Spordifüsioloogia

Käesolev ainekava on koostatud Suure-Jaani Gümnaasiumi spordisuunale. Õppekava koostamise aluseks on võetud järgnevad dokumendid: Kutsestandard: Abitreener, tase 3 ja nooremtreener, tase 4; EOK treenerite tasemekoolituse õppekava (abitreener, tase 3 ja nooremtreener tase 4), J. Mäestu, J. Jürimäe Treeninguõpetus, J. Loko Noorsportlase treenimine, Tartu Ülikooli Spordifüsioloogia materjalid (autorid V. Ööpik, M. Pääsuke)

Aine

Spordifüsioloogia aine käsitleb inimorganismi ja selles toimuvaid muutusi kehalisel koormusel, treeningpõhimõtteid ning toitumise ja puhkuse olulisust treenimisel. Õpilane:

1) omandab teadmised inimorganismist ja selle toimimisest;

2) omandab teadmised sellest, mis muutused toimuvad inimorganismis kehalisel koormusel

3) teab millist treeningtüüpi valida ja kuidas oma treeningut planeerida lähtudes treeningu iseloomust ja mõjust organismile;

4) teab mis on väsimus, mis on taastumine ja mida on vajalik teha, et tagada optimaalne taastumine

5) oskab planeerida oma toitumist ja arvestada toitumisel treeningu iseärasustega;

6) järgib korrektselt käitumis- ja sportimisreegleid;

7) austab inimõigusi – kõigil treenitavatel on võrdsed õigused;

8) teadvustab dopingu ning keelatud meetodite kahjulikkust.

Maht: 35 tundi

Gümnaasiumi õppetegevused on:

1) osalemine tundides;

2) osalemine aruteludes ning rühmatöödes;

3) töö erialase kirjandusega;

4) töö erialase andmebaasiga.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- omab ülevaadet inimese organismist ja selle talitusest
- omab teadmisi lihaste ehitusest ja töö põhimõttest
- teeb vahet erinevatel treeningtüüpidel ning teab, mis muutused kaasnevad organismis kehalisel koormusel ja puhkusel

- teab mis on SLS (südamelöögisagedus) tsoonid ja organismi energitootmine ning vajadus oskab iseseisvalt treenida lähtuvalt eesmärgist (jälgides oma SLS`st)
- teeb vahet mis on doping ja mis on toidulisand või sporditoit
- teab, mis on väsimus ning kuidas väsimusega toime tulla
- toitumine, puhkus ja treening- nende vahekord ja üldpõhimõtted: toitumine jõualadel, toitumine vastupidavusaladel
- oskab planeerida oma toitumist ning arvestada toitumisel oma treeningu iseloomuga.
- on tutvunud toitumisplatvormiga ning oskab sinna oma toitumisplaani sisestada ja oskab oma toitumist toitumisprogrammis analüüsida
- õpilane omab teadmisi erinevatest kaasaegsetest digitaalsetest treeningvahenditest
- teab, kust otsida internetist teadusel põhinevat erialast infot

Aine Spordifüsioloogia hinne kujuneb järgnevalt:

- 3 kontrolltöö sooritamine vähemalt 51%
- Toitumispäeviku esitamine – koos analüüsiga
- Jooksvad hinded – aruteludes osalemine, kodutööde esitamine õigeaegselt