

## Ainekava

<b>Kursuse nimetus</b>	Kuidas jõuda püsiva füüsilise vormini
<b>Maht</b>	Kokku 26 akadeemilist tundi, jagatuna 4ks teemaplokiks, 4 nädala vältel. Muuhulgas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 videoloengut</li> <li>• 19 artiklit treeningust ja toitumisest</li> <li>• 2 x 90 minutit veebiseminari</li> </ul>
<b>Toimumise aeg ja koht</b>	06-31.01.2025, veebis
<b>Eesmärk</b>	Anda õppurile teadmised ja oskused püsiva füüsilise vormi saavutamiseks, et õppur oleks suuteline koostöös treeneriga planeerima ja rakendama isiklikku arenguplaani.
<b>Õpiväljundid</b>	<p>ÕV 1 Oskab eesmärgistada arenguplaani, kasutades SMART printsiipe</p> <p>ÕV 2 Mõistab kehakoostist mõjutavaid tegureid ja protsesse</p> <p>ÕV 3 Teab ja rakendab tasakaalustatud toitumise põhimõtteid</p> <p>ÕV 4 Oskab koguda kehakoostist mõjutavaid andmeid ja neid treeneri abiga analüüsida</p> <p>ÕV 5 Teab jõusaalitreeningu baasprintsiipe</p> <p>ÕV 6 Rakendab iseseisvalt treeneri koostatud arenguplaani</p> <p>ÕV 7 Mõistab liikumise olulisust ja seoseid kehakoostisega</p> <p>ÕV 8 Rakendab ületreeningu vältimiseks vajalikku metoodikat</p>
<b>Hindamine</b>	Iga tunni lõpus on kirjalik teadmiste enesekontroll test, mis ei ole hinnatav. Kursuse läbimine loob eeldused (baasteadmised) jätkamiseks MotFit Expert tasemel, kus sõnastatakse täpne eesmärk ning planeeritakse koostöös treeneriga individuaalne arenguplaan.
<b>Kursuse aineosad</b>	<p><b>Sissejuhatus</b></p> <p><b>1. Motivatsioon (06-12.01.2025)</b></p> <p><i>Millest saab kõik alguse, mis vahe on motivatsioonil ja distsipliinil, kuidas püstitada realistlikke eesmärke, mis teha siis kui läheb raskeks.</i></p>

- 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 (13-19.01.2025)

***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. Tervisesportlase toitumise ABC (20-26.01.2025)

***Mis on kehakoostis, kuidas peaks tervisesportlane toituma, kuidas kaalu langetada, kuidas teha toidupoos 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 (28-31.01.2025)

***Milline jõusaal valida, mida selga panna, millise meetoodika 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 meetoodika alused
- 4.4. Liikumine
- 4.5. Lihashooldus ja taastumine



<b>Õppemeetodid</b>	<p><b>Videoloengud</b> – baasmaterjal omandatakse videoloengute abil</p> <p><b>Iseseisev töö</b> – lisamaterjalide ja artiklite lugemine, andmekogumiseks vajalike digitaalsete abivahendite tutvustus, toidupäeviku seadistamine ja toidu logimine</p> <p><b>Seminarid</b> – kursuse jooksul toimub 2 veebiseminari. Ühes veebiseminari kestuseks on 90 minutit. Seminaride eesmärk on tuua sisse uut teooriat, käsitleda praktilisi näiteid ning arutleda olulisemate tekkinud küsimuste üle.</p> <p><b>Praktika</b> – 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 maksumuseks on 140€). Praktika käigus koostab treener individuaalse 4 nädala treeningkava ning 30 päeva jooksul toimub online juhendamine, toetamaks plaani läbimist.</p>
<b>Õppetöö keel</b>	eesti keel
<b>Eeltingimused</b>	Valmisolek elustiili muutuseks

**Koostanud:**

**Toomas Karting**

**MotFit treener ja koolitaja**

**Telefon:** +3725176169

**WhatsApp:** +372 5550 7151

**E-post:** [toomas@motfit.ee](mailto:toomas@motfit.ee)

**Veeb:** [www.motfit.ee](http://www.motfit.ee)