

# LÄÄNERANNA SPORDIKOOLI LAUATENNISE OSAKONNA ÕPPEKAVA

## 1. ÕPPETÖÖ KORRALDUS

Lauatennise õppe- treening- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl neljas järjestikuses ja erineva õppetsükliliga spordimeisterlikkuse astmes:

- harrastusspordiaste (HS),
- algettevalmistusaste (AE),
- õppe-treeningaste (ÕT),
- meisterlikkuse aste (M).

Harrastusspordiaste treeningrühmad komplekteeritakse noortest, kes soovivad tegeleda spordiga püsiva hea enesetunde ja elukestva liikumisharjumuse kujundamiseks, kuid kellel puudub soov tegeleda lauatennisega süvendatult või kellel esinevad edasijõudmist takistavad kehalised kõrvalekalded. Harrastusspordiastes toimuvad treeningud väiksema koormusega, kuid sihipärase sportimisega saavad hea kehalise koormuse ja korralikud jalgpallioskused. Õppuril on võimalik õppida harrastusspordiastmes üldhariduskooli lõpetamiseni.

Algettevalmistusaste kestvusega kuni 4 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse treeningrühmad komplekteeritakse füüsiliselt tervetest noortest, kes soovivad tegeleda spordiga. Lauatennise eriala algettevalmistuseastmes võidakse kasutada sparringpartneritena kõrgema reitinguga mängijaid.

Õppe-treeningaste kestab 3 kuni 5 õppe-treeningaastat. Treeningrühmad komplekteeritakse algettevalmistuse läbinud õppuritest, kes on täitnud vastuvõtu üldkehalised ja erialased kontrollnormatiivid. Täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel) vajaliku ettevalmistuse saanud lauatennise huvilistest noortest. Lauatennise eriala õppetreeningastmes kasutatakse sparringpartneritena kõrgema reitinguga mängijaid.

Meisterlikkuse aste kestab 2 ja enam treeningaastat. ÕT lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni. Treeningrühmad komplekteeritakse andekatest lastest ja noortest, kes on läbinud õppe-treeningastme ja näidanud vastavaid sportlikke tulemusi. Lauatennise eriala meisterlikkuse astmes kasutatakse sparringpartneritena kõrgema reitinguga mängijaid.

## **2. ÕPPE EESMÄRGID JA ÕPIVÄLJUNDID**

1. Pakkuda lastele ja noortele võimalusi süvendatud spordiõppeks ja isiksuse arenguks;
2. Võimaldada lastele ja noortele saavutada kõrgeid sportlikke tulemusi nii kohalikus kui üleriigilises konkurents, lõppeesmärgiga võistelda olümpiamängudel;
3. Kasvatada tulevasi sporditreenereid ja kohtunikke.

### **2.1 Harrastusspordiaste (HS)**

Selles astmes on õppe-treeningu põhimõtteks püsiva hea enesetunde ja elukestva liikumisharjumuse kujundamine.

Õpiväljundid:

1. Õppur mõistab treeningu mõju tervise kosutamisele;
2. Õppur valdab antud spordiala algteadmisi tehnikast;
3. Õppur mõistab efektiivse ja nauditava treeningkeskkonna vajalikkust.

### **2.2 Algettevalmistusaste (AE)**

Õppe-treeningu põhimõtteks on siin õpilaste ettevalmistamise mitmekülgsus.

Õpiväljundid:

1. Õppur suudab analüüsida õige kehalise arengu ja mitmekülgse kehalise ettevalmistuse vajalikkust arvestades seejuures kiiruse, osavuse ja koordineerimise arendamise mõju;
2. Õppur valdab lauatenise põhioskusi;
3. Õppur oskab eesmärgistada enda huvi spordiga tegelemiseks.

### **2.3 Õppe-treeningaste (ÕT)**

Jätkub tervise tugevdamine ja õige kehalise arengu soodustamine.

Õpiväljundid:

1. Õppur valdab tehnilisi ja taktikalisi võtteid ja mõistab nende täiustamise vajalikkust;
2. Õppur valdab sporditreeningu ja ala teooriat;
3. Õppur suudab analüüsida võistluspraktikat ja tehniliste oskuste kujundamist;
4. Õppur oskab viia läbi võistlusi ja õppe-treeninguid;
5. Õppur omab oskusi kohtuniku tegevusest.

## **2.4 Meisterlikkuse aste (M)**

Meisterlikkuse aste põhimõtteks on erialane ettevalmistus arvestades õpilaste individuaalseid omadusi.

Õpiväljundid:

1. Õppur mõistab üld ja erialase kehalise ettevalmistuse vajalikkust;
2. Õppur on saavutanu kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse;
3. Õppur on saavutanud erinevates võistlustingimustes stabiilsuse;
4. Õppur oskab organiseerida treeningut ja juhendada tõdede omandamist;
5. Õppuril on füsioloogilised teadmised treeningu mõjust organismile.

## **3. ÕPPEPROTSESS**

Õppeaasta spordikoolis algab 1.septembril ja kestab järgmise kalendriaasta 31.augustini.

