



EESTI KULTURISMI
JA FITNESSI LIIT

KULTURISMI-, FITNESSI- JA JÕUSAALITREENERITE TASEMEKOOLITUSE ÕPPEKAVA EKR3 (30 AKADEEMILIST TUNDI)

Õppekava koostamise alusdokumentideks on kutsestandard Abitreener tase 3 ja Kutse andmise kord treenerikutsele.

20 AK auditoorne töö ja 10 AK praktiline töö jõusaalis.

Õpiväljundid:

- ❖ Treener tunneb kehaliste võimete arendamise põhireegleid
- ❖ Treener oskab läbi viia jõusaalitreeningut harrastussportlasele, tagades jõukohase koormuse ja ohutuse.
- ❖ Treener tunneb adekvaatse toitumise põhireegleid

Koolituse sihtgrupp: erinevate spordialade treenerid, jõutreeningu harrastajad, kehalise kasvatusõpetajad, inimesed, kes soovivad taotleda kultuurismi- ja fitnessitreeneri kutset.

Õpingute alustamise tingimused: Koolituse läbimiseks on vajalik piisav eesti keele oskus (B2), kuna loengud ja õppematerjal on eesti keeles.

Õppekava rühm: Sport

Õppekeskkonna kirjeldus: koolitus toimub Sparta spordiklubis, Pärnu mnt 139c, Tallinn. Teooria loengud toimuvad projektoriga varustatud 40- kohalises koolitusklassis, praktilised osad toimuvad jõusaalis, kus on olemas vabad raskused (kangid, hantlid), jõusaaliseadmed, kükipuurid ja tõstepõrandad.

Jõusaalitreeningu alused (5AK), auditoorne töö

- ❖ Koormuse parameetrid jõusaalitreeningutel
- ❖ Treeningute sagedus, maht ja intensiivsus
- ❖ Korduste arv, amplituud, tempo ja puhkepausid
- ❖ Harjutuste valik
- ❖ Algaja treening
- ❖ Harrastaja treening (üle 6 kuu)
- ❖ Naiste treening
- ❖ Treening lihastoonuse säilitamiseks
- ❖ Treening lihasmassi suurendamiseks
- ❖ Aeroobne treening

Jõutreeningu alused (5AK), auditoorne töö

- ❖ Jõuvõimete vormid ja liigid
- ❖ Jõuharjutuste mõju organismile
- ❖ Jõutreeningu komponendid
- ❖ Jõu arendamise meetodid
- ❖ Jõuharjutuste planeerimine
- ❖ Jõuomaduste arendamine erinevate vahenditega
- ❖ Jõuvõimete arendamine erinevatel spordialadel

Jõusaali harjutused ja treeningvahendid (10AK), praktiline töö jõusaalis

- ❖ Harjutuste demonstratsioon ja sooritamine erinevate treeningvahenditega
- ❖ Harjutuste õige tehnika ja ohutusnõuded

Füsioloogia ja funktsionaalne anatoomia I (5AK), auditoorne töö

- ❖ Luude anatoomia
- ❖ Liigeste anatoomia
- ❖ Funktsioonipõhine anatoomia

Toitumise alused (5AK), auditoorne töö

- ❖ Inimene, kui segatoiduline loom
- ❖ Energiatasakaal
- ❖ Makrotoitained
- ❖ Mikrotoitained
- ❖ Peamiste toiduainegruppide iseloomustus
- ❖ Toitumine kehakaalu vähendamiseks
- ❖ Toitumine kehakaalu suurendamiseks

Koolitusel väljastatakse tõend koolituse läbimise kohta, koolitus on eelduseks EOK kulturismi- ja fitnessi treeneri EKR3 taseme kutseksamile pääsemiseks. Kui õppija soovib taotleda treeneri kutset, soovitate treeneri kutse taotlemiseks vajalike eeltingimustega tutvuda siin: https://kulturism.ee/wp-content/uploads/2020/01/ka_kord_treenerikutsetele_19.11.2019-1.pdf. Eeltingimused on välja toodud alapunktis number 5.

Koolituse lõpetamise tingimused: koolitusel osalemine vähemalt 75% ulatuses.

Koolituse läbiviimiseks vajaliku kvalifikatsiooni, õpi- või töökogemuse kirjeldus koolitajal:

Vähemalt EOK kulturismi- ja fitnessitreener EKR3 kutsetunnistuse olemasolu, täiskasvanute koolitamise ja valdkonnas töötamise kogemus vähemalt 3 aastat.

Soovituslik kirjandus:

- ❖ Kulturism ja fitness. Tasemekoolituse õpik (I.Otsus, O.Kiivikas)
- ❖ Kulturism I, II (J.Loko)
- ❖ Atleetvõimlemine (E.Liebert)
- ❖ Sinu parim vorm jõusaalist (J.Rückenberg)
- ❖ Normaalse söömise kursuste käsiraamat (M.Zilmer, U.Kokassaar, A.Lill)
- ❖ Spordi üldained. Tase 3.
- ❖ Tasemekoolituse materjalid / loengute konspektid