

## Kooli õppekava

Õppekava on kinnitatud  
Direktori käskkiri 16.02.2026 nr 1-2/26/14  
Õppekava on muudetud  
Direktori käskkiri nr

<b>Järvamaa Rakenduslik Kolledž</b>						
Õppekavarühm		Sport				
Õppekava nimetus		Sport				
		Sport Studies				
Õppekava kood EHISes		261562				
ESMAÕPPE ÕPPEKAVA				JÄTKUÕPPE ÕPPEKAVA		
<b>EKR 2</b>	<b>EKR 3</b>	<b>EKR 4 kutsekesk - haridus</b>	<b>EKR 4</b>	<b>EKR 5</b>	<b>EKR 4</b>	<b>EKR 5</b>
		x				
<b>Õppekava maht (EKAP) ja nominaalkestvus</b>		240 EKAP				
<b>Õppekava koostamise alus</b>		Õppekava koostamise aluseks on Vabariigi Valitsuse 26.08.2013 määrus nr 130 „Kutseharidusstandard“ ning haridus ja teadusministri 08.04.2025.a. määrus nr 15 „Kutsekeskhariduse riiklik õppekava“.				
<b>Õppekava eesmärk ja õpiväljundid</b>		<p>Kutsekeskharidusõppe eesmärk on üldhariduslike ja kutse- või erialaste teadmiste, oskuste ning väärtushoiakute omandamine, mis loovad õpilasele eeldused tööle asumiseks õpitud kutseala valdkonnas ja õpingute jätkamiseks järgmisel kutse- või haridustasemel.</p> <p>Õppe läbinud õpilane:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kavandab teadlikult enda arengut ja karjääri lähtudes elukestva õppe põhimõtetest, hinnates adekvaatselt oma võimeid ja võimalusi ning olles teadlik erinevatest tööturu suundumustest;</li> <li>2) planeerib ja juhib oma õppimist ja töötamist, hangib sihipäraselt õppimiseks, hobideks, tervisekäitumiseks ja karjääriavaldamiseks vajaminevat teavet, kasutades sobivaid ja usaldusväärseid allikaid, erinevaid õpistrateegiaid ning vajadusel juhendamist ja abi;</li> <li>3) väljendab end selgelt ja asjakohaselt nii suuliselt kui kirjalikult, arvestades suhtlusolukordi ja -partnereid ning kasutades sobivaid väljendusviise ja sõnavara, sh erialaterminoloogiat;</li> <li>4) suhtleb võõrkeeles erinevates igapäevaelu ja tööga seotud olukordades iseseisva keelekasutaja tasemel, väärtustades keelelist ja kultuurilist mitmekesisust;</li> <li>5) teeb koostööd seotud eesmärkide saavutamiseks, tegutsedes ülesannete täitmisel vastutustundlikult nii iseseisvalt kui kollektiivi liikmena, lähtudes üldinimlikest ja demokraatlikest väärtustest;</li> <li>6) arvestab igapäevaelu ja töötamisel jätkusuutliku arengu põhimõtteid, töötervishoiu-, töö- ja keskkonnaohutuse nõudeid;</li> <li>7) väärtustab enda seotust teiste inimeste, ühiskonna, looduse ja kultuuripärandiga, ning mõistes vastutustundliku ja keskkonnateadliku ühiskonnaliikmena enda rolli ja sotsiaalset vastutust;</li> <li>8) rakendab kutseala valdkonnas töötamiseks vajalikke kompetentse, õpitud põhimõtteid, teooriaid, tehnoloogiaid nii tavapärastes kui ka uudsetes töösituatsioonides täites iseseisvalt mitmekesiseid töö- ja õppeülesandeid;</li> </ol>				

