

SPORTLASE TOITUMINE

Täiendkoolitusasutuse nimetus

Rahvatervise Akadeemia (Nutrilligent OÜ).

Õppekava nimetus

Sportlase toitumine.

Õppekavarühm

0915 Teraapia ja taastusravi õppekavarühm.

Õppekava koostamise alus

Toitumisinõustaja, tase 5 kutsestandard, kompetents B.2.5.

Õppe eesmärk

Anda ülevaade sportlase toitumise põhialustest ja näidata võimalusi, kuidas saadud teadmisi praktikas kasutada.

Sihtgrupp

Tervishoiutöötajad, toitumisinõustajad ja –terapeudid, treenerid ning teised tervisevaldkonnas töötavad spetsialistid.

Õpiväljundid

Kursuse lõpetanud õpilane:

- mõistab sportlase toitumise eripärasid;
- oskab anda tasakaalustatud toitumise soovitusi erineva tasemega kehalise koormuse korral ja lähtuvalt harrastatava spordiala valikust;
- oskab anda toitumise soovitusi kehakaalu korrigeerimiseks;
- teab ja oskab hinnata toidulisandite kasutamise kaasneda võivaid kasusid, kõrvalmõjusid ja terviseriske.

Õpingute alustamise tingimused

Puuduvad

Õppe kogumaht

16 akadeemilist tundi. Koolitus koosneb vaid auditoorsest tööst.

Õppe sisu

- Sissejuhatus sporditoitumisse
- Toitumise põhimõtted treeningul ja võistlusel
- Vedelikutasakaal
- Spetsiifilised toitumisteemad spordis (rauavaegusaneemia, lapsed ja noorsportlased, söömishäired, immuunsüsteemi tugevdamine)
- Toidulisandid, vitamiinid ja mineraalained spordis
- Sportlastega koostöö praktikas
- Kehakaalu korrigeerimine

Õppekeskkonna kirjeldus

Õpe toimub sõltuvalt kursusest Tartus või Tallinnas. Tartus toimub kursus Nutrilligenti koolitusklassis ning Tallinnas kasutame renditud koolitusruumi. Õppeklassid on varustatud tänapäevaste koolitusvahendite (pabertahvel, projektor, ekraan) ning vajaliku mööbliga, lisaks on olemas kööginurk kohvipauside tegemiseks. Kursusel on võimalus kasutada toimivat internetiühendust.

Õppematerjalide loend

Koolitusel osalejad saavad paberkujul või digitaalsed jaotusmaterjalid ja soovitusliku kirjanduse loetelu, mis on koostatud koolitaja poolt vastavalt õppekavale.

Lõpetamise tingimused

Lõpetamise tingimuseks on osalemine auditoorsel õppetööl vähemalt 75% ja vastavalt hindamiskriteeriumitele sooritatud lõputest.

Hindamismeetod	Hindamiskriteerium
Kirjalik test (hõlmab läbitud teemasid)	Positiivseks soorituseks on vaja vähemalt 75% õigeid vastuseid

Väljastatavad dokumendid

Õpiväljundid omandanud ja lõpetamise tingimused täitnud õpilasele väljastatakse tunnistus. Õpiväljundite mittedaavutamisel, kuid õppetööst osa võtmisel väljastatakse tõend koolitusel osalemise ja läbitud teemade kohta.

Koolitaja kvalifikatsioon

Koolitajad peavad omama kõrgharidust, töökogemust õpetataval erialal ja soovituslikult täiskasvanute koolitaja kutset. Koolitajate kvalifikatsiooniga on võimalik lähemalt tutvuda <http://rahvatervis.ee/koolitajad/>.

Kinnitatud 2. jaanuaril 2017
Nutrilligent OÜ juhatuse otsusega