



Ainekava

Kursuse nimetus	Intro+ <i>Püsiva vormi baasteadmiste online-kursus algajale</i>
Maht	Kokku 26 akadeemilist tundi, jagatuna 4ks teemaplokiks. Läbimise eelduslik aeg - 4 nädalat. Kursus koosneb: • 20 videoloengut • 19 artiklit treeningust ja toitumisest • 2 x 90 minutit veebiseminari
Toimumise aeg ja koht	Veebis - kõik materjalid on kättesaadavad ajast ja kohast sõltumata
Eesmärk	Anda õppurile teadmised ja oskused püsiva füüsilise vormi saavutamiseks, et õppur oleks suuteline koostöös treeneriga planeerima ja rakendama isiklikku arenguplaani.
Õpiväljundid	ÕV 1 Oskab eesmärgistada arenguplaani, kasutades SMART printsiipe ÕV 2 Mõistab kehakoostist mõjutavaid tegureid ja protsesse ÕV 3 Teab ja rakendab tasakaalustatud toitumise põhimõtteid ÕV 4 Oskab koguda kehakoostist mõjutavaid andmeid ja neid treeneri abiga analüüsida ÕV 5 Teab jõusaalitreeningu baasprintsiipe ÕV 6 Rakendab iseseisvalt treeneri koostatud arenguplaani ÕV 7 Mõistab liikumise olulisust ja seoseid kehakoostisega ÕV 8 Rakendab ületreeningu vältimiseks vajalikku metoodikat
Hindamine	Iga tunni lõpus on kirjalik teadmiste enesekontroll test, mis ei ole hinnatav. Kursuse läbimine loob eeldused (baasteadmised) jätkamaks Mentorluse tasemel , kus sõnastatakse täpne eesmärk ning planeeritakse koostöös treeneriga individuaalne arenguplaan.
Kursuse aineosad	Sissejuhatus 1. Motivatsioon <i>Millest saab kõik alguse? Mis vahe on motivatsioonil ja distsipliinil? Kuidas püstitada realistlikke eesmärke? Mis teha siis kui läheb raskeks?</i>



- 1.1. Motivatsioon ja distsipliin
- 1.2. Eesmärkide seadmine ja saavutamine
- 1.3. Enesedistsipliin ja järjepidevus treeningutes
- 1.4. Toimetulek ebaõnnestumiste ja tagasilöökidega

2. Tervis ja vaimne tervis

Milliste vigastustega võib jõusaalis treenija kokku puutuda? Kuidas tekib ületreening? Millised ohud kaasnevad jõutreeningul seoses toitumisega? Kuidas treenida nii, et jääda terveks?

- 2.1. Treening ja haigused
- 2.2. Levinumad spordivigastused ja nende ennetamine
- 2.3. Treening raseduse ajal
- 2.4. Ületreening ja kuidas seda ära tunda
- 2.5. Vaimne tervis
 - 2.5.1. Treenimine ja vaimne tervis
 - 2.5.2. Treenimine ja toitumishäired

3. Toitumine ja energia

Mis on kehakoostis? Kuidas peaks tervisesportlane toituma? Kuidas toitumise abil kaalu langetada? Kuidas teha toidupoes paremaid valikuid? Kuidas toitumise abil treeninguid toetada?

- 3.1. Toitumine
- 3.2. Toit ja toitained
- 3.3. Kehakoostis
- 3.4. Toitumissoovitused
- 3.5. Praktilised soovitused

4. Jõusaal ja liikumine

Milline jõusaal valida? Mida selga panna? Millise metoodika abil treenimine on kõige tõhusam? Mis on superkompensatsioon? Kuidas tekib treeningkava? Millele peaks jõusaalis treenides tähelepanu pöörama? Kuidas enda lihaseid hooldada? Kui palju ja miks peaks liikuma?

- 4.1. Jõusaali ABC
- 4.2. Inimese lihaskond ja milliseid neist treenida
- 4.3. Jõutreeningu metoodika alused
- 4.4. Liikumine
- 4.5. Lihashooldus ja taastumine



Õppemeetodid	Videoloengud – baasmaterjal omandatakse videoloengute abil Iseseisev töö – lisamaterjalide ja artiklite lugemine, andmekogumiseks vajalike digitaalsete abivahendite tutvustus, toidupäeviku seadistamine ja toidu logimine Seminarid – kursus sisaldab 2 eelsalvestatud veebiseminari. Ühes veebiseminari kestuseks on 90 minutit. Seminaride eesmärk on tuua sisse uut teooriat, käsitleda praktilisi näiteid ning arutleda olulisemate tekkinud küsimuste üle. Praktika – Kursuse läbimise järgselt on õppuril soovituslik läbida ühe kuu pikkune praktika, mille eesmärk on koostöös treeneri abiga püstitada eesmärk, koostada arenguplaan ning kinnistada omandatud teadmisi. Praktika sisaldab personaaltreeningut ja personaalset treening- ja toitumiskava. (praktika maksumuseks on 149 €). Praktika käigus viiakse teooria praktikasse ning 30 päeva jooksul toimuva 1:1 juhendamise abil kinnistatakse teadmisi. Kui soovid teooria ja praktika osa läbida koos, siis täida tasuta nõustamise ankeet ja leppime tingimustes kokku.
Õppetöö keel	eesti keel
Eeltingimused	Valmisolek elustiili muutuseks

Koostanud:

Toomas Karting

Treener ja koolitaja

Telefon: +3725176169

WhatsApp: +372 5550 7151

E-post: toomas@toomaskarting.ee

Veeb: www.toomaskarting.ee