	<p>9) mõistab ettevõtliku, väärtust loova ja vastutustundliku tegutsemise olulisust nii endale kui ka ühiskonnale, lahendades töö- ja õppeülesannetega seonduvaid probleeme eesmärgipäraselt ja loovalt ning kohandades oma tegevust vastavalt muutuvatele olukordadele;</p> <p>10) toimib aktiivse, teadliku, abivalmi ja vastutustundliku kodanikuna, järgides demokraatia põhimõtteid, ühiskonnas tunnustatud väärtusi ja käitumisnorme;</p> <p>11) teeb põhjendatud otsuseid nii töö- kui igapäevaelu küsimuste lahendamisel, kasutades matemaatikale, loodusteadustele ja tehnoloogiale omast keelt, sümboleid, meetodeid ja mudeleid;</p> <p>12) kasutab info- ja kommunikatsioonitehnoloogia võimalusi nii isiklikel kui tööalastel eesmärkidel eesmärgipäraselt ning vastutustundlikult;</p> <p>13) kaitseb teadlikult oma privaatsust, isikuandmeid ja digitaalset identiteeti, arvestades küberturvalisuse põhimõtteid;</p> <p>14) oskab teadlikult planeerida oma rahaasju igapäevases majandamises, tehes rahaasjades arukaid, vastutustundlike ja majanduslikult jätkusuutlikke otsuseid isikliku ja ühiskondliku heaolu tagamiseks.</p>
<b>Nõuded õpingute alustamiseks</b>	<p>Õpingute alustamise tingimuseks on põhihariduse olemasolu.</p> <p>Õpinguid võivad alustada ka vähemalt 22-aastased põhihariduseta isikud, kellel on põhiharidusele vastavad kompetentsid, mille olemasolu hinnatakse vastavalt kooli vastuvõtukorras sätestatud tingimustele.</p>
<b>Nõuded õpingute lõpetamiseks</b>	<p>Õpingute lõpetamiseks tuleb õpilasel</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) täita õppekava täies mahus ja saavutada selles kirjeldatud õpiväljundid;</li> <li>2) tõendada tööturule suundumiseks vajalikke kutseoskusi praktilises tööolukorras oskuste demonstratsioonil, mis võib toimuda kutseeksamina ja osade kaupa kogu õppe jooksul;</li> <li>3) sooritada eesti keele, matemaatika ja võõrkeele eksam, mille võib asendada õpilase soovi korral riigieksamitega vastavalt eesti keeles, matemaatikas ja võõrkeeles.</li> </ol> <p>Õpilased, kes on õppinud eesti keelt teise keelena, sooritavad kas eesti keele riigieksami või eesti keele teise keelena riigieksami.</p> <p>Õpilased, kes on valikõpingutena õppinud täiendavalt üldharidusõpingud 30 kogu valikõpingute mahus, sooritavad õpingute lõpetamiseks riigieksamid eesti keeles, matemaatikas ja võõrkeeles põhikooli- ja gümnaasiumiseaduse §-s 31 kehtestatud korras.</p>
<b>Õpingute lõpetamisel väljastatav dokument</b>	<p>Õpingute lõpetanule väljastab kool lõputunnistuse kutsekeskhariduse omandamise kohta koos hinnetelehega.</p>
<b>Õpingute läbimisel omandatav(ad) kvalifikatsioon(id)</b>	<p>Õpingud lõpetanu on omandanud kutsekeskhariduse.</p> <p>„Spordivõistluste juhtimise“ mooduli õpiväljundite saavutamisel omandatakse abikohtuniku kompetentsid.</p> <p>„Treeningu läbiviimise toetamine abitreenerina“ mooduli õpiväljundite saavutamisel omandatakse abitreener, tase 3 kutsele vastavad kompetentsid.</p>
<b>Õppekava struktuur</b>	<p>Õppekava võimaldab õpilasel omandada teadmised, oskused, väärtushoiakud ja sotsiaalse valmiduse õpingute jätkamiseks ning töötamiseks spordi valdkonnas.</p> <p>Õppekava õppemaht on 240 EKAP, mis jaguneb järgmiselt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) kohustuslikud üldharidusõpingud 80 EKAPit;</li> </ol>

