

KAITSELIIT
KOOL



INSTRUKTORI TREENERI KURSUS

Õppekava

Alu
2015

KINNITATUD

Kaitseliidu ülema
18. märtsi 2015. aasta
käskkirjaga „Instruktori
treeneri kursuse“
õppekava kinnitamine“

INSTRUKTORI TREENERI KURSUS

Õppekava

TIITELLEHE PÖÖRE

Kava koostajad:

auaste ja nimi	struktuuriüksus	ametikoht
Aet Kala	kool	koolitustreener-instruktor
Evelin Verš	kool	Inimressursi arendamise õppesuuna juhataja

Lisaks osalesid õppekava väljatöötamisel või andsid ekspertarvamuse:

auaste ja nimi	struktuuriüksus	ametikoht
Aivar Pilv	kool	Teadmus- ja arendusjaoskonna juhataja
Taive Saar	Naiskodukaitse	Järva ringkonna tegevliige

Sissejuhatus:

Kaitseliit kompleksse riigikaitseorganisatsioonina annab Eesti Vabariigi kodanikele võimaluse rakendada oma põhiseaduslikku õigust kaitsta riiki organiseeritult ja efektiivselt. Seetõttu on Kaitseliidu ülema kavatsus rakendada kõiki tegevliikmeid kas võitlejate, võimaldajate või võimendajatena vastavalt nende sõjalisele ettevalmistusele ja professionaalsele ning sotsiaalsele kompetentsile.

Edukas organisatsioon püsib motiveeritud ja väljaõpetatud inimestel. Väljaõpe on võitlusvõime loomise ülioluliseks komponendiks. Eesmärgiks ei ole väljaõppeürituste läbiviimine, vaid läbi täiskasvanud inimesele suunatud interaktiivse väljaõppe konkreetse võimekuse saavutamine. Väljaõppe taseme ühtlustamisel ja soorituse parandamisel on suur roll vabatahtlike instruktorite täiendõppel ja juhendamisel.

Instruktorite toetamise rolli malevates saavad kanda treenerid, kes on selleks spetsiaalselt koolitatud, valdavad väärtusliku tagasiside andmise ning instruktorit eneseanalüüsimisele suunava enesevastandamise meetodi kasutamise oskust.

Kooskõlastajad:

auaste ja nimi	struktuuriüksus	ametikoht
kol Ilmar Tamm	Kaitseliidu peastaap	peastaabi ülem
kol-ltn Tarmo Laaniste	Kaitseliidu peastaap	personaliosakonna ülem
mjr Alari Saega	Kaitseliidu peastaap	väljaõppeosakonna ülem
Erik Reinhold	kool	kooli pealik

Revalveerijad:

Jrk.	Revalveerijad	Revalveerimisraporti kinnitamise käskkirja number ja kuupäev
1		
2.		

Kava koostamise koht ja aadress:

Kaitseliidu kool, Tallinna mnt 2, 79601 Alu, Raplamaa

ÕPPEKAVA

Õppekava nimetus

Instruktori treeneri kursus

Sihtgrupp

Kaitseliidus väljaõpet läbiviivad instruktorid

Üldeesmärk

Kursuse läbiviimisega toetatakse Kaitseliidu ülema kavatsuste elluviimist keskendudes "moraalsele" tegevusliinile, mille tulemusel võimendatakse organisatsioonisisest suutlikkust viia läbi mitmekesisemat ja ajakohasemat väljaõpet, suurendades instruktorite arvu, kes hoiakuliselt loovad õppimist soodustava keskkonna ning mõistavad tagasiside kasutamise tähtsust koolitaja enesearengu toetajana.

Taotletav pädevus

Kursuse läbinul on võimekus toetada õppetööd läbiviiva instruktori eneseanalüüsi ja arengut kasutades treenivat tagasisidet, videotreeningut ning enesevastandamise meetodit.

Õpiväljundid

Kursuslane viib läbi instruktori enesearengu toetamise toimingud kasutades treenivat tagasisidet ja videotreeningut enesevastandamise meetodil.

Tulemus on rahuldav, kui kursuslane:

- töötab läbi instruktori tunni plaankonspekti ja varasema tegevusplaani;
- valmistab ette instruktori tegevuse jälgimise kava;
- valmistab ette treeningpaiga selliselt, et kaamera ei häiri tunni läbiviimist, instruktori käitumine võetakse üles helis ja pildis ning ta saab teha tunni vaatlusest märkmeid;
- jälgib instruktori ja õppurite käitumist harjutustunnis;
- jälgib tunni käiku, võrreldes instruktori plaankonspekti tegeliku tegevuse ja ajakuluga ning tehes sellekohaseid märkmeid;
- analüüsib võimalikke treenimisvaldkondi tehtud märkmete põhjal ning valib välja olulisemad;
- valib treeningut toetava videolõigu ja valmistab ette tehnika selle taasesitamiseks;
- viib läbi enesevastandamise meetodil instruktori treeningu, kasutades selleks treeningu mudelit;
- toetab treeningut sobiva videolõiguga instruktori harjutustunnist;
- kaasab õppureid treeningvaldkondade analüüsimisel ja instruktori käitumise tagasisidestamisel;
- tagab, et instruktori tegevusplaanis on tugevad küljed ja arendamist vajavad tegevused tasakaalus.

Sisu ja maht

TEEMAD		Iseseisev töö	Lähiõpe
1.	Tundide ettevalmistamine, instruktorikursuse teooria meeldetuletamine, enesevastandamise meetod	15	–
2.	Harjutustundide läbiviimine ja treenimine enesevastandamise meetodil		35
3.	Treeneripraktika	–	20

Kursuse kogumaht:	70 akadeemilist tundi
-------------------	-----------------------

Läbiviimise põhimõtted

Kursus koosneb iseseisvast tööst, lähiõppest ja praktikast.

