

# LAUATENNIS

## Üldsätted

1. Õppekava on õpingute alusdokument, mille järgi toimub õppe-kasvatuslik töö Pärnu Spordikooli lauatennise osakonnas.
2. Õppekava on koostatud vastavuses spordikooli põhimääruse, huvikooliseaduse ja huviharidusstandardiga.
3. Õppekava on koostatud õppeaja kestvusega õpilase astumisest algettevalmistuse rühma kuni spordikooli lõpetamiseni meisterlikkuse vastava astme rühmas.

## Eesmärgid

1. Õppekava eesmärgiks on anda pedagoogidele juhendamiseks nende töös huvialastandardile vastav õppe-kasvatustöö sisu, vormi, järjepidevust ja kestvust kajastav alusdokument.
2. Võimaldada lapsevanematel saada teavet oma laste õppe-treeningtöö, õpitulemuste ja kehalise arengu kohta

## Ülesanded

	<b>Rühmad</b>	<b>Laste vanus</b>	<b>Rühma suurus</b>	<b>Koormus</b> / tund-45min./
I	õppeaasta AE-1	6 - 8	12-16	6
II	„ AE-2	6 - 9	12-16	6 – 8
III	„ ÕT-1	8 -12	12-12	8
IV	„ ÕT-2	9 -12	8 -10	8
V	„ ÕT-3	10-13	6 - 8	8 - 10
VI	„ ÕT-4	11-14	6 - 8	8 - 10
VII	„ M-1	12-16	4 - 6	12-16
VII	„ M-2	13-17	3 - 4	12-18
IX	„ M-3	16-19	2 - 3	12-18

**Algettevalmistusrühma õppe-kasvatustöö põhiülesanne:** õpilaste igakülgse ettevalmistuse kaudu püsiva huvi kasvatamine lauatennisemängu vastu eesmärgiga jõuda saavutusspordi tasemele.

**Ülesanded:** tervise tugevdamine ja karastumise igakülgse kehalise arengu kindlustamise kaudu; liikumisaparaadi tugevdamine kiiruse, osavuse, painduvuse arendamise kaudu; lauatennisetehnika aluste õpetamine – serv, vastuvõtt, mängutaktika alused, liikumine, õppevõistlused

**Õppe-treeningrühma õppe-kasvatustöö ülesanded:** üldkehalise ettevalmistuse baasil mängijate tehnilis-taktikaliste oskuste kasvatamine ja arendamine aktsendiga mängija individuaalsuse ja mängijatüübi kujunemisele.

Organismi karastamine vee, õhu ja päikese abil; tervise edasine tugevdamine üldkehalise ettevalmistuse kaudu; spetsiaalkehaline ettevalmistus suunitlusega koordineerimise ja reaktsiooni kiiruse arendamisele. Tehnika, taktika õppimine ja rakendamine õppe- ja ametlikel võistlustel. Tehnilise stabiilsuse saavutamine.

**Meisterlikkuse rühma ülesanded:** üldkehaline ettevalmistus suunitlusega kiirusliku jõu ja vastupidavuse arendamisele; spetsiaalkehaline ettevalmistus mängulise vastupidavuse saavutamiseks; mängutehnika säilimine suurte koormuste puhul, isikliku mängupotentsiaali teadvustamine ja rakendamisoskus; pidev võistluspraktika

ja ikka kõrgemate eesmärkida seadmine; võistlusmääruste ja kohtunikutöö tundmine; iseseisev töö individuaalse treeningtöö plaani järgi

## **Õppematerjal**

**Üldkehaline ettevalmistus:** kiiruse, kiirusliku jõu ja vastupidavuse, koordinatsiooni ja painduvuse arendamisele

- võimlemisharjutused, /ka valikuliselt lihasegruppidele/
- liikumismängud
- žonglöörimine pallide, rõngastega
- täpsusvisked
- spetsiaalsed painduvusharjutused randme liikuvuse arendamiseks
- jooksud, hüpped, visked – kergejõustiku harjutusvarast
- lihtsustatud sportmängud

- maastikujooks, orienteerumismängud
- ujumine

### ***Spetsiaalkehaline ettevalmistus:***

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

### ***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

### ***Taktikaline ettevalmistus:***

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

### ***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 lauatennisel, põhjused, ennetamine
- lauatennise 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

-