	<p>2) põhiõpingud 125 EKAPit, millest ühiseid põhiõpinguid 41 EKAPit ja valitavaid põhiõpinguid 84 EKAPit sh praktika 25 EKAPit;</p> <p>3) valikõpingud 35 EKAPit sh 5 EKAPit vabaõpingud.</p>
<b>Õppekavaga määratud suunavalikud ja/või spetsialiseerumised</b>	<p>Spordi riiklikul õppekaval on õpilasel võimalik valida järgmiste suunavalikute vahel:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) võistkonnaalade suund;</li> <li>2) individuaalalade suund.</li> </ol> <p>Järvamaa Rakendusliku Kolledži spordi õppekaval on õpilasel võimalik valida:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) võistkonnaalade suund.</li> </ol>
<b>Õppekava üldharidusõpingute ja põhiõpingute moodulite loetelu</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Üldharidusõpingute moodulid ja õppe maht: <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. keel ja kirjandus, 14 EKAPit;</li> <li>1.2. võõrkeel keeleoskustasemel B1, 4,5 EKAPit;</li> <li>1.3. võõrkeel keeleoskustasemel B2, 7,5 EKAPit;</li> <li>1.4. matemaatika, 12 EKAPit;</li> <li>1.5. loodusained, 18 EKAPit;</li> <li>1.6. sotsiaalained, 13 EKAPit;</li> <li>1.7. visuaal- ja helikultuur, 4 EKAPit;</li> <li>1.8. kehakultuur, 5,5 EKAPit;</li> <li>1.9. riigikaitseõpetus, 1,5 EKAPit.</li> </ol> </li> <li>2. Põhiõpingute moodulid ja nende õppe maht <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Kõigile suunavalikutele ja spetsialiseerumistele ühised põhiõpingute moodulid ja nende maht: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) oskused eluks ja tööks, 15 EKAPit;</li> <li>2) digioskuste arendamine, 5 EKAPit;</li> <li>3) sissejuhatus kutseõpingutesse, 10 EKAPit;</li> <li>4) sportlase enesekohase valmisoleku kujundamine, 3 EKAPit;</li> <li>5) treeninguõpe, 8 EKAPit.</li> </ol> </li> <li>2.2. Valitavad põhiõpingute moodulid ja nende õppe maht võistkonnaalade suunal: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) sportlase heaolu ja taastumise toetamine, 7 EKAPit;</li> <li>2) võistlusvalmiduse kujundamine võistkonnaaladel, 16 EKAPit;</li> <li>3) võistlusspordiks valmistumine võistkonnaaladel, 24 EKAPit;</li> <li>4) spordisündmuste korraldamine, 6 EKAPit;</li> <li>5) spordivõistluste juhtimine võiskonnaaladel, 2 EKAPit;</li> <li>6) võistkonna treeningu läbiviimise toetamine, 4 EKAPit;</li> <li>7) praktika, 25 EKAPit.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>
<b>Valikõpingute moodulite valiku võimalused ja tingimused</b>	<p>Valikõpingute õppe maht on 35 EKAPit, sh õpilase soovidest ja huvidest lähtuvaid vabaõpinguid 5 EKAPit.</p> <p>Õpilasel on võimaik valida 30 EKAPi mahus järgnevate moodulite hulgast.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Üldpädevusi arendavad valikõpingute moodulid:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ettevõtlusõpe, 4 EKAPit;</li> <li>2) riigikaitseõpetuse välilaager, 1,5 EKAPit;</li> <li>3) raamatupidamine, 5 EKAPit;</li> <li>4) töökultuur ja koostöö multikultuurses keskkonnas, 2 EKAPit;</li> <li>5) vaimne tervis ja stressiga toimetulek tööelus, 5 EKAPit;</li> <li>6) meeskonna juhtimine ja juhendamine, 5 EKAPit.</li> </ol> </li> </ol>

