvi tennise kui elukestva harrastuse vastu;
- 1.3 pakkuda noortele eesmärgistatud ja mitmekülgset õppe- ja treeningtööd, mida saab kohandada vastavalt iga noore võimetele ja soovidele ning mis tagab tema oskuste parima võimaliku arengu;
- 1.4 arendada noorte erinevaid kehalisi võimeid, nagu jõud, vastupidavus, osavus, koordineerimine, liikuvus ja paindumus, nii üldiselt kui tennise-spetsiifiliselt;
- 1.5 õpetada tennise tehnikat ning kinnistada ja lihvida seda tulemuslikkusest lähtuvalt;
- 1.6 õpetada tennise taktikat ning selle rakendamist võistlusolukordades;
- 1.7 õpetada tennise võistlusmäärusi, et tagada oskuslik tegutsemine võistlustel nii mängija kui kohtunikuna;
- 1.8 õpetada ja kujundada ausa mängu põhimõtteid;
- 1.9 tutvustada noortele võistlussporti ja innustada neid osalema võistlustel;
- 1.10 arendada noorte tahtejõudu, võitluslikkust, sihikindlust ja töökust;
- 1.11 toetada noorte arengut, iseseisvust, omaalgatust, initsiatiivi ja aktiivsust;
- 1.12 suurendada noorte teadmisi spordist;
- 1.13 propageerida eluterveid hoiakuid ning suurendada noorte teadmisi tervislikust eluviisist ja toitumisest;
- 1.14 luua tennisekoolisene ühtekuuluvustunne ning olla avatud, positiivne ning noori julgustav ja toetav.

2. Õpiväljundid

Elva Tennisekooli õppetöös osalenu:

- 2.1 on omandanud tennisemänguks vajalikud oskused;
- 2.2 on omandanud oskused, mis võimaldavad osaleda tasemele vastavatel võistlustel ja elukestvat tenniseharrastust;
- 2.3 on võimeline tegutsema kohtunikuna tennisevõistlustel;

- 2.4 omab teadmisi tervislikust ja sportlikust eluviisist;
- 2.5 mõistab teadmiste ja oskuste tähtsust ning oskab õppida;
- 2.6 tunneb ühtekuuluvustunnet teiste Elva Tennisekooli õpilastega.

3. Õppe kestus

3.1 Tennisekoolis õppimise aeg sõltub õpilase füüsilistest eeldustest ja püstitatud sportlikest eesmärkidest.

3.2 Õpilaste üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui õpilane on omandanud õppekavas ette nähtud teoreetilised ja praktilised teadmised ning oskused. Otsustajateks ühest astmest teise viimisel on õpilase treener ja tennisekooli treenerite nõukogu.

3.3 Õpilasel on õigus soovi korral katkestada või lõpetada tenniseõpe Elva Tennisekoolis. Selleks tuleb õpilase lapsevanemal või seadusliku esindajal esitada sellekohane kirjalik avaldus ühekuulise etteteatamise tähtajaga.

4. Õppe sisu ja vorm

4.1 Tennisekoolis tegeletakse lastetennise, tennise, üldfüüsilise ettevalmistusega ning muu tennise seotud õppetööga.

4.2 Tennisekooli õppe- ja treeningtöö põhiosad:

- a) regulaarsed, eesmärgistatud ja mitmekesised tennisetreeningud;
- b) üldine ja tennise-spetsiifiline kehaline ettevalmistus;
- c) võistlustel osalemine

4.3 Teoreetilise õppe- ja treeningtöö osad:

- a) tennise tehnika;
- b) tennise taktika;
- c) spordipsühholoogiline ettevalmistus;
- d) tennise võistlusmääruste õppimine.

4.4 Praktilise õppe-treeningtöö osad:

- a) kaetud eeskäelök;
- b) kaetud tagakäelök;
- c) palling;
- d) tõrje;
- e) lendpall;
- f) kaetud lendpall;
- g) küünalball;
- h) rabak;
- i) löigatud tagakäsi;
- j) löigatud eeskäsi;
- k) tilkpall;

- l) jalgade töö;
- m) tagajoonemäng;
- n) võrgumäng;
- o) üksikmäng;
- p) paarismäng;
- q) tennise taktika rakendamine võistlusolukordades;
- r) mäng erineva kattega väljakutel ja erinevates tingimustes;
- s) muud tennisemängu elemendid.

5. Õppe astmeline korraldus

5.1 Tennisekooli õppe- ja treeningprotsess on kolmeastmeline.

5.2 Algettevalmistuse aste:

- a) koordineerimise ja -osavusharjutused;
- b) jooksu-, kiirus- ja vastupidavusharjutused;
- c) tennise algharjutused;
- d) lastetennise võistlustel osalemine.

5.3 Õppespori aste:

- a) tennise löögitehnika põhialused: tagajoonelöögid, võrgumäng, palling ja tõrje;
- b) üldfüüsiline ettevalmistus ja sidusspordialad: kiirus- ja vastupidavusharjutused, koordineerimis- ja osavusharjutused, pallimängud, kergejõustikualad;
- c) võistlusmäärustiku tundmaõppimine;
- d) taktikaline ettevalmistus;
- e) üksikmäng ja paarismäng kui erinevad mänguliigid;
- f) osalemine treeninglaagrites ja võistlustel;
- g) tervislik kontroll ja sportliku hügieeni alused.

5.4 Meisterlikkuse aste:

- a) üksikmängu teooria ja üldpõhimõtted;
- b) võistlustel osalemine;
- c) võistlusteks ettevalmistamine;
- d) taktikaline plaan ja vastase hindamine;
- e) võistluste analüüs;
- f) paarismängu teooria ja üldpõhimõtted;
- g) võistluspraktika paarismängus;
- h) üldkehaline ettevalmistus ja teised spordialad: soojendusharjutused, kiirus- ja vastupidavusharjutused, pallimängud;
- i) treeninglaagrid;
- j) regulaarne arstlik kontroll;
- k) joone- ja pukikohtuniku töö;
- l) võistluste korraldamise põhialused;
- m) abitreeneri töö.

5.5 Lapsed, kes alustavad tenniseõpet hilisemas vanuses, määratakse algettevalmistuse astmesse.

5.6 Järgnevasse astmetesse üleminek toimub treeneri ettepanekul ja ei sõltu õpilase vanusest.

5.7 Tennisekooli õppe- ja treeningtöös kasutatakse erinevaid õppe- ja 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	Treeningtundide maht õppeaastas
Algettevalmistusaste	5 – 7	8 – 14	70 – 100 h
Õppesordiaste	8 – 14	6 – 8	140 – 160 h
Meisterlikkuse aste	15 – 19	3 – 6	180 – 550 h

7. Õppe hindamise kord

7.1 Tagasiside andmine toimub jooksvalt treening- ja õppeprotsessi käigus, et aidata kaasa õpilase positiivsele arengule õppeprotsessi jooksul.

7.2 Tennisekool hoiab õpilase vanemat või seaduslikku esindajat kursis õpilase arengu, õppeedukuse ja toimetulekuga ning vajadusel korraldab lapsevanematele koosolekuid.

8. Õppekava ülevaatamise ja muutmise kord

8.1 Tennisekooli õppekava uuendatakse ja täiendatakse kord aastas pärast õppeperioodi lõppu vastavalt muudatustele seadusandluses, õppekava rakendamisel ilmnunud probleemidele ning sihtrühmadelt laekunud ettepanekutele.