

Personaaltreenerite abitreeneri ERK-3 tasemekoolituse õppekava

Personaaltreeneri tasemekoolituse I osa (võrdub ABITREENERi EKR-3 kutsestandardi mahuga)

Koolituse maht:

Kokku - 90 kontakttundi

sealhulgas: üldaineid loenguid 60 tundi ja erialaseid loenguid 25 tundi

ja erialast praktikat 15 tundi

Lisandub – õppija teadmiste ja oskuste omandamise kontroll 3 tundi ja iseseisev praktika 50 tundi

Eesmärk:

- anda õppijale vajalikud esmased baasteadmised ja oskused alustamiseks iseseisvat praktikat personaaltreeneri nooremtreeneri kutse saamiseks.
- luua piisav teoreetiliste teadmiste süsteem, mis on vajalik algtasemel personaaltreeneri töö jaoks praktika kogumiseks ja anda õppijale suunised edasiste teadmiste omandamiseks ja täiendamiseks juba iseseisva tööna.
- anda õppijale teoreetilised teadmised inimese kehast (anatoomia ja füsioloogia) ja praktilised baasoskused nii harjutuste sooritamiseks ja juhendamiseks,
- anda õppijale suunised eduka personaaltreenerikarjääri planeerimise alustest ja arenguperspektiividest.

Koolituse sisu:

- Üldained (30 tundi, loeng 30 tundi)
 - o Inimese füsioloogia
 - o Funktsionaalne anatoomia
- Toitumise alused personaaltreenerile (30 tundi, loeng 30 tundi)
- Erialased üldained (10 tundi, loeng 10 tundi)
 - o kriitiline mõtlemine
 - o õppimisprotsesside juhtimine
 - o personaaltreeneri amet ja personaaltreeneri töötmeetodid
 - o erialane terminoloogia
- Treeningu läbiviimine ja juhendamine (30 tundi, loeng 15 tundi, praktika 15 tundi)
 - o treeningu alused
 - o kliendisuhtluse alused ja juhendamine treeningsituatsioonid
 - o harjutuste õige tehnikaga sooritamine ja baasharjutuste variatsioonid
 - o juhendamine praktilises situatsioonis

Õppija hindamine

- teooriaksam (kestvus 2 tundi)
- praktiline eksam (kestvus 1 tund)

Kohustuslik iseseisev praktika

- 45 tundi
- sisaldab enda treeningu praktikat, juhendatud praktikat, juhendamise praktikat
- vajalik läbida enne II osa koolitusele tulemist (aruandlus kinnitatud vormidel)