### **3.1. Õpingute alustamise tingimused**

Spordikooli õpilasteks võetakse lapsed ja noored vanuses 6-23 eluaastat, kellel on taht ja eeldusi tegelemiseks vastava spordialaga. Alla 18-aastaste õpilaste vastuvõtt Spordikooli toimub lapsevanema (hooldaja) kirjaliku Spordikooli astumise avalduse täitmise alusel.

Õppuri tasemele vastava õpperühma määrab Spordikooli treener.

Spordikool sõlmib õpilase või tema seadusliku esindajaga lepingu õppekavaga kehtestatud ulatuses.

### **3.2. Ainekava**

Õppe-treeningtöös toimuvad teoreetilised ja praktilised tunnid, võistlustel osalemine, osavõtt õppe-treeninglaagritest. Praktilistes tundides käsitletakse spetsiaalkehalist, tehnilist, taktikalist ettevalmistust.

#### **3.2.1 Teoreetiline ettevalmistus:**

- lauatennisemängu omapära
- lauatennis Eestis ja maailmas
- teadmised isiklikust hügieenist, tervise karastamisest, päevarežiimis
- korra- ja hügieeninõuded treening- ja võistluspaikades
- lauatennisemängu mõju organismile

- kehaline võimekus, sportlik vorm, selle kõikumine
- töö- ja puhkerežiim, enesetunne, arstlik kontroll
- sporditraumad lauatenises , põhjused, ennetamine
- lauatenise õpetamise metoodilised alused
- võistlused, võistluskogemused
- võistluste eesmärgistamine, tulemuste analüüs
- üleväsimus/ületreenitus - taastumisvahendid- dušš, saun, massaaž, vitamiinid, toidulisandid
- sportlik vorm
- treeningmahud ja treeningu intensiivsus
- individuaalne treeningplaan ja iseseisev töö
- sportliku vormi planeerimine-ajastamine
- võistluste koht õppe-treeningprotsessis
- võistlusmäärused ja kohtunikutöö

### **3.2.2 Spetsiaalkehaline ettevalmistus:**

- harjutused liht- ja liitreaktsiooni kiiruse arendamiseks
- harjutused kiirusliku jõu arendamiseks
- venitusharjutused
- lõdvestusharjutused
- intervalljooksud vastupidavuse arendamiseks

### **3.2.3 Tehniline ettevalmistus:**

- pall, reket, laud, võrk – parameetrid, võistlusriietus,
- jalanõud
- reketihoid
- eest- ja tagakäelöögid
- servid /lühike, pikk, altvindiga jt./
- ründetehnika – lähteasendid ja liikumine
- ründelöögid, ees- ja tagantkäte topspin
- kaitsetehnika – lähteasendid ja liikumine
- servi vastuvõtutehnika
- kontrarünnak

### **3.2.4 Taktikaline ettevalmistus:**

- servi valik
- servikoha valik
- ründetaktikad
- kaitsetaktikad
- kontrarünnak
- taktikalise ülesandega õppevõistlused

### **3.2.5 Võistlustegevus:**

Võistlused toimuvad aastaringselt, seepärast tehakse vastavalt õpilaste vanusele ja tasemele õppeaasta alguses üksikasjalik plaan. Võistluste tähtsusest sõltuvalt lülitatakse need treeningprotsessi. Sportliku taseme tõustes võistlussagedus tiheneb ja võistlused muutuvad vastutusrikkamaks. Vastavalt võistlustulemustele ehitatakse üles uus ülemineku- ja ettevalmistusperiood.

### **3.3.Õppe kestus (maht)**

HS rühmad komplekteeritakse üldjuhul 6-19 aastastest noortest.

HS õppe-treeningaastal on vähemalt 2 treeningtundi nädalas, tunde aastas 70.

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 6-19 aastastest noortest.

AE-1 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide\* nädalas 4, tunde aastas 140.

AE-2 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide\* nädalas 6, tunde aastas 210.

AE-3 ja 4 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide\* nädalas 8, tunde aastas 280.

ÕT rühmad komplekteeritakse üldjuhul AE-3 või 4 astme lõpetanud 10-19 aastastest õppuritest.

ÕT-1 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide\* nädalas 8-10, tunde aastas 315.

ÕT-2 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide\* nädalas 10-12, tunde aastas 385.

ÕT-3, 4, 5 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide\* nädalas 12-14, tunde aastas 455.

M rühmad komplekteeritakse üldjuhul õppe-treeningaste läbinud õppuritest vanuses 15-23 aastat. ÕT lõpetanud õppurid võivad jätkata õppe-treeningtööd sama koormusega kuni üldhariduskooli lõpetamiseni.

M-1 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide\* nädalas 14-16, tunde aastas 525.

M-1 aastal teooria-, treening- ja võistlustundide\* nädalas 16-18, tunde aastas 595.

\*Võistlustunnid ei ületa 1/3 nädalakoormusest ning seejuures ei arvestata võistluspaika ja sealt tagasi jõudmiseks kuluvat aega.

### **3.4.Õppeetappide ja spordikooli lõpetamise nõuded**

Ühelt õppeetapilt üleminek teisele ja spordikooli lõpetamine toimub õppuri õpiväljundite omandamisel ja õppekava üldmahu täitmisel.