

Õppekava nimi	Joogatreeneri koolitus
Õppekavarühm	0988 Tervise ja heaolu interdistsiplinaarne õppekavarühm
Õppe kogumaht	<p>koolituse maht 150 ak/h          Auditoorne õpe koolituse ajal – 100 ak/h          Joogapraktika koolituse ajal – 20 ak/h          Vaatluspraktika – 8 ak/h          Osaluspraktika - 8 ak/h          Töö isikliku mentoriga – 4 ak/h          Iseseisev töö – 10 ak/h</p> <p>Peale kursuse õpiväljundite saavutamist, väljastatakse osalejatele tunnistus, mis kinnitab tema pädevust algajate gruppide juhendamiseks.</p>
Õppekava koostamise alus	Sotsiaalministeeriumi töö- ja pensionipoliitika töökeskkonna üksus: Töökeskkonna vaimse tervise analüüs 2019
Koolituse sihtgrupp	Koolituse sihtgrupiks on tulevased joogatreenerid – algajate joogagruppide juhendajad ja teised jooga eneseregulatsiooni vahenditest huvitunud.
Õppe alustamise tingimused	Soovitavalt varasem joogakogemus. Alates 18. eluaastast.
Õppe eesmärk	<p>Koolituse peamiseks eesmärgiks on õpetada turvalise ja toimiva joogaharjutuse läbiviimist. Sellise harjutuse sooritamise siht on olla tasakaalus ja kehaliselt terve tagades nii optimaalse isikuarengu.</p> <p>Sealhulgas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õpetada joogavahendite abil kehalise tasakaalu ja arengu saavutamist ja toetamist erinevatele sihtrühmadele (lapsed, noored, täiskasvanud, eakad, jne),</li> <li>• õpetada oskusi ja teadmisi algtasemel grupitundide koostamiseks ja läbiviimiseks;</li> <li>• õpetada eelnimetatud tegevuste planeerimist erinevates ajalõikudes.</li> </ul>
Õpiväljundid	<p>Koolituse läbinud õppija:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• On ülevaatlikult teadlik jooga arenguloost.</li> <li>• On tuttav Joogasuutatega - joogaõpetuse alustekstiga – ja teab selle valitud aluselisukohti ja praktilist rakendamist.</li> <li>• Tunneb ja oskab joogaharjutuse koostamisel kasutada:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. jooga kehatöö erinevaid elemente – āsana,</li> <li>b. jooga hingamistöö erinevad elemente – hingamine kehaliikumises (vinyasa) ja prāṇāyāma lihtsamaid tehnikaid</li> <li>c. Enamlevinud ja praktilisemate asanate rakendamise ideaalvariante (śikšana) ja kohandamise põhimõtteid</li> <li>d. āsanaid liikumises (vinyasa) või staatiliselt (stithi) ja seondada neid sobilike hingamistehnikatega.</li> <li>e. tunniplaneerimise põhialuseid (purva anga, pradhan anga ja uttara anga).</li> </ol> </li> </ul>

	<p>f. keha- ja hingamistöö elementide individuaalset kohandamist (lihtsustamine või keerukamaks muutmine) vastavalt iga õpilase individuaalsetele hetkevõimetele ja eesmärkidele. Teab vastunäidustusi ja vastandasendeid (pratikriya āsana).</p> <p>g. Üksiktunni planeerimist erinevate eesmärkide või teemade põhisel. Teab ettevalmistavaid (purvānga) ja kompenseerivaid meetodeid (pratikriya). Arvestab järkjärgulise arenguga ja rakendab/tutvustab meetodeid ning vahendeid õpilastele vastavalt (vinyasa krama).</p> <p>h. joogatundide tsükli planeerimist erinevate eesmärkide või teemade põhisel.</p>
	<b>Õppe sisu ja õppeprotsessi kirjeldus</b>
Auditoorse õppetöö maht 100 ak/h	Koolitusel käsitletavat teemat.
