

## Mikrovalifikatsiooniõppe/mikrokraadiõppe õppekava vorm

### 1. ÜLDANDMED (kohustuslikud väljad on tähistatud tärniga \*)

<b>Täienduskoolitusasutuse nimetus*</b> <i>(kui õppekava läbiviimisesse on kaasatud ka teisi asutusi, siis see siin ära märkida)</i>	Tallinna Ülikool
<b>Õppekava nimetus (eesti keeles)*</b>	Vanemaealiste kehalise aktiivsuse juhendamine
<b>Õppekava nimetus (inglise keeles)*</b>	Physical Activity Coaching for Elderly People
<b>Õppe liik*</b> - mikrovalifikatsioon - mikrokraad (kõrgkoolid saavad liigitada, kui õppekavast 50% on kõrgharidusõppeained)	mikrovalifikatsioon
<b>Õppekavarühm*</b> (lähtutakse täienduskoolituse standardist, liigitamisel on abiks käsiraamat <a href="https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-11/kehtiv_01.01.2017_isced-f-2013.pdf">https://www.hm.ee/sites/default/files/documents/2022-11/kehtiv_01.01.2017_isced-f-2013.pdf</a> )	sport
<b>Õppe maht ainepunktides*</b> (1 AP = 26 tundi õppija tööd, mis sisaldab nii õppekeskkonnas toimuvaid tegevusi kui ka iseseivat tööd)	8 EAP
<b>Õppekeel*</b>	Eesti keel
<b>Sihtrühm ja/või õppe alustamise tingimused</b> (nt suunatud teatud valdkondade töötajatele, nõutav eelnev haridus, teatud töökogemus või erioskused, spetsiifilised teadmised või ettevalmistus)	spordialade treenerid, kehalise kasvatuse õpetajad, liikumisõpetajad, sportlased, spordiharrastajad; sportliku sooritusvõime ja keha liikumisomaduste vastu huvi tundvad täiskasvanud, personaaltreenerid, tudengid, sporditöötajad eri valdkondades, liikumisharrastuse treenerid
<b>Õppekava koostamise alus</b> (nt koostatud formaalõppe, kutsestandardi või selle osa, kompetentsiprofiili, teatud õigusakti jms alusel)	Tasemeõppekava osa – Kehakultuur HTMi õppekava kood 1619
<b>Õppekava vastavus Eesti kvalifikatsiooniraamistikule</b> (lisavad kõrgkoolid ja kutseõppeasutused, kui õppekava on seotud kutsestandardi või formaalõppe õppekavaga; täienduskoolitusasutused ei pea seda märkima)	6 tase

### 2. ÕPPEKAVA EESMÄRK JA ÕPIVÄLJUNDID\*

<b>Õppekava eesmärk*</b> (kirjeldab õpiväljundeid kokkuvõtva lausena)	Omandada teadmised ja praktilised oskused vanemaealiste kehalise aktiivsuse juhendamiseks, arvestades eakate füsioloogilisi, psühholoogilisi ja
---	---

	sotsiaalseid eripärasid; õppida koostama ja läbi viima ohutuid, tõhusaid ja motiveerivaid treeninguid, mis toetavad eakate tervist, liikumisvõimekust ja elukvaliteeti.
<b>Õppekava õpiväljundid*</b> ( <i>kirjeldavad teadmisi ja oskusi, mida õppija õppeprotsessi lõpuks omandab, keskmiselt on iga õppekava puhul 4-6 üldist õpiväljundit</i> )	1. Mõistab vananemise ja kehalise aktiivsuse vahelisi seoseid.
	2. Hindab teadlikumalt eaka inimese tervislikku seisundit ja arvestab võimalike riskiteguritega.
	3. Soovitab eakale sobiva treeningu tema seisundist ja vajadustest lähtuvalt.
	4. Koostab ja viib läbi ohutuid ja tõhusaid treeninguid, arvestades treenitava vanuse ja eripäradega.
	5. Tunneb eakate motiveerimise ja juhendamise põhimõtteid ning rakendab neid teadlikult treeningute läbiviimisel.

### 3. ÕPPEPROTSESSI KIRJELDUS\*

#### 3.1 ÕPPE SISU, ÕPPEMEETODID, MAHU JAOTUS\*

<b>Teema/moodul/aine*</b> ( <i>kui õppeainel või moodulil on eraldi õpiväljundid, tuleb need ka siia lisada</i> )	<b>Õppemeetod(id)*</b>	<b>Mahu jaotus*</b> ( <i>kontaktõpe, iseseisev töö, selle võib välja tuua ka õppeainete/moodulite kaupa või protsentides</i> )
<p>Vananemise ja kehalise aktiivsuse põhitõed: füsioloogilised muutused vananemisega. Eakate kehalise aktiivsuse psühholoogilised, sotsiaalkultuurilised ja füsioloogilised aspektid. Tervisekontroll, hindamine ja eesmärkide seadmine: ohutus ja individuaalne lähenemine treeningus. Liikumisprogrammi kavandamine ja juhtimine, treeningu põhikomponendid: jõutreening, vastupidavustreening, tasakaalu- ja liikuvusharjutused. Õpetamisoskused vastavalt eakate vajadustele: õppimisvõime ja juhendamisstiili</p>	<p>Kontaktõpe, mille raames toimuvad loengud, seminarid ja praktikumid. Treeningmetoodikat käsitlev kirjaliku testi sooritamine. Etteantud ülesannete läbimine e-keskkonnas. Harjutuskava koostamine ja esitlemine gruppides. Juhendatult koostada kliendi vajadustest lähtuvalt kehalise aktiivsuse treeningplaani ja viia</p>	<p>80 h kontaktõpet, 128 h iseseisvat tööd</p>

kohandamine, eakate õppimisvõime eripärad ja treeningu juhendamise meetodika. Juhtimis-, suhtlus- ja turundusoskused: kuidas luua ja hoida usalduslikku suhet.	läbi selle praktiline hindamine	
--	---------------------------------	--

### 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 liigutatavate toolidega seminariruumis, mis võimaldab rühmade moodustamist. Praktikumides vajalik spetsiaalselt sisustatud terviseuuringu labor, jõusaal ja võimla. 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
Mitteeristav hindamine	Mitteeristav hindamine. Tallinna Ülikooli hindamissüsteemile <a href="https://www.tlu.ee/hindamissusteem">https://www.tlu.ee/hindamissusteem</a> „P” (arvestatud) – õppija on omandanud teadmised ja oskused vähemalt miinimumtasemel, positiivne tulemus; „MA” (mittearvestatud) - õppija on omandanud teadmised ja oskused miinimumtasemest madalamal tasemel, negatiivne tulemus.	Läbimise eelduseks on kõikide teemade ja praktikumide edukas läbimine ning iseseisvate toode ja esitluste positiivne sooritamine.

## 4.2 Väljastatavad dokumendid\*

Tallinna Ülikooli mikro kvalifikatsiooni tunnistus.

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

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 teadlik kaasaegsete liikumis- ja treeningusuundumustega. Täiendavalt praktiline kogemus erinevate sihtrühmadega töötamisel – alates harrastajatest kuni sportlasteni.