

# Personaaltreenerite noormtreeneri ERK-4 tasemekoolituse õppekava

## Personaaltreeneri tasemekoolituse II osa

(võrdub NOOREMTREENERi EKR-4 kutsestandardi mahuga)

### Koolituse maht:

Kokku - 100 kontakttundi

sealhulgas: üldaineid 50 tundi, jaguneb: loenguid 55 tundi ja praktikat 45 tundi

Lisandub – õppija teadmiste ja oskuste omandamise kontroll 5 tundi ja iseseisev praktika 50 tundi

### Eesmärk:

- anda õppijale vajalikud teadmised ja oskused edukaks tegutsemiseks personaaltreenerina.
- luua piisav teoreetiliste teadmiste süsteem, mis on vajalik algtasemel personaaltreenerina tegutsemiks ja anda õppijale suunised edasiste teadmiste omandamiseks ja täiendamiseks juba iseseisva tööna.
- anda õppijale praktilised baasoskused nii harjutuste sooritamisest ja juhendamisest, kliendi tervisliku seisundi hindamisest ja analüüsist, treeningprogrammi planeerimisest, et koolituse lõpetamise järgselt oleks õppija suuteline alustama oma praktikat personaaltreenerina.
- anda õppijale suunised eduka personaaltreenerikarjääri planeerimise alustest ja arenguperspektiividest.

### Koolituse sisu:

- kliendi tervisliku seisundi ja vormi kaardistamise (30 tundi, loeng 20 tundi, praktika 10 tundi)
  - o Rüht, lihastasakaal, liigutusanalüüs
  - o Kliendi füüsilise vormi kaardistamine ja esimene intervjuu
- Treeningprogrammi koostamine ja süvendatud lähenemine treeningule (50 tundi, loeng 20 tundi, praktika 30 tundi)
  - o klientide erirühmad ja nende treenimine
  - o peamised vigastused, vigastusega inimese treenimine
  - o abivahendite kasutamine juhendamises
  - o personaaltreeningprogrammi koostamine
  - o vastupidavustreeningu alused
- Erialased ained (20 tundi, loeng 15 tundi, praktika 5 tundi)
  - o motivatsioon ja edukas kliendisuhtlus
  - o personaaltreeneri töö interdistsiplinaarsus – eetika, administratiivne töö, turundus ja müük
  - o ringtreening ja väikese rühma personaaltreening

## **Õppija hindamine**

- teooriaeksam (kestvus 2 tundi)
- praktiline eksam (kestvus 2 tundi)
- lõputöö kaitsmine (kestvus 1 tund)

## **Kohustuslik iseseisev praktika**

- 50 tundi
- sisaldab lõputöö kliendiga, 20 tundi
- sisaldab enda treeningu praktikat, juhendatud praktikat, juhendamise praktikat, 30 tundi