	<p><b>2. Täiendavad üldharidusõpingud:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) akadeemiline eesti keel, 5 EKAPit;</li> <li>2) struktuur ja juhus, 5 EKAPit;</li> <li>3) muutuste ja seoste maailm, 5 EKAPit;</li> <li>4) matemaatika kolmemõõtmelises ruumis, 5 EKAPit;</li> <li>5) võõrkeel iseseisvale keelekasutajale tasemel B2, 5 EKAPit;</li> <li>6) võõrkeel edasijõudnutele tasemel C1, 5 EKAPit.</li> </ol> <p><b>3. Kutseoskusi täiendavad ja laiendavad valikõpingute moodulid:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) treening tippliiga tasemel, 8 EKAPit;</li> <li>2) treener UEFA C tase, 5 EKAPit;</li> <li>3) kohtunikutöö KATT grupi programmi tasemel, 5 EKAPit;</li> <li>4) meeskonna juhtimine ja juhendamine 5 EKAP</li> <li>5) sotsiaal- ja spordipsühholoogia sportlase arengus, 5 EKAPit;</li> <li>6) toitumishariduse alused: sportlase toitumine, 5 EKAPit;</li> <li>7) füsioteraapia alused ja rakendused sportlase arengus, 5 EKAPit;</li> <li>8) vaimne tervis ja stressiga toimetulek tööelus, 5 EKAPit;</li> </ol> <p>3.1. Täiendav praktika, mis võimaldab õpilasel täiendada olemasolevaid ja arendada uusi erialaseid kompetentse ning tööeluks vajalikke üldoskusi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) täiendav praktika, 30 EKAPit.</li> </ol> <p>Õppekava täitmise osana ehk vabaõpingutena arvestatakse ka</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) õpingud, mida õpilane valib oma huvidest ja soovidest lähtuvalt kooli teiste erialade või teiste õppeasutuste õppekavadest;</li> <li>2) mitteformaalse õppe ehk huvihariduse või töökogemuse kaudu omandatud.</li> </ol> <p>Valikõpingute valiku võimalused ja tingimused ning vabaõpingute arvestamise võimalused, tingimused ja kord on esitatud kooli õppekorralduseeskirjas.</p>
--	--

**Õppekava rakendamiseks koostatud moodulite rakenduskava, mis on leitav klikates lingil: [Tahvel](#)**

<b>Õppekava lisad</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Õppekava moodulite ja elukestva õppe võtmepädevuste vastavustabel</li> <li>2. Õppekava avamise vajalikkuse põhjendus</li> </ol>
<b>Õppekava kontaktisik</b>	Kylli Marrandi-Kallas
	Õppe- ja arendustöö üksuse juhataja kylli.marrandi@kolledz.ee, tel: 53450406

**Õppekava üldharidus- ja põhiõpingute moodulite nimetused, õppe maht ja õpiväljundid**

### 1. Õppekava üldharidusõpingute moodulite nimetused, õppe maht ja õpiväljundid

1.1. Keel ja kirjandus, 14 EKAPit;

Õpiväljundid:

- väljendub nii suuliselt kui ka kirjalikult selgelt, asjakohaselt ja eesmärgipäraselt sõltuvalt suhtlusolukorrast ja teksti liigist;
- loeb, kuulab ja vaatab eri liiki ja žanrist tarbe- ja ilukirjandustekste, sh (audio)visuaalseid, seotud ja sidumata jm tekste ning arutleb nende üle;
- kasutab nii suulises kui kirjalikus tekstiloomes erinevaid allikaid (ka tehisintellekti), järeldeb ja loob seoseid, teadvustab intellektuaalomandit;
- kujundab keele ja kirjanduse abil enda identiteeti, mis võimaldab enesejuhtimist, eneseanalüüsi ning sügavamalt ühiskonna ja kultuuride mõistmist ja nendes osalemist;

- tõlgendab nii eesti kui maailma kirjanduse teoseid ning suhestab neid erinevate eluvaldkondade ja iseendaga.

#### 1.2. Võõrkeel keeleoskustasemel B1, 4,5 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- suhtleb õpitavas võõrkeeles väljendades arvamusi ja kirjeldades kogemusi, kasutades mitmekesisest sõnavara ja keelestruktuure peamiselt mitteametlikes olukordades;
- käitub erinevates suhtlusolukordades vastava kultuuri suhtlus-, keele- ja kultuurinorme arvestavalt;
- kasutab õppimiseks erinevaid võõrkeelseid allikaid ja õpistrateegiaid ning kohandab need vastavalt enda vajadustele ja keeletasemele;
- võrdleb nii kodumaiseid kui ka rahvusvahelisi võimalusi edasiõppimiseks ja tööturul toimetulekuks;
- väärtustab ennastjuhtiva õppijana võõrkeelte oskust, loob ja säilitab õpimotivatsiooni.

