

Mikrovalifikatsiooniõppe/mikrokraadiõppe õppekava vorm

1. ÜLDANDMED (kohustuslikud väljad on tähistatud tärniga *)

Täienduskoolitusasutuse nimetus* <i>(kui õppekava läbiviimisesse on kaasatud ka teisi asutusi, siis see siin ära märkida)</i>	Tallinna Ülikool
Õppekava nimetus (eesti keeles)*	Funktsionaalse treeningu alused
Õppekava nimetus (inglise keeles)*	Functional Training
Õppe liik* - mikrovalifikatsioon - mikrokraad (kõrgkoolid saavad liigitada, kui õppekavast 50% on kõrgharidusõppeained)	mikrovalifikatsioon
Õppekavarühm* (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)	Sport
Õppe maht ainepunktides* (1 AP = 26 tundi õppija tööd, mis sisaldab nii õppekeskkonnas toimuvaid tegevusi kui ka iseseivat tööd)	12
Õppekeel*	Eesti keel
Sihtrühm ja/või õppe alustamise tingimused (nt suunatud teatud valdkondade töötajatele, nõutav eelnev haridus, teatud töökogemus või erioskused, spetsiifilised teadmised või ettevalmistus)	Spordialade treenerid, kehalise kasvatusõpetajad, liikumisõpetajad, sportlased, spordiharrastajad. Sportliku sooritusvõime ja keha liikumisomaduste vastu huvi tundvad inimesed, personaaltreenerid, tudengid, sporditöötajad eri valdkondades.
Õppekava koostamise alus (nt koostatud formaalõppe, kutsestandardi või selle osa, kompetentsiprofiili, teatud õigusakti jms alusel)	tasemeõppe õppekava osa
Õppekava vastavus Eesti kvalifikatsiooniraamistikule (lisavad kõrgkoolid ja kutseõppeasutused, kui õppekava on seotud kutsestandardi või formaalõppe õppekavaga; täienduskoolitusasutused ei pea seda märkima)	6 tase

2. ÕPPEKAVA EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID*

Õppekava eesmärk* (kirjeldab õpiväljundeid kokkuvõtva lausena)	omandada teoreetilised seisukohad, praktilised oskused ja meetodilised
---	--

	soovitused funktsionaalse treeningu alal. Toetada saadud praktiliste teadmiste rakendamise oskuste kujunemist eesmärgiga nõustada ja toetada harrastusliikumise ja sportliku treeninguga tegelevaid inimesi.
Õppekava õpiväljundid* (<i>kirjeldavad teadmisi ja oskusi, mida õppija õppeprotsessi lõpuks omandab, keskmiselt on iga õppekava puhul 4-6 üldist õpiväljundit</i>)	1. Teab funktsionaalse treeningu meetodikat ja rakendab seda treeningprotsessis.
	2. Teab liigutuse funktsionaalsest anatoomiast ja põhjalikult funktsionaalse treeningu põhitõdesid, mõiste olemust ja määratlust.
	3. Hindab funktsionaalse treeningu toimet ja soorituskvaliteedi kõrvalekaldeid.
	4. Teab sooritusvõime omadusi ja iseärasusi funktsioonipõhise treeningu abil.
	5. Kavandab treeningut ja treeningus kasutatavate parameetrite sobitamist treeningutele. Teab ja kasutab treeningkavade koostamise põhitõdesid.

3. ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS*

3.1 ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID, MAHU JAOTUS*

Teema/moodul/aine* (<i>kui õppeainel või moodulil on eraldi õpiväljundid, tuleb need ka siia lisada</i>)	Õppemeetod(id)*	Mahu jaotus* (<i>kontaktõpe, iseseisev töö, selle võib välja tuua ka õppeainete/moodulite kaupa või protsentides</i>)
Sissejuhatus funktsionaalsesse treeningusse. Funktsionaalse jõu definitsioon. Kehaline töövõime ja	Kontaktõpe, mille raames toimuvad loengud, seminarid ja praktikumid. Treeningmeetodikat käsitlev kirjaliku	48 h kontaktõpet, 48 h praktika, 216 h iseseisvat tööd

