

Spordipsühholoogia ja -pedagoogika

Käesolev ainekava on koostatud Suure-Jaani Gümnaasiumi spordisuunale. Ainekava koostamise aluseks on võetud järgnevad dokumendid:
Kutsestandard: Abitreener, tase 3 ja EOK treenerite tasemekoolituse õppekava (abitreener, tase 3).

Gümnaasiumi ainega Spordipsühholoogia ja -pedagoogika taotletakse, et õpilane:

- 1) omandab teadmised spordipsühholoogide tööst,
- 2) omandab lühiülevaate spordipsühholoogia ajaloost;
- 3) teab ja tunneb stressi sümptomeid;
- 4) teab ja tunneb läbipõlemise põhjuseid ja olemust;
- 5) omandab teadmised söömishäirete seosest spordiga;
- 6) omandab teadmised võistlusärevuse olemusest;
- 7) omandab teadmised sportlaskarjääri lõpetamisega seotud emotsionaalsetest reaktsioonidest;
- 8) teab, millised on hea treeneri omadused.

Maht: 35 tundi

Gümnaasiumi õppetegevused on:

- 1) osalemine loengutes;
- 2) osalemine aruteludes;
- 3) osalemine praktilises tegevuses.

Õpitulemused

Kursuse lõpul õpilane:

- 1) teab, millistes valdkondades spordipsühholoogid töötavad;
- 2) omab lühiülevaadet spordipsühholoogia ajaloost ja tekkest;
- 3) oskab vältida stressi ja läbipõlemist;
- 4) omab teadmisi söömishäirete seosest spordiga;
- 5) omab esmaseid teadmisi võistlusärevusega toimetulekuks;
- 6) teab, miks on sportlaste topeltkarjääri programm vajalik ja kasulik sportlastele;

- 7) omab teadmisi, mis aitavad toime tulla sportlaskarjääri lõpetamisega;
- 8) teab, milline isiksus teeb treenerist hea treeneri.

Hindamine

Aine Spordipsühholoogia ja -pedagoogika hinne kujuneb järgnevalt: kontrolltöö sooritamine, iseseisvate tööde esitamine (teemad: sportlaste topeltkarjäär ja sportlaskarjääri lõpetamine).

11./12. klass aine Spordipsühholoogia ja -pedagoogika

Õp. Liina Puusepp

Aeg / arv	Teema	Eesmärk (mida õpilane peab omandama)	Õpilase eeldatavad tegevused	Õppematerjalid, -vahendid	Hindamine
1/35	Sissejuhatus ainesse.	Omandab esmased teadmised spordipsühholoogia olemusest.	Osalemine loengus, märkmete tegemine.	Slaidid.	
4/35	Soorituse pirukas. Spordipsühholoogide professionaalsed tegevused.	Omandab teadmised spordipsühholoogide tööst ning spordipsühholoogia osatähtsusest sportlase ettevalmistuses.	Osalemine loengus, osalemine arutelus, osalemine praktilises harjutuses.	Slaidid. Hoota kaugushüppe harjutus.	
7/35	Spordipsühholoogia ajalugu. Spordi orientatsiooni küsimustik.	Omandab lühiülevaate spordipsühholoogia ajaloost.	Osalemine loengus, osalemine arutelus.	Artikkel Spordipsühholoogia olemus. <i>Liikumine ja sport</i> . 2012.	
11/35	Stress.	Omandab teadmised stressi olemusest, allikatest, inimese ajaloolisest kohanemisest stressiga, positiivsest mõjust.	Osalemine loengus, osalemine arutelus.	Slaidid.	
15/35	Stress. Läbipõlemine spordis.	Omandab teadmised stressi sümptomitest, selle vähendamise/ennetamisest. Omandab teadmised läbipõlemisest spordis.	Osalemine loengus, osalemine arutelus.	Slaidid. Artikkel Läbipõlemine treenerite ja sportlaste seas. <i>Liikumine ja sport</i> . 2015.	
19/35	Söömishäirete seos spordi ja liikumisharrastustega.	Omandab teadmised söömishäirete seosest spordiga, nende olemusest, levikust,	Osalemine loengus, osalemine arutelus.	Artikkel Söömishäired ja sport. <i>Liikumine ja sport</i> . 2014.	

		ülemäärasest liikumisest.			
23/35	Kontrolltöö. Võistlusärevus.	Kontrolltöö sooritamine. Omandab teadmised „lämbumisest“ spordis.	Kontrolltöö sooritamine. Osalemine arutelus.	Konspekt.	Kontrolltöö sooritamine.
27/35	Sportlaste topeltkarjäär.	Omandab teadmised sportlaste topeltkarjääri olemusest ja vajalikkusest.	Osalemine loengus, osalemine arutelus, töölehe täitmine.	Konspekt. Tööleht.	Töölehe täitmine.
31/35	Kontrolltöö vigade analüüs. Sportlaskarjääri lõpetamine.	Omandab teadmised sportlaskarjääri lõpetamisega seotud emotsioonidest jne.	Osalemine loengus, osalemine arutelus, töölehe täitmine.	Konspekt. Tööleht.	Töölehe täitmine.
35/35	Treeneri isiksus. Kordamine lõpueksamiks.	Omandab teadmised omadustest, mis muudavad treeneri heaks treeneriks.	Osalemine loengus, osalemine arutelus.	Konspekt.	