#### 1.3. Võõrkeel keeleoskustasemel B2, 7,5 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- suhtleb õpitavas võõrkeeles edasijõudnud keelekasutajana ladusalt nii kõnes, kirjas kui ka veebisuhtluses eesmärgipäraselt, väljendades erinevaid seisukohti ja arvamusi;
- käitub erinevates suhtlusolukordades vastava kultuuri suhtlus-, keele- ja kultuurinorme arvestavalt;
- kasutab õppimiseks erinevaid võõrkeelseid allikaid ja õpistrateegiaid ning kohandab need vastavalt enda vajadustele ja keeletasemele;
- võrdleb nii kodumaiseid kui ka rahvusvahelisi võimalusi edasiõppimiseks ja tööturul toimetulekuks;
- väärtustab ennastjuhtiva õppijana võõrkeelte oskust, loob ja säilitab õpimotivatsiooni.

#### 1.4. Matemaatika, 12 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- rakendab matemaatika ja eluliste probleemülesannete lahendamisel ning tulemuste kontrollimisel sobivaid meetodeid ja digivahendeid;
- kasutab õpitud matemaatikateadmisi ja -oskusi erinevate valdkondade probleemülesannete lahendamisel, hinnates kriitiliselt nende sobivust ja piiranguid;
- selgitab erineval kujul (teksti, tabeli, graafiku, valemitena vms) esitatud matemaatilist infot, kasutades vajaduse korral erinevaid teabeallikaid;
- analüüsib erineval moel esitatud matemaatilisi, sh statistilisi andmeid, hinnates nende usaldusväärsust;
- annab hinnangu lahendusprotsessile ja saadud tulemuste tõepärasusele, tehes vajaduse korral parandusi ning esitledes tulemusi loogiliselt ja veenvalt.

#### 1.5. Loodusained, 18 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- kasutab loodusainetes omandatud teadmisi ja oskusi keskkonna objektide ja nähtuste ning nendevaheliste põhjuse-tagajärje seoste selgitamiseks;
- sõnastab uurimisküsimusi ja hüpoteese, kavandab ja korraldab loodusteaduslikke uuringuid, analüüsib ja tõlgendab tulemusi ning teeb kehtivaid järeldusi ja ennustusi;
- leiab iseseisvalt usaldusväärset loodusteaduslikku informatsiooni ja kasutab seda erinevate ülesannete lahendamisel;
- rakendab loodusainetes omandatud teadmisi ja oskusi probleemide lahendamiseks ja otsuste tegemiseks;
- saab aru teaduse olemusest, seostab loodusteadusi ja tehnoloogiat;
- selgitab kliimamuutuste ja rohetehnoloogia mõju keskkonnale;
- selgitab elurikkuse ja jätkusuutliku arengu olulisust ning kasutab neid põhimõtteid igapäevaelus;
- selgitab oma eriala seoseid loodusteaduste ja tehnoloogiaga elukestva õppe kontekstis.

#### 1.6. Sotsiaaalained, 13 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- iseloomustab kaasaegse maailma kujunemist ning Eesti ja maailma ajaloo vahelisi seoseid;
- mõistab kultuurilise mitmekesisuse väärtust ning kultuuride ja rahvaste rolli selles;
- eristab olulist infot ebaolulisest ning tõlgendab andmeid, kasutades allikakriitiliselt erinevaid teabevahendeid;
- selgitab ühiskonnaliikme aktiivset rolli ja vastutust, lähtudes kodanikuaktiivsuse, keskkonnahoiu ning inim- ja kodanikuõiguste olulisusest demokraatlikus ühiskonnas;
- analüüsib enda isiksust, lähtudes erinevatest rollidest ja kohustustest ühiskonnas;
- mõistab ühiskonnas toimuvate protsesside mõju üksikisikule ning paarisuhete ja peremudelite mitmekesisusele.

#### 1.7. Visuaal- ja helikultuur, 4 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- mõistab kunsti ja muusika rolli ja olulisust enese, kogukonna ja ühiskonna toimimises;
- mõtestab visuaal- ja helikultuuri mitmekesisust Eestis ja maailmas, seostades seda ühiskonna ja tehnoloogia muutumisega ajas;
- väljendab end visuaali või heli kaudu loovprojektis, kasutades erinevaid väljendusvahendeid, -tehnikaid ja -vorme.

#### 1.8. Kehakultuur, 5,5 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- iseloomustab objektiivselt enda kehalist ja sotsiaalset võimekust ning rakendab tervise edendamiseks erinevaid põhimõtteid ja tegevusi;
- arendab vaimset ja füüsilist tasakaalu, on enastjuhtiv ning omab pädevusi, mis toetavad terviseteadlikku, vaimselt ja füüsiliselt aktiivset inimeste kujunemist;
- rakendab teadlikult erinevaid liikumistegevusi ning näeb liikumist ja tantsu kultuuri osana ning iseennast selle kujundajana;
- iseloomustab ennast sportliku eneseväljenduse abil ning kirjeldab oma rolli tervisliku elukeskkonna loojana sotsiaalsest, kultuurilisest või tervislikust taustast sõltumata;
- kujundab enda igapäevast vaimset ja füüsilist töökeskkonda ning tervist toetavat jätkusuutlikku teed eneseanalüüsi ja eriala valiku toel.

#### 1.9. Riigikaitseõpetus, 1,5 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- mõistab maailma ja Euroopa sõjaajaloo olulisemate sündmuste vahelisi seoseid, sh seoseid relvastuse arenguga, ning nende sündmuste tagajärgi ja mõju Eesti riigile, ühiskonnale ja inimeste saatusele;
- selgitab külma sõja aegsete ning tänapäevaste sõjaliste kriiside ja relvakonfliktide erinevusi ning mõju rahvusvahelisele julgeolekule;
- selgitab Eesti julgeoleku- ja kaitsepoliitika eesmärgid maailma ja Euroopa julgeoleku kontekstis;
- selgitab Eesti riigikaitse eesmärgid, ülesandeid ja korraldust ning nende seotust teiste ühiskonnaelu valdkondadega, lähtudes Eesti riigikaitse laiaast käsitusest;
- tunneb Eesti Vabariigi kaitseväeteenistuse olemust, tähtsust ja selles osalemise võimalusi ning üksikisiku kohustusi, tuginedes vastavatele regulatsioonidele;
- omab ülevaadet riivilise liikumise kujunemisloost, rivikorra tähtsusest ja rivikäsklustest Kaitseväes;
- selgitab õigusaktidele tuginedes relva ja laskemoona ohutu käsitsemise põhimõtteid, relva kandmise kultuuri ning relva kasutaja vastutust;
- oskab kasutada topograafilist kaarti ja kompassi etteantud sihtpunkti jõudmiseks;
- on omandanud esmased esmaabivõtted ja oskab tegutseda õnnetusjuhtumi korral;

- kirjeldab Eestis toimuda võivaid hädaolukordi ja ohte siseturvalisusele elanikkonnakaitse kontekstis ning nendes tegutsemise põhimõtteid indiviidi ja riigi tasandil.

## 2. Õppekava põhiõpingute moodulite nimetused, õppe maht ja õpiväljundid

### 2.1. Kõigile suunavalikutele ühiste põhiõpingute moodulite nimetused, õppe maht ja õpiväljundid

#### 2.1.1. Oskused eluks ja tööks, 15 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- püstitab enesearengu eesmärgid, arvestades enda võimeid ja võimalusi ning väärtustades tervislikke eluviise;
- kasutab teadlikult erinevaid õpistrateegiaid ja -viise enda õpitegevuse kavandamisel ja juhtimisel;
- tegutseb seatud eesmärkide saavutamiseks vastutustundlikult nii iseseisvalt kui kollektiivi liikmena;
- mõistab ettevõtliku, väärtust loova ja vastutustundliku tegutsemise olulisust nii endale kui ühiskonnale;
- mõistab tööturu toimimise põhimõtteid ja enda arenguvajadusi tööturule sisenemiseks;
- kasutab varasemaid teadmisi, oskusi ja kogemusi igapäevaeluga seonduvate ülesannete lahendamisel;
- korraldab teadlikult oma rahaasju mõistes, et oma hea finantsilise käekäigu eest vastutab vaid tema ise.

#### 2.1.2. Digioskuste arendamine, 5 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- kasutab digikeskkonnast vajaliku teabe leidmiseks sobivaid infootsingu ja andmehalduse võtteid, hinnates digisisu asjakohasust;
- kasutab info jagamiseks, suhtlemiseks ja koostööks sobivaid digilahendusi, arvestades digikeskkonnas kehtivaid suhtlus- ja käitumisnorme ning küberturvalisuse nõudeid;
- loob ja täiustab digisisu, kasutades sobivaid tööriistu sh tehisintellekti lahendusi vastutustundlikult ning arvestades autoriõiguse põhimõtteid;
- kaitseb oma digiseadet, isikuandmeid, privaatsust ja tervist, rakendades küberturvalisuse ja jätkusuutliku arengu põhimõtteid;
- lahendab digitehnoloogia kasutamise seotud probleeme, tuvastades tehnilised tõrked ning valides sobivad lahendused nende likvideerimiseks.

#### 2.1.3. Sissejuhatus kutseõpingutesse, 10 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- kirjeldab spordi rolli ja väärtust ühiskonnas, toetudes ajaloolistele ja kaasaegsetele näidetele ning õigusaktidele;
- kirjeldab sportlase rolli ja karjäärivõimalusi ning erinevaid alternatiive;
- mõistab eetiliste väärtuste, ausa mängu reeglite ja spordieetika järgimise vajalikkust sportlase tegevuses;
- treenib treeningu aluspõhimõtteid järgides.

#### 2.1.4. Sportlase enesekohase valmisoleku kujundamine, 3 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- valmistab toidukorra, järgides tervisliku ja tasakaalustatud toitumise põhimõtteid ning arvestades seoseid toitumise ja kehalise aktiivsuse vahel;
- selgitab spordipsühholoogia tähendust, rakendusvõimalusi ning eetikapõhimõtteid, seostades neid enda sportlasefilosoofia, motivatsiooni ja eesmärkidega;
- kirjeldab keha liikumist ja taastumist, seostades seda inimese anatoomia ja füsioloogiaga.

#### 2.1.5. Treeninguõpe, 8 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- hindab oma kehalist võimekust ja arenguvajadusi lähtudes seatud eesmärkidest;
- treenib süsteemselt, järgides treeningprotsessi ülesehitust;
- analüüsib oma sooritust ja selle seotust vaimse seisundiga.

## **2.2.Valitavate põhiõpingute moodulite nimetused, õppe maht ja õpiväljundid võistkonnaalade suunal**

### 2.2.1. Sportlase heaolu ja taastumise toetamine, 7 EKAPit;

#### Õpiväljundid:

- seostab tervisliku toitumise põhimõtteid isiklike toitumisvajaduste ja kehalise aktiivsuse tasemetega, arvestades enda kui sportlase toitumise eripärasid treeningu, võistluste ja taastumise kontekstis;
- valmistab sportlase vajadusi arvestava tervisliku toidukorra, lähtudes toitainete vajadusest ja nädala menüüst;
- koostab psühholoogiliste oskuste ja toetavate harjumuste arendamise plaani, arvestades turvalise spordikeskkonna põhimõtteid;
- rakendab sobivaid koostöö- ja suhtlemisoskusi meeskonnatöös, arvestades grupidünaamika mõju sportlikule sooritusele;
- iseloomustab sagedamini esinevaid vigastusi ja nende tekkepõhjusti;
- kasutab lihashoolduse tehnikaid vigastuste ennetamiseks, seostades neid oma spordialase tegevusega.

