



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

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

19 AK auditoorne töö ja 11 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 kasvatuse õpetajad, inimesed, kes soovivad taotleda kulturismi- 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.

### Sissejuhatus fitnessitreeneri ametisse (6AK), auditoorne töö

- ❖ Kuidas leida töö treenerina?
- ❖ Juhend enda paremini müümiseks
- ❖ Jätkusuutlik võime kliente hoida
- ❖ Oled treener, mis edasi?

### Jõusaalitreeningu soojendusosa, mobilisatsioon (1AK), auditoorne töö

- ❖ Miks soojendus on vajalik

- ❖ Soojenduse ülesehitus
- ❖ Kuidas muuta soojendus efektiivseks ja mitte raisata aega
- ❖ Kuidas soojendada spetsiifilistel treeningpäevadel

#### **Jõusaaliharjutused füsioterapeudi pilgu läbi (4AK), auditoorne töö**

- ❖ Sagedamini esinevad spordivigastused
- ❖ Vigastuste sisemised ja välised tegurid
- ❖ Lihastasakaal ja düsbalanss
- ❖ Forsseeritud areng

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

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

#### **Jõuharjutuste juhendamine (1AK), auditoorne töö**

- ❖ Harjutuste sooritustehnika erinevad komponendid kui eduka juhendamise vundament

#### **Kava koostamine (3AK), auditoorne töö**

- ❖ Kuidas koostada jõukohast kava erineva treenitustasemega inimestele?
- ❖ Valmistada ette treeningkava konkreetsele inimesele
- ❖ Iseseisvate tööde ettekandmine/kaitsmine

#### **Toitumise alused (4AK), auditoorne töö**

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

#### **Kutseseadus, kutse taotlemine (1AK), auditoorne töö**

- ❖ Kutseseadus
- ❖ Fitnessitreeneri ja personaaltreeneri kutse erinevused

- ❖ Kutse taotlemiseks vajalikud eeldused
- ❖ Kutse taotlemise keskkond

**Koolitusel väljastatakse tunnistus või tõend koolituse läbimise kohta, koolitus on eelduseks EOK kulturismi- ja fitnessi treeneri EKR3 taseme kutseksamile pääsemiseks.** Kui õppija soovib taotleda treeneri kutset, soovitage treeneri kutse taotlemiseks vajalike eeltingimustega tutvuda siin: [https://kulturism.ee/wp-content/uploads/2024/01/ka\\_kord\\_treeneri\\_kutsetele\\_08112023.pdf](https://kulturism.ee/wp-content/uploads/2024/01/ka_kord_treeneri_kutsetele_08112023.pdf). Eeltingimused on välja toodud alapunktis number 5.

**Koolituse lõpetamise tingimused:** koolitusel osalemine vähemalt 75% ulatuses ning kirjaliku lõpueksami sooritamine 80% annab koolitusel osalejale tunnistuse. Kui õpiväljundeid ei saavutata väljastatakse koolituse läbimise kohta tõend.

**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
- ❖ The Muscle and Strength Pyramid (Eric Helms)
- ❖ How Much Should I Train? (Mike Israetel)
- ❖ Scientific Principles of Hypertrophy Training (Mike Israetel)
- ❖ Science and Development of Muscle Hypertrophy (Brad Schoenfeld)