



KOOLITUSKAVA

EESTI MATKALIIT JALGSIMATKATREENERID EKR-3

Jalgsimatkatreenerid EKR-3 koolitus

1. osa

Kohtla-Nõmme, Ida-Virumaa 5. -6. oktoober 2019

Päev 1 – Laupäev, 5. oktoober 2019	
09: 45 – 10: 00	Kogunemine Eesti Kaevandusmuuseumi juures
10: 00 – 11: 00	Sissejuhatus. Jalgsimatkamine kui spordiala. Korraldus Eestis, arenguvõimalused
11: 00 – 11.15	Lühike paus
11: 15 – 13: 30	Abitreeneri töö jalgsimatkamises. Roll, õigused, kohustused, vastutus, nõuded, tööpõhimõtted, treeningprintsibid.
13: 30 – 14: 45	Lõunapaus
14: 45 – 16: 45	Jalgsimatkamise õppe- ja treeningprotsessi põhimõtted. Õppetundide, treeningute, õppematkade läbiviimise põhimõtted ja iseloomustavad tegurid. Õppe- ja treeningkava raamistik.
16: 45 – 17: 00	Lühike paus
17: 00 – 18: 30	Abitreeneri ettevalmistus treeninguks. Metoodika valik, õppepäeva või treeningu struktuur, tehnika, tegevuste planeerimine, sh matka käigus.
18: 30 – 18: 45	Lühike paus
18: 45 – 20: 30	Jalgsimatkamise varustus (grupi, isiklik), treening- ja õppevahendid. Varustuse kasutamine treeningutel ja õppeprotsessis, valiku põhimõtted, varustuse hooldus, korrashoid ja eluiga. Täiendavad treeningvahendid.

Päev 2 – Pühapäev, 6. oktoober 2019	
09: 00 – 10: 45	Jalgsimatkamise varustus (grupi, isiklik), treening- ja õppevahendid. Varustuse kasutamine treeningutel ja õppeprotsessis, valiku põhimõtted, varustuse hooldus, korrashoid ja eluiga. Täiendavad treeningvahendid.
10: 45 – 11: 00	Lühike paus
11: 00 – 12: 45	Treeningute juhendamine. Juhendamine, suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, töö noortega, lastega, edasijõudmise ja oskuste-tehnikate hindamine, treeningute korraldus, loodushoid.
12: 45 – 13: 45	Lõunapaus
13: 45 – 15: 45	Ohutus treeningtingimustes. Hoolikuse standard, nõuded treeninguteks, käitumine väljasõitudel.
15: 45 – 16: 00	Lühike paus
16: 00 – 18: 00	Ohutus. Käitumine osaleja eksimuse või õnnetusjuhtumite korral.

Olme. Koolituse hinna sees on ainult kohvipausid.

Õõbimisvõimalused (oma kuludega):

- majutus Eesti Kaevandusmuuseumi hostelis 18.- eurot/ 1 voodikoht (ilma hommikusöögita)
- telkimine Eesti Kaevandusmuuseumi territooriumil 8.- eurot/1 telk.

Sõõmisvõimalused:

- toitlustus Eesti Kaevandusmuuseumi kohvikus (hinnad: supp 3.- eurot, praad 7.- eurot)
- valmistada ise. Kohapeal on kasutada elektripliit, veekeedukann, priimused, potid, kulp, toidunõud.



KOOLITUSKAVA

EESTI MATKALIIT JALGSIMATKATREENERID EKR-3

Jalgsimatkatreenerid EKR-3 koolitus

2.osa

Pankrannik (Valastel ja Karjaorus), Ida-Virumaa 19.-20. oktoober 2019

Päev 3 – Laupäev, 19. oktoober 2019	
09: 45 – 10: 00	Kogunemine Valaste Puhkemajas
10: 00 – 11: 45	Jalgsimatkatehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika , 1. osa Liikumine erinevatel maastikel, looduslike takistuste ületamine.
11: 45 – 12: 00	Lühike paus
12: 00 – 13: 45	Jalgsimatkatehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika , 1. osa Liikumine erinevatel maastikel, looduslike takistuste ületamine.
13: 45 – 14: 45	Lõunapaus
14: 45 – 16: 45	Jalgsimatkatehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika , 1. osa jätkub (praktikum)
16: 45 – 17: 00	Lühike paus
17: 00 – 18: 30	Jalgsimatkatehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika , 1. osa jätkub (praktikum)
18: 30 – 18: 45	Lühike paus
18: 45 – 20: 30	Üldfüüsiline ettevalmistus . 1. osa

Päev 4 – Pühapäev, 20. oktoober 2019	
09: 00 – 11: 00	Jalgsimatkatehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika , 2. osa Treenitava hindamine, motiveerimine, vigastuste ennetamine, taastumine.
11: 00 – 11: 30	Lühike paus
11: 30 – 13: 00	Jalgsimatkatehnikate (algtasemel) õpetamise metoodika , 2. osa jätkub (praktikum)
13: 00 – 13: 45	Lõunapaus
13: 45 – 15: 45	Üldfüüsiline ettevalmistus . 2. osa
15: 45 – 16: 00	Lühike paus
16: 00 – 18: 00	Valmistumine ja osalemine raskusastme matkadel ja võistlustel Sotsiaalne ja vaimne tugi, võistluseelne ja võistlusