

Mikrokraadiõppe õppekava vorm

1. ÜLDANDMED (kohustuslikud väljad on tähistatud tärniga *)

Täienduskoolitusasutuse nimetus* (kui õppekava läbiviimisesse on kaasatud ka teisi asutusi, siis see siin ära märkida)	Tallinna Ülikool
Õppekava nimetus (eesti keeles)*	Sooritus- ja spordipsühholoogia
Õppekava nimetus (inglise keeles)*	Performance and Sport Psychology
Õppe liik* - mikrokvalifikatsioon - mikrokraad (kõrgkoolid saavad liigitada, kui õppekavast 50% on kõrgharidusõppeained)	mikrokraad
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)	30
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)	laste- ja noortespordis tegelevad treenerid, tantsuõpetajad; noorte spordi- ja huviringide juhendajad, kel varasemate erialaõpingute käigus pole omandatud noorte huvitegevuse juhendamiseks vajalikke pädevusi; sportlaste ja muudes valdkondades sooritajatega (eesmärgi nimel tööd tegevate isikutega) tegelevad professionaalid (nt füsioterapeudid, noorsootöötajad, psühholoogid, karjäärinõustajad jne)
Õppekava koostamise alus (nt koostatud formaalõppe, kutsestandardi või selle osa, kompetentsiprofiili, teatud õigusakti jms alusel)	Tasemeõppekava osa. Kehakultuur, HTMi õppekava kood 1619
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*

<p>Õppekava eesmärk* (<i>kirjeldab õpiväljundeid kokkuvõtva lausena</i>)</p>	<p>omandada teadmised ja oskused sportlase toetamiseks tema individuaalses arengus . Saada terviklik arusaam sooritus- ja spordipsühholoogia põhimõtetest ning rakendusvõimalustest, toetades võimet mõista ja analüüsida psühholoogilisi tegureid, mis mõjutavad inimeste arengut, tervist ja sooritust spordi</p>
<p>Õppekava õpiväljundid* (<i>kirjeldavad teadmisi ja oskusi, mida õppija õppeprotsessi lõpuks omandab, keskmiselt on iga õppekava puhul 4-6 üldist õpiväljundit</i>)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Oskab mõista inimese arengu, tervise ja sooritusega seotud olulisemaid psühholoogilisi teooriaid ja rakendusvõimalusi 2. Teab ja oskab analüüsida suhtlemise, grupiprotsesside ja psühhosotsiaalse keskkonna mõju sportlaste ja teiste sooritajate käitumisele ja heaolule 3. Suudab kriitiliselt hinnata oma professionaalset toimimist ning kujundada toetavat ja arendavat keskkonda sportlastele või teistele sihtrühmadele 4. Teab ja oskab rakendada omandatud teadmisi ja oskusi teadlikult oma igapäevases praktikas

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>)
TST6007.LT/3 Spordipsühholoogia: võistlus ja harrastussport.	Osaleja valib teema kursuse jooksul läbitud spordipsühholoogia	16 h kontaktõpet, 62 h iseseisvat tööd

<p>Väljund: on omandanud ülevaate põhiteemadest, millega tegeleb tänapäeva spordipsühholoogia; mõistab soorituse psühholoogilist poolt, on omandanud ülevaate spordipsühholoogias kasutatavatest teooriatest ja kontseptsioonidest ja teab põhilisi rakenduslikke meetodeid soorituse parandamiseks; oskab analüüsida enda sooritust nii spordis kui ka akadeemilises valdkannas ning võtab kasutusele kursusel omandatud teadmisi ka enda isiklike eesmärkide kasuks.</p>	<p>teemade seast ning kirjutab essee, käsitledes teema teoreetilisi aluseid ja enda praktilisi kogemusi/mõtteid uute teadmiste kasutamise kohta. Lähtuvalt eesmärgist peab essee sisaldama kahte osa: teema teoreetilised lähtepunktid ja printsiibid. Selles töö osas peab olema kasutatud vähemalt kahte teaduslikku allikat (teemadele vastavad artiklid on artiklite kaustades). Teema praktiline käsitus: millised on treeneri/õpetaja seisukohalt kirjeldatud teoreetiliste teadmiste kasutamise võimalused.</p>	
<p><i>PSP6047.LT/3</i> Suhtlemispsühholoogia. Väljundid: tunneb süvendatult hoiakute, identiteedi, sotsiaalse tunnetuse, grupiprotsesside ja suhete kohta käivaid teooriaid.</p>	<p>Loeng, seminar, iseseisev õppematerjalide läbitöötamine ja esitluse koostamine</p>	<p>28 h kontaktõpet, 102 h iseseisvat tööd</p>
<p><i>PSP6068.LT/3</i> Grupiprotsessid ja rühmatöö meetodid. Väljundid: teab rühma ülesehitust, toimimist ja arengut käsitlevaid mõisteid; rakendab põhimõisteid rühmategevuse vaatlemisel ja analüüsimisel; tunneb rühmatöö meetodeid; teab rühmatöö meetodite näidustusi ja vastunäidustusi; on kogenud</p>	<p>Kontaktõpe, mille raames toimuvad loengud, seminarid ja rühmatööd, paaris- ja rühmaarutelud, refleksioon</p>	<p>28 h kontaktõpet, 76 h iseseisvat tööd</p>

<p>rühmatöö meetodeid rühma liikmena.</p>		
<p><i>TSK6175.LT/3</i> Sooritus- ja spordipsühholoogia rakendusseminar I Väljundid: On täiendanud ja arendanud oma erialaseid oskusi ja teadmisi sooritus- ja spordipsühholoogia valdkonna teemades; oskab omandatud teadmiste põhjal analüüsida enda igapäevatöö väljakutseid ja vajadusi; rakendab seminari käigus arendatud oskusi ja teadmisi enda töös.</p>	<p>Kontaktõppes analüüsitakse varasemates ainetes käsitletud teemasid ning kavandatakse nende rakendamine õppija igapäevases töös. Iseseisvatööna viib õppija läbi kokkulepitud tegevused oma tööpraktikas ning esitab kirjaliku rakenduspraktika aruande ja teeb selle põhjal suulise esitluse.</p>	<p>21 h kontaktõpet, 57 h iseseisvat tööd</p>
<p><i>TSK6176.LT/3</i> Sooritus- ja spordipsühholoogia rakendusseminar II Väljundid: On täiendanud ja arendanud oma erialaseid oskusi ja teadmisi sooritus- ja spordipsühholoogia valdkonna teemades; analüüsib omandatud teadmiste põhjal enda igapäevatöö väljakutseid ja vajadusi; rakendab õppeaine käigus arendatud oskusi ja teadmisi enda töös.</p>	<p>Seminarides osalemine. Seminari läbimiseks tuleb esitada enda rakenduspraktika aruanne ja esitleda seminaril.</p>	<p>21 h kontaktõpet, 57 h iseseisvat tööd</p>
<p><i>TSK6174.LT/3</i> Tervikliku sportlaskarjääri areng. Väljundid: kirjeldab ja iseloomustab sportlaskarjääri eri arengustadiume; mõistab personaalsete ja keskkonnast tulenevate mõjutegurite rolli sportlaskarjääri toetamisel või takistamisel; analüüsib võimalikke murekohti tervikliku sportlaskarjääri arendamisel konkreetsete juhtumite näitel; toob välja spordipsühholoogia praktilisi rakendamise võimalusi toetamiseks tervikliku sportlaskarjääri arengut eri tasanditel (sh organisatsiooni,</p>	<p>Loeng/seminar, rühmatööd. Iseseisvatööna esitab õppija sportlaskarjääri kujunemise analüüsi ja teeb esitluse.</p>	<p>21 h kontaktõpet, 57 h iseseisvat tööd</p>

sportlast ümbritsevate inimeste, personaalne tasand).		
<i>PSP6010.LT/3</i> Arenegupsühholoogia. Väljundid: Orienteerub arengukäsitlustes. On omandanud ülevaate arengupsühholoogias rakendatavatest uurimismeetoditest. Tunneb arengu põhilisi seaduspärasusi.	Kontaktõpe, mille raames toimuvad loengud, seminarid. Iseseisvatööna loetud materjalide põhjal kirjalikutöö koostamine	28 h kontaktõpet, 102 h iseseisvat tööd
<i>PSP6017.LT/3</i> Tervisepsühholoogia. Väljundid: Orienteerub kaasaegsetes tervisepsühholoogia käsitlustes; orienteerub stressi ja tööstressi käsitlustes; teab terviseedenduse tänapäevaseid seisukohti.	Kontaktõpe, mille raames toimuvad loengud, seminarid. Iseseisvatööna loetud materjalide põhjal kirjalikutöö koostamine	28 h kontaktõpet, 76 h iseseisvat tööd

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

<i>Kus ja kuidas õppetöö toimub – füüsiliselt kohapeal, veebis või hübriidõppena? 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>	Kontaktõpe toimub seminariruumis, kus on liigutatavad toolid, mis võimaldavad paindlikult moodustada rühmatööks sobivaid kooslusi. Iseseisvat õpet toetab veebipõhine õpikeskkond, mille kaudu saavad õppijad kasutada õppematerjale ning esitada nii individuaalsed kodutööd kui ka 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*

Hindamismeetodid	Hindamiskriteeriumid	Hinnatavad õpiväljundid
Arvestatud	Mitteeristav hindamine. Tallinna Ülikooli hindamissüsteemile https://www.tlu.ee/hindamissusteem „P” (arvestatud) – õppija on omandanud teadmised ja oskused	Läbimise eelduseks on kõikide teemade ja praktikumide edukas läbimine ning iseseisvate tööde ja

	vähemalt miinimumtasemel, positiivne tulemus; „MA” (mittearvestatud) - õppija on omandanud teadmised ja oskused miinimumtasemest madalamal tasemel, negatiivne tulemus.	esitluste õigeaegselt positiivne sooritamine. Hinnatavad õpiväljundid on eraldi ja kirjeldatud õpiväljundite juures.
--	---	---

4.2 Väljastatavad dokumendid*

Tallinna Ülikooli mikrokraadi tunnistus.

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

Koolitaja omab magistrikraadi või sellele vastavat kvalifikatsiooni psühholoogias ning täiendavaid teadmisi spordipsühholoogiast. Ta ühendab teaduspõhise lähenemise praktilise kogemuse ja mõtteviisiga, luues osalejatele sisuka ja professionaalse arengukeskkonna. Koolitajal on oskus toetada õppijaid professionaalse eneseanalüüsi ja praktiliste oskuste arendamisel, sh juhendada rakenduspraktikaid ja analüüsiseminare. Ta valdab kaasaegseid õpetamismeetodeid, sealhulgas õppijakeskset õpet, digivahendite kasutamist ja reflektiivseid aruteluvorme. Kasuks tuleb varasem kogemus sportlaste, treenerite või sooritusvaldkonna spetsialistide koolitamisel.