### 2.2.2. Võistlusvalmiduse kujundamine võistkonnaaladel, 16 EKAPit;

#### Õpiväljundid:

- kasutab tehnika põhioskusi, järgides treeneri juhiseid ning keskendudes liigutuste täpsusele ja korduste kvaliteedile;
- rakendab taktikalisi oskusi treening- ja võistlusolukorras, kohandades oma tegutsemist vastavalt olukorrale ja võistkonna vajadustele;
- reguleerib oma emotsionaalset seisundit treening- ja võistlusperioodil, kasutades teadlikult enesejuhtimise võtteid;
- järgib ausa mängu põhimõtteid võistlussituatsioonis.

### 2.2.3. Võistlusspordiks valmistumine võistkonnaaladel, 24 EKAPit;

#### Õpiväljundid:

- säilitab tehnilise ja taktikalise stabiilsuse treening- ja võistlusolukordades, lähtudes strateegiast ning tegutsedes sihipäraselt suurenenud tempo ja väsimuse tingimustes;
- kasutab teadlikult enesejuhtimise tehnikaid pingelistes treening- ja võistlusolukordades, säilitades keskendumis ja tegutsemisvõime;
- toetab võistkonna ühtset tegutsemist treening- ja võistlusolukordades, suunates kaaslast ja tehes koostõiseid otsuseid;
- järgib sportlase eluviisi põhimõtteid, tehes teadlikke valikuid ülekoormuse ennetamiseks, kehalise ja vaimse taastumise ning sportliku soorituse toetamiseks.

### 2.2.4. Spordisündmuste korraldamine, 6 EKAPit;

#### Õpiväljundid:

- kavandab meeskonnatööna spordisündmuse vastavalt püstitatud eesmärgile, arvestades kõigile osalejatele ligipääsetava ja kaasava sündmuse korraldamise põhimõtteid;
- korraldab spordiürituse vastavalt koostatud ideekavandile;
- hoiab korras hooned, rajatised ja territooriumi vastavalt kasutuseesmärgile ning töö- ja keskkonnaohutuse nõuetele;
- hooldab treening- ja võistlusinventari sihipäraselt ja heaperemehelikult.

### 2.2.5. Spordivõistluste juhtimine võistkonnaaladel, 2 EKAPit;

#### 3.5. Õpiväljundid:

- tegutseb võistkonnaalade spordikohtunikuna, arvestades spordiala reegleid ja kohtunikutöö põhimõtteid;

- tegutseb vabatahtliku spordikohtunikuna ausalt ja reeglitepäraselt, panustades spordiürituse sujuvasse ja turvalisse kulgemisse.

#### 2.2.6. Võistkonna treeningu läbiviimise toetamine, 4 EKAPit;

##### Õpiväljundid:

- omab ülevaadet treeningu mõjust treenitava kehaliste ja kognitiivsete võimete arengule ning arvestab neid treeningute kavandamisel;
- kasutab mängulise õpetamise meetodeid, toetudes klubi õppekavale;
- mõtestab treeneri rolli, arvestades eetilisi ja treenitava õigustega seotud põhimõtteid;
- osaleb sportlasekeskse treeningkeskkonna kujundamises ja treeningtsükli planeerimises, arvestades klubi väärtusi ja juhendaja suuniseid.

#### 2.2.7. Praktika, 25 EKAPit.

##### Õpiväljundid:

- planeerib oma isiklikud praktika eesmärgid ja ülesanded tulenevalt praktikajuhendist;
- valmistub võistluseks vastavalt oma rollile võistkonnas, lähtudes treeneri juhistest ja treeninguplaanist;
- osaleb võistlustel vastavalt oma rollile, järgides treeneri juhiseid;
- järgib sportlasele kehtivaid tööohutuse, tervisekaitse põhimõtteid, tegutsedes ohutult, hoolikalt ja vastutustundlikult võistluseelsel treeningul, võistlusel ja taastumisel;
- hindab praktika käigus enda toimetulekut erinevate ülesannetega, esitades tulemused vastavalt õppekorralduseeskirjale.