

Mikrokraadiõppe õppekava vorm

1. ÜLDANDMED

Täienduskoolitusasutuse nimetus <i>(kui õppekava läbiviimisesse on kaasatud ka teisi asutusi, siis see siin ära märkida)</i>	Tartu Ülikool
Õppekava nimetus (eesti keeles)	Soorituspsühholoogia praktikule
Õppekava nimetus (inglise keeles)	<i>Performance Psychology in Practice</i>
Õppe liik	Mikrokraadiõpe
Õppekavarühm <i>(lähtutakse täienduskoolituse standardist, liigitamisel on abiks käsiraamat https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-11/kehtiv_01.01.2017_isced-f-2013.pdf)</i>	Psühholoogia
Õppe maht ainepunktides	12 EAP
Õppekeel	Eesti
Sihtrühm	Sooritusvaldkonna erialase kutseharidusega, rakenduskõrgharidusega, bakalaureuse- või sellega võrdsustatud kraadiga inimesed (muusikud ja muusikapedagoogid, sportlased, treenerid ja spordijuhid, õpetajad, huvihariduse pedagoogid, meditsiinivaldkonna, päästevaldkonna, militaarvaldkonna spetsialistid, psühholoogid, füsioterapeudid, personalijuhid), kes soovivad oma töös sihipäraselt soorituspsühholoogiat rakendada.
Õpingute alustamise tingimused <i>(nt suunatud teatud valdkondade töötajatele, nõutav eelnev haridus, teatud töökogemus või erioskused, spetsiifilised teadmised või ettevalmistus)</i>	Väga hea eesti keele oskus, arvutikasutusoskus vähemalt kesktasemel
Õppekava koostamise alus <i>(millise õppekava/kutsestandardiga on seotud)</i>	Programm on seotud magistriõppekava "Psühholoogia" (2574), mooduli "Erialaõpe" õpiväljunditega.
Õppekava vastavus Eesti kvalifikatsiooniraamistikule <i>(bakalaureuse- ja rakenduskõrgharidusõpe – 6; magistriõpe – 7; doktoriõpe – 8)</i>	Magistriõpe, tase 7

2. ÕPPEKAVA EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID*

Õppekava eesmärk <i>(kirjeldab õpiväljundeid kokkuvõtva lausena)</i>	Programmi läbimise tulemusel mõistab õppija sooritusoskuste arendamise psühholoogilisi aluseid ja oskab arendada psühholoogilisi oskusi enda sooritusvaldkonnas.
---	--

Õppekava õpiväljundid (kirjeldavad teadmisi ja oskusi, mida õppija õppeprotsessi lõpuks omandab, keskmiselt on iga õppekava puhul 4-6 üldist õpiväljundit)	Programmi läbinud õppija: 1. tunneb erialaste oskuste õppimise ja sooritamise seotud psühholoogilisi protsesse ning mõistab nende eesmärgipärase suunamise või arendamise põhimõtteid;
	2. mõistab ja oskab analüüsida psühholoogiliste oskuste arendamise eesmäärke, võimalusi ja tulemusi erialaste oskuste algtasemest kuni tippsoorituseni nii individuaalse kui rühmasoorituse puhul;
	3. oskab psühholoogiliste oskuste treenimise programme planeerida, läbi viia ja hinnata;
	4. selgitab erialaste oskuste arengut ja motivatsiooni toetava juhendamise põhimõtteid ning oskab neid rakendada;
	5. tunneb ja kasutab vaimse tervise toetamise põhimõtteid erialaste oskuste arendamise foonil;
	6. analüüsib soorituspsühholoogia rakendamise eetilisi põhimõtteid ja tunneb oma pädevuse piire.

3. ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS

3.1 ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID, MAHU JAOTUS*

Õppeaine kood ja nimi	Õpiväljundid	Õppemeetodid	Mahu jaotus (kontaktõpe, praktika, iseseisev töö)
1.SVPH.00.073 Spordi- ja soorituspsühholoogia	Õppeaine läbinud õppija: - kirjeldab spordi- ja soorituspsühholoogia teemade ulatust ja sisu; - demonstreerib baastadmisi spordi- ja soorituspsühholoogia uurimismeetodite alal; - analüüsib oskuste õppimist ja ekspertsuse arengut mõjutavaid bioloogilisi, arengulisi, motivatsioonilisi, sotsiaalseid ja keskkondlikke tegureid; - selgitab oskuste sooritamist mõjutavaid psühholoogilisi protsesse ja kirjeldab nende omavahelisi seoseid soorituse kontekstis; - mõistab sooritusoskuste arengut pidurdavate ja realiseerimist takistavate tegurite toimetehhanisme ja kirjeldab nende avaldumise riski vähendamise võimalusi; - selgitab kehalise aktiivsuse mõju vaimsele tervisele ja heaolule; - oskab luua harjumuse kujundamise plaani.	Loengud, individuaalse valmisoleku testid, rühmatestid, videopäeviku valmistamine, auditoorsed praktikumid	6 EAP, sh kontaktõpe: 32 tundi, iseseisev töö: 124 tundi

