

Liikumisharrastuse treenerite tasemekoolituse õppekava EKR 3 tasemele

Õppekava nimetus eesti k	Liikumisharrastuse abitreener EKR 3
Õppekava nimetus ingl k	Movement assistant coach (level 3)
Õppeaste	Liikumisharrastuse treenerite tasemeõpe
Õppeviis	Kontaktõpe
Koolituse liik	Loeng, seminar
Õppetöö keel	Eesti keel
Maht tundides	30
Eesmärgid	Omandada teoreetilised ja praktilised baasteadmised liikumisharrastuse abitreener, tase 3 kutse taotlemiseks
Õpiväljundid	Õppekava läbinu: 1. omab ülevaadet inimorganismi toimimise, kehaliste võimete arendamise, toitumise ja treeningu ülesehituse kohta; 2. teab erinevate üldlevinud spordialade põhimõtteid ja oskab süsteemselt juhendada alustatavat harrastajat 3. oskab teavet analüüsida, kriitiliselt hinnata, kohendada ja praktikas rakendada (nõustamine, toetamine, motiveerimine); 4. teab ja oskab juhendada läbi füüsilise tegevuse inimese vaimset ja sotsiaalset tervist; 5. teab liikumisharjumuse kujundamise põhimõtteid.
Eeldused	Vähemalt 18. aastane. Soovitavalt vähemalt keskharidus ja liikumisharrastusega tegelemise kogemus. Huvi spordi ja treeneritöö vastu, soov omandada abitreener tase 3 kutset.
Sisu	Inimese põhiliikumise funktsionaalne analüüs. Liikumisaparaadi areng läbi elukaare (lihastasakaal ja kehahoid). Tervise ja töövõime hindamine. Kehaliste võimete arendamine. Rahva- ja tervisesport ning liikumisharrastus. Kehaline aktiivsus ja toitumine: põhimõisted, energiatasakaal. Toitumine, kehaline aktiivsus ja tervis. Kehaliste võimete arendamine - funktsioonipõhine lihastreening. Lihtsamad liikumisviisid ja võimalused – käimine, kepikõnd ja jooksmine. Motivatsioon. Liikumisharjumuste kujundamine. Tervisekäitumise ja heaolu edendamine. Ühistegevuse kaudu regulaarse liikumise toetamine.
Läbimise tingimused	Liikumisharrastuse tasemekoolitus tuleb läbida täies mahus. Lisaks liikumisharrastuse tasemekoolitusele tuleb liikumisharrastuse treenerikutse taotlemiseks läbida spordi üldainete tasemekoolitus (30h) ja esmaabi baas- või täiendkoolitus (vastavalt 16 või 6 h)

Kontrollivorm	Kutse taotlemisel eksam (kirjalik ja praktiline). Mitteeristav hindamine.
Sihtgrupp	Liikumisharrastuse treeneri koolitusele on oodatud enesetäiendamisest huvitatud harrastajad ja liikumisentusiastid, treeningute juhendajad, liikumisõpetajad ja muu eriala treenerid.
Õpikeskkond	Klassiruum, praktiline tund välitingimustes, veebikeskkond Moodle
Koolitaja kompetentsus	Koolitused viivad läbi oma eriala tunnustatud spetsialistid Tallinna Ülikoolist ja Tartu Ülikoolist.
Põhivastustaja	SA Liikumisharrastuse kompetentsikeskus
Kutseandja	Eesti Olümpiakomitee
Antav kvalifikatsioon	Liikumisharrastuse abitreener (EKR 3 tase) kutsetunnistus