<p>lihastöö energetika. Treeningprotsessi üldine planeerimine, kehalise sooritusvõime komponendid ja funktsionaalse treeningu osa sportliku ettevalmistuse süsteemis erinevate spordialade (vastupidavus, jõu, kiirus jne aladel) kontekstis. Liigutustegevuse funktsionaalne anatoomia. Lihastöö juhtimine ja biomehhaanika. Funktsionaalse treeningu biomehaaniline spetsiifilisus ja liigutustegevuse hindamise meetodika. Liigutustegevuse funktsionaalne hindamine ja probleemikeskne lähenemine. Funktsionaalsete harjutuste koostamine ja praktiline hindamine. Funktsionaalse treeningu kavade koostamise teoreetilised põhimõtted. Treeningu komponendid ja planeerimine. Hübriidkava koostamine</p>	<p>testi sooritamine. Etteantud ülesannete läbimine e-keskkonnas. Harjutuskava koostamine ja esitlemine gruppides. Funktsionaalse treeningu kava koostamine ja esitlemine Individuaalselt koostatud treeningprogrammi analüüs.</p>	
---	--	--

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

<p><i>Kus ja kuidas õppetöö toimub – füüsiliselt kohapeal, veebis või hübriidõppena? Millised õppekeskkonna võimalused on</i></p>	<p>Kontaktõpe toimub liigutatavate toolidega seminariruumis, mis võimaldab rühmade moodustamist. Praktikumides vajalik</p>
---	--

<i>õppijale tagatud, sh seadmed ja vahendid? Mida peab õppija ise kaasa võtma või omama (nt sülearvuti, nutitelefon, tarkvara lahendus). Ligipääsetavus?</i>	spetsiaalselt sisustatud terviseuuringu labor ning jõusaali. Iseseisvat õpet toetab veebipõhine õpikeskkond, mille kaudu on võimalik kasutada nii õppematerjale kui ka esitada individuaalsed kodutööd ja rühmatööde tulemused.
--	---

3.3 ÕPPEMATERJALIDE LOETELU

<i>Õppetöös kasutatav kohustuslik kirjandus, sealhulgas raamatud, õpikud, teemakohased käsiraamatud, teadusartiklid, asjakohased veebiallikad jne.</i>	
--	--

4. NÕUDED LÕPETAMISEKS, HINDAMINE JA VÄLJASTATAVAD DOKUMENDID*

4.1 Nõuded lõpetamiseks, sh hindamismeetodid ja -kriteeriumid*

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid	Hinnatavad õpiväljundid
Arvestatud	<p>Mittearvestav hindamine. Tallinna Ülikooli hindamissüsteemile https://www.tlu.ee/hindamissusteem</p> <p>„P” (arvestatud) – õppija on omandanud teadmised ja oskused vähemalt miinimumtasemel, positiivne tulemus;</p> <p>„MA” (mittearvestatud) - õppija on omandanud teadmised ja oskused miinimumtasemest madalamal tasemel, negatiivne tulemus.</p> <p>Läbimise eelduseks on kõikide teemade ja praktikumide edukas läbimine ning iseseisvate toode ja esitluste positiivne sooritamine.</p>	Hinnatavad õpiväljundid on eraldi ja kirjeldatud õpiväljundite juures.

4.2 Väljastatavad dokumendid*

Tallinna Ülikooli mikro kvalifikatsiooni tunnistus.

6. KOOLITAJATE KVALIFIKATSIOONI ÜLDINE KIRJELDUS*

Kõrgharidusega oma ala spetsialist, kellel on süvitsi minevad teadmised treeningute anatoomiast, füsioloogiast ja biomehaanikast. Koolitaja oskab selgelt ja arusaadavalt edasi anda nii teaduspõhiseid teadmisi kui ka praktilisi meetodikaid. On oskus kohandada treeningmeetodeid vastavalt osalejate tasemele ja eesmärkidele. Hariduslik

taust hõlmab kehalise kasvatuse, treeneritöö või füsioteraapia valdkonda ning on teadlikis kaasaegsete liikumis- ja treeningusuundumustega. Täiendavalt praktiline kogemus erinevate sihtrühmadega töötamisel – alates harrastajatest kuni sportlasteni.