Iseseisva töö käigus kursused tuletavad meelde Instruktorikursusel käsitletud teooriat ja valmistavad ette tunnid, mille kursusel läbi viivad.

Lähiõppes on iga kursuslane kolmes rollis – õppur, instruktor ja treener. Põhisisu on kursuslaste õpetamistundide ja treeningute läbiviimisel ning sooritustele järgnevatel analüüsidel. Sooritustejärgsed analüüsid, ehk instruktori treening ja treeneri treening, viiakse läbi enesevastandamismeetodit (sh videotreeningut) kasutades.

Põhirõhk on treenimisel, mille sügavam mõistmine ja rakendamisoskus sõltub täiendava pädevuse tõstmisest instruktorina ja õppeprotsessi tajumisel õppuri silmade läbi, mistõttu on oluline, et õppurid vahetavad kursuse jooksul rolle (õppur – instruktor – treener). Kursuse teooriaosa varieerub sõltuvalt konkreetsete kursuslaste teadmistest ja oskustest.

Õppetöö kursusel on üles ehitatud soodustamaks kursuslaste sotsiaalse ja enesemääratluspädevuse suurenemist. Oma praktilist õpetamise ja treenimise kogemust analüüsidel õpitakse tundma enda nõrku ja tugevaid külgi. Kursus loob võimaluse tagasiside andmise ja vastuvõtmise võime arenguks. Kursus annab läbi praktiliste õpituatsioonide ja aktiivõppe võimaluse ennast uudes olukorras proovile panna ja iseendast rohkem teada saada.

Praktika osa sooritatakse treeneri praktikandina Kaitseliidu kooli Instruktorikursusel kogunud treeneri kõrval. Praktika käigus viib praktikant läbi neli treeningut kursuslase harjutustunni järgselt.

Õppekavale asumise nõuded

Ametikoht	–
Formaalharidus	Keskharidus
Eelduskursused	Instruktorikursus
Hoiakud	Treeneriks sobiv inimene on hea empaatia- ja eneseanalüüsivõimega, instruktori vajadustele orienteeritud ning iseennast arendada sooviv.

Vastuvõtukatsed

Kursusele võetakse Instruktorikursuse läbinud vabatahtlik/palgaline instruktor Kaitseliidu struktuuriüksuses, kes on saanud vastava soovitusel.

Kontroll

Kursuslaste poolt läbiviidavate instruktori treeningute käigus kontrollitakse jooksvalt tema õpiväljundite täitumist hindamislehtede abil. Tagasiside käigus tuuakse välja tema treenerikäitumise tugevused ja arenguvõimalused.

Kursuse lõppkontroll teostatakse praktika käigus, kus kontrollitakse tema õpiväljundite täitumist reaalse kursuse (Instruktorikursuse) raames. Treeningut jälgiv kogunud treener või kursuseülem toob treeningujärgse tagasiside käigus välja tema treenerikäitumise tugevused ja edasised arenguvõimalused.

Hindamine

Kursuslaste sooritust lähiõppe ajal hindavad tema ise, grupikaaslased ja treener ning on kursuslasele abivahendiks enda arengus kursuse jooksul ja ei kajastu tunnistusel ega selle lisal.

Praktika hindamine toimub praktika käigus läbiviidavate treeningute põhjal kursuseülema ja juhendava treeneri poolt. Tehtava hinnangu alusel koostatakse kursuselase arengukirjeldus, kus on kirjeldatud tema käitumise areng kursuse jooksul nii instruktori kui instruktori treenerina.

Väljastatavad dokumendid

Kursuse praktikaosa läbinule väljastatakse Kaitseliidu kooli tunnistus koos lisa ja arengukirjeldusega.

Läbiviimise tingimused

Kursus viiakse läbi klassiõppena, grupi suurus on 4 inimest.

Viited

Kaitseliidu ülema aastakäsk. Kaitseliidu ülesanded 2015. aastaks. (2014). Tallinn: Kaitseliidu ülema käskkiri 10. detsember 2014 nr K-0.2-4/14/2357U.

Õppetöös sobiv kirjandus

De Haan, E. & Burger, Y. (2014). *Coaching with Colleagues. An Action Guide for One-to-One Learning. 2nd revised ed.* New York: Palgrave Macmillan.

Du Toit, A. (2014). *Making Sence of Coaching.* London: SAGE Publications Ltd.

Rakenduspedagoogika õpik. (2002). Tartu: Kaitsejõudude Peastaap.

Tõnismäe, E. & Gern, H. (2008). *Juhendamine ja mentorlus.* AS Äripäev.

Wan, M. (2014). *Incidental trainer. A Reference Guide for Training Design, Development, and Delivery.* Boca Raton. London. New York: CRC Press, Taylor & Francis Group.

Mõisted/lühendid

Õppur – harjutustunnis õpilase rollis osalev kursuslane.

Instruktor – harjutustundi läbiviiv õpetaja.

Treener – instruktori tagasisidestaja enesevastandamise meetodil.

Treening – treeneri poolt juhitud tegevusjärgne analüüsiv protsess, mis on suunatud sooritaja (instruktori/treeneri) arenemisele valitud (õpetamise/treenimise) käitumises.

Märkused

Kursuse läbiviimisel lähtutakse kooli pealiku poolt kinnitatud Instruktori treeneri kursuse metoodilisest juhendist, kus on kirjeldatud kursuse täpsem ülesehitus, sisuline materjal, hindamistabelid ja ajakava.

Ümberhindamine

Õppekava hinnatakse ümber vähemalt kord kolme aasta jooksul Kaitseliidu kooli koolitustreener-instruktori poolt.