Õppekava loengud	30 ak.tundi
Kognitiivne (treenitava võime mõista ja teha otsuseid ning teada, kuidas ja millal liikumisoskusi rakendada) Liikumisaparaat	Moodul kokku 14 ak. tundi
<u>Inimese põhiliikumise funktsionaalne analüüs</u> Põhiliigutustegevuste ja liigutusmustrite analüüsioskus lähtudes liigutuste järjestusest, erinevatest tasapindadest ning normliigutuse printsiipidest. Asendite ja liigutuste kirjeldamisel kasutatav eriala terminoloogia.	2x45min
<u>Liikumisaparaadi areng läbi elukaare (lihastasakaal ja kehahoid)</u> Liikumisaparaadi arengulised protsessid ja seosed kehalise aktiivsusega. Meetodid lihaste düsbalansi ning liigse lihaspinge vältimiseks. Liigutustegevuse mõjul arenenud kõrvalekalded normaalfüsioloogilisest liigutusmustrist ning nende korrigeerimise alused.	2x45min
<u>Tervise ja töövõime hindamine</u> Organismi erinevate tervises seisundi võimekuse hindamise meetodid. Ealised iseärasused füüsilise tervise ja kehakompositsiooni hindamisel.	2x45min
<u>Kehaliste võimete arendamine</u> Kehalised võimed ja nende arendamise põhimõtted.	2x45min
<u>Rahva- ja tervisesport ning liikumisharrastus</u> Rahvaspordi põhialused ja nende käsitlemine praktikas. Rahva- ja tervisespordi kasutatavad mõisted. Kehalise aktiivsuse ning istuva eluviisi	2x45min

mõju tervisele (südame-veresoonkonna haigused, osteoporoos, ülekaal). Inimese kehalise aktiivsuse taseme määramise lihtsamate meetodite tutvustus. Inimese funktsionaalse võimekuse taseme meetodite ning energeetilise kulutuse määramise meetodite tutvustus. Põhiteadmised aeroobse ja jõufitnessi arendamisest rahva ja tervisespordi kontekstis.	
<u>Kehaline aktiivsus ja toitumine: põhimõisted, energiatasakaal</u> Toitumise, kehalise aktiivsuse ja tervise seosed. Toitumisalased põhimõisted ja erinevate toitude funktsioonid inimorganismis. Tasakaalustatud toidumenüü koostamine.	2x45min
<u>Toitumine, kehaline aktiivsus ja tervis</u> Inimese toitumisvajadus ja nende sõltuvus koormustest lähtuvalt. Toidu, toitumise ja kehalise aktiivsuse teadliku kasutamise võimalused tervise säilitamise, tugevdamise ja taastamise eesmärgil.	2x45min
Praktilised oskused	Moodul kokku 10 ak.t
<u>Kehaliste võimete arendamine - funktsioonipõhine lihastreening</u> (teooria + praktiline tegevus) Jõuharjutuste kategoriseerimine inimese keha liikumismustritest lähtuvalt ning harjutuste kohandamine sõltuvalt keskkonnast. Harjutusvara ja treeningplaani koostamine võttes arvesse ealised iseärasused ning kehalised võimed.	2x45min
<u>Lihtsamad liikumisviisid ja võimalused – käimine ja kepikõnd</u> (teooria + praktiline tegevus) Kepikõnd kui liikumisharrastus - kellele ja milleks? Ülevaade kepikõnni olemusest. Keppidega kõnni ja kepikõnni erisused. Kellele ja milleks kepikõnniga tegelemine.	2x45 min
<u>Lihtsamad liikumisviisid ja võimalused – jooksmine</u> (teooria + praktiline tegevus) Jooksutehnika, jooksmise harjutused ja jooksupäev.	2x45 min
<u>Grupitöö</u> Harjutuste tehnilise soorituse käsitlemine, tasakaalustatud harjutuskava koostamine juhtumipõhiselt.	2x45min
<u>Grupitöö</u> Juhtumipõhine treeningtunni läbiviimine.	2x45min

Psühholoogiline ja sotsiaalne	Moodul kokku 6 ak.t
<u>Psühholoogilised ja sotsiaalsed aspektid treeneri töös</u> Liikumismotivatsiooniga seotud teooriaid ning nende praktilised rakendamise võimalused. Nii motivatsiooni kui ka üldise heaolu seisukohalt inimeste psühholoogiliste baasvajaduste kontseptsiooniga tutvumine ning praktilistest viisidest arusaamine nende vajaduste rahuldamisel tervisekäitumise valdkonnas. Liikumisharjumuste kujundamise kohta arusaama loomine harjumuste olemusest ja harjumuste süsteemide analüüsimine ning nende süsteemide muutmise võimaluste mõistmine. Tervisekäitumise sotsiaalsete aspektide käsitlemine ning nende rakendamise võimalused tervisekäitumise edendamise juures.	6x45min