18	Jooga ja Joogasuutra ajalugu. Mõiste “jooga” tähendused. Ülevaade Joogasuutrate sisust ja 1. peatükk detailsemalt.
30	Asana (kehaasendi) määratlus Joogasuutra põhjal. Asendite klassifikatsioon. Šikšana – asendite ideaalvariandid. Asendite kohandamine. Hingamine asendisse/asendites liikumisel. Vinyasa krama – asendi sooritamise astmed. Krama kasutamine āsanas. Prana-agni-apana mudel. Dünaamika ja staatika.
14	Sissejuhatus tunniplaneerimisse. Eeldused asendite sooritamiseks. Ettevalmistus ja kompensatsioonid pidades silmas eesmärkasendit. Joogatundide planeerimine erinevate teemade, vanuse, olukorra, võimete või muude eelduste põhisel. Dünaamika ja staatika. Vinyasa krama tunni planeerimisel. Tunni planeerimine individuaalõppe puhul.
24	Pranayama. Teadvustatud hingamine. Pranayama Joogasuutra põhjal. Ettevalmistus pranayamaks. Klassikalised pranayama tehnikad.
12	Jooga õpetamise metodika. Juhendamine. Koha valiku põhimõtted. Õpetamise astmelisus - vinyasa krama. Harjutuste ülesjoonistamine-kirjutamine.
2	Joogaõpetaja kutse-eetika.
Õppemeetodid	Loeng (sealhulgas kasutades vajadusel e-keskkonda), arutelu, juhtumianalüüsid, juhendatud ülesande lahendused, iseseisvad ülesanded ning teised aktiivõppe meetodid vastavalt koolitaja valikule.
Õppematerjalid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koolitaja poolt koostatud (autori)esitlused.</li> <li>• Joogasuutrad</li> <li>• Jaotusmaterjalid, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppesisu teemadele.</li> </ul> Soovitav kirjandus: <ul style="list-style-type: none"> <li>• TKV Desikachar – Heart of Yoga</li> <li>• Birnberg, Dormaier, Ubertini. Why Yoga Works &amp; How It Can Work For You.</li> </ul>
Iseseisev töö	<p>a. Isiklik, igapäevane praktika</p> <p>b. Teemaatiliste joogakavade koostamine vastavalt antud lähteülesandele</p> <p>c. Kontrolltööd</p>

	<p>d. Essee etteantud teemal</p> <p>e. Joogatunni jälgimine</p> <p>f. Praktiline töö algajate grupiga. Selle kirjalik fikseerimine ja analüüs.</p>
Nõuded õpingute lõpetamiseks	<p>Õppija on osalenud vähemalt 80% (80 ak/h) auditoorsetest tundidest. Hindamismeetodid: iseseisvate ülesannete lahendid, kirjalikud testid, suulised testid, grupitöodes osalemine, mentoripoolne õpilase arenguanalüüs, lõpueksam</p> <p>Hindamiskriteeriumid: õpilane on sooritanud kõik iseseisvad tööd, kirjalikud testid, suulised testid, grupitööd, vastavalt hindamiskriteeriumitele. Hindamine on mitteametlik.</p>
Hindamine	<p>Hindamismeetod: Etteantud eesmärgiga ühekordse joogapraktika loomine ja joonistamine.</p> <p>Hindamiskriteerium: Joonistus on loetav. Harjutused ja liikumistele vastavad hingamised ning muud elemendid on esitletud arusaadavalt. Harjutused on valitud ja järjestatud õieti arvestades purvanga, pradhananga ja uttaranga põhimõtteid.</p> <p>Hindamismeetod: Etteantud eesmärgiga praktika kestvusega 3 üksteisele järgnevat (eri päevadel, nädalatel) joogatundi)</p> <p>Hindamiskriteerium: Joonistus on loetav. Harjutused ja liikumistele vastavad hingamised ning muud elemendid on esitletud arusaadavalt. Harjutused on valitud ja järjestatud õieti arvestades purvanga, pradhananga ja uttaranga põhimõtteid pikemas ajaperspektiivis.