2. SVPH.00.074 Oskuste treening soorituspsühholoogias	Õppeaine läbinud õppija oskab: - selgitada psühholoogiliste oskuste treeningu eesmäärke, põhimõtteid ja piiranguid spordi ja muu erialase soorituse arendamise ja toetamise kontekstis; - valida psühholoogiliste põhioskuste treenimiseks sobivaid meetodeid; - kavandada psühholoogiliste põhioskuste arendamisele suunatud sekkumisprogramme oma peamises sooritusvaldkonnas; - rakendada psühholoogiliste põhioskuste õppimise ja õpetamise peamisi meetodeid; - planeerida psühholoogiliste oskuste treeningu programmi mõjususe hindamist.	Loengud, retsenseerimine, grupitöö, eneseanalüüs, auditoorsed praktikumid	3 EAP-d, sh kontaktõpe: 32 tundi, iseseisev töö: 46 tundi
3. SVPH.00.076 Tippsoorituse psühholoogilised alused	Õppeaine läbinud õppija oskab: - selgitada talendi avastamise ning arendamise eesmäärke, optimaalseid tingimusi ja meetodeid; - kirjeldada tippsoorituse aluseks olevaid psühholoogilisi protsesse ja nende toetamise meetodeid nii indiviidi kui kollektiivi tasemel; - õpetada soorituspotentsiaali realiseerimise toetamiseks kohaseid meetodeid.	Loengud, rühmatööd, kollokvium, auditoorsed praktikumid	3 EAP-d, sh kontaktõpe 32 tundi, iseseisev töö: 46 tundi

3.2 ÕPPEKESKKONNA KIRJELDUS (võib olla nii füüsiline kui ka veebipõhine)

<i>Kus ja kuidas õppetöö toimub – lähiõppena, veebiõppena või põimõppena? Millised õppekeskkonna võimalused on õppijale tagatud, sh seadmed ja vahendid? Mida peab õppija ise kaasa võtma või omama (nt sülearvuti, nutitelefon, tarkvara lahendus)? Ligipääsetavus</i>	Õppetöö toimub õppetöö läbiviimiseks sobivates õpperuumides, mis on varustatud vajaliku õppetehnikaga ja vastavad tervisekaitse- ja ohutusnõuetele. Õppetööd toetatakse Tartu Ülikooli e-õppe keskkonnas Moodle.
---	--

4. NÕUDED LÕPETAMISEKS, HINDAMINE JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID

4.1 Nõuded lõpetamiseks

Kõikide programmi kuuluvate õppeainete läbimine positiivsele tulemusele

4.2 Hindamine (sisaldab hindamismeetodeid ja -kriteeriume): Kõikides ainetes on eristav hindamine.

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid	Hinnatavad programmi õpiväljundid
(1) Individuaalse valmisoleku test	Kokku tuleb sooritada 15 testi vähemalt 50% tulemusele. Kirjalikule lõpphindamisele pääseb õppija, kes on saanud testidest vähemalt 75 punkti.	1, 2, 3, 4
(1)Praktikumiülesanne	(a) Kõikides rühmatestides osalemine ja maksimaalsest tulemusest vähemalt 50% ulatuses sooritamine; (b) Kõikides praktikumides osalemine ja maksimaalsest tulemusest vähemalt 60% ulatuses sooritamine; (c) Kõikide praktiliste ülesannete osas rühmakaaslastele tagasiside andmine.	1, 2, 3, 4
(1) Videopäevik	(a) Tervist toetava harjumuse kujundamise protsessist videopäeviku koostamine vähemalt 25% ulatuses maksimaalsest tulemusest; (b) Nelja kaasõppija videopäevikule tagasiside andmine.	1
(2) Essee ja retsensioon	Maksimaalsest tulemusest 60% ulatuses kriteeriumite täitmine.	1, 2
(2) Analüüs	Maksimaalsest tulemusest 20% ulatuses kriteeriumite täitmine.	1, 2
(2) Rühmatöö	Maksimaalsest tulemusest 63% ulatuses kriteeriumite täitmine.	1, 2, 3, 4, 5, 6
(3) Rühmatöö	Hinnatakse (a) kirjaliku ülevaate mitmekülgset süsteemsust, seoste loomist, teemakäsituse loogilisust ja terviklikkust, keelekasutuse asjakohasust, vormistuse korrektsust ja viidete asjakohasust ning (b) suulise ettekande selgust ja videonäidete didaktilist väärtust. Positiivse hinde lävend on 50% ulatuses hindekriteeriumite täitmine.	1, 2, 3, 4, 5
(3) Kirjalik eksamitöö	Hinnatakse õpiväljundite saavutatust. Positiivse hinde lävend on 50% ulatuses valikvastustega testi sooritamine ja juhtumianalüüsi hindekriteeriumite täitmine.	1, 2, 3, 4, 5, 6

4.3 Väljastatavad dokumendid

Tunnistus	Tunnistus (lisaga) väljastatakse õppijale, kes täidab kõik programmi läbimiseks kehtestatud nõuded ja omandab kõik õpiväljundid.
-----------	--

5. KOOLITAJATE KVALIFIKATSIOONI ÜLDINE KIRJELDUS (*Milline haridus, kvalifikatsioon või töökogemus on koolitajatel nõutav?*)

Koolitajatel on doktorikraad või magistrikraad või vähemalt erialane haridus ja 3 a töökogemus õpetatavas valdkonnas ning neil on täiskasvanute õpetamise alane pädevus.
--