</p> <p>Kontrolltöö/eksam: Küsimustele on õieti vastatud 80% ulatuses.</p> <p>Essee kirjutamine etteantud teemal: Näitab üles iseseisvat seostamisvõimet ja ladusat väljendusoskust vastavalt läbitud õppematerjalile.</p> <p>Joogatunni jälgimine: Jälgitavad joogatunnid vajalikus mahus on kirjalikult fikseeritud koos tundi läbiviiva õpetajaga.</p> <p>Joogatunni assisteerimine: Assisteeritavad joogatunnid vajalikus mahus on ette valmistatud ja kirjalikult fikseeritud koos tundi läbiviiva põhiõpetajaga.</p> <p>Iseseisev tunni läbiviimine (individuaal või väike grupp): On eelnevalt mentorile esitanud tunni läbiviimise kavad ja tunni järel lühiaruande.</p>
Kursuse läbimisel väljastatav dokument	<p>Kui õppija on saavutanud õppekava õpiväljundid ning neid on koolituse käigus hinnatud, väljastatakse õppijatele koolituse</p>

	<p>lõppedes tunnistus. Kui õpiväljundid on saavutatud osaliselt, siis väljastatakse osalejatele tõend selle kohta, et</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• õppija on koolitusel osalenud tuues välja koolitusel osaletud kontakttundide arv;</li> <li>• õppija õpib sellel kursusel ja on pädev juhendama algajate gruppe.</li> </ul>
Koolitajate kompetentsust tagava kvalifikatsiooni või õpi- ja töökogemuse kirjeldus	<p>Koolitust läbi viivad õpetajad on õppinud Krishnamacharya ja TKV Desikachari koolkonnas ja omavad pikaajalist praktilist kogemust. Läbitud on KHYF joogaõpetajate koolitus Hanna Staafi ja Karina Frey juhendamisel. Joogateraapia koolitused KHYF läbiviimisel ja joogateraapia Chandra Cuffaro juhendamisel. Joogateraapia koolitus Dr N. Chandrasekaran juhendamisel.</p>
Õppemaksu tasumise kord ja tähtaeg	<p><a href="http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldusotildeppekavad.html">http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldusotildeppekavad.html</a></p>
Õppemaksu tagastamise alused ja kord	<p><a href="http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldusotildeppekavad.html">http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldusotildeppekavad.html</a></p>
Vaidluste lahendamise kord	<p>Esimese võimalusena lahendatakse vaidlused omavaheliste läbirääkimiste käigus saavutatud kokkuleppe teel. Kui kokkulepet ei saavutata, lahendatakse vaidlused Eesti halduskohtus.</p>
Õppekeskkonna kirjeldus	<p>Joogaõpetajate 100 tunnine koolitus toimub Haapsalus, Framare Thalasso Spa Panoraamsaalis. Panoraamsaal on valgusküllane 75 m2 suurune joogasaal, kus on olemas kõik vajalik koolituse läbiviimiseks: joogamatid, pleedid, istepadjad, dataprojektor, arvuti, muusikakeskus. Koolitusel on olemas kõik töövahendid praktilise töö läbiviimiseks. On olemas valamu, duširuumid ja WC. On olemas juurdepääs ka ratastooliga liikumiseks. Koolitusel osalejatel on vajadusel võimalik ööbida Framare Thalasso Spa Hotellis nii üheses kui ka kaheses toas. Koolitusel osalejatel on vajadusel võimalik tellida toitlustus 3 korda päevas.</p>
Kvaliteedi tagamise tingimused ja kord	<p><a href="http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldusotildeppekavad.html">http://www.joogakool.ee/otildeppekorraldusotildeppekavad.html</a></p>
Õppekava kinnitamise aeg	<p>26.02.2022</p>
Õppekava muutmise aeg	<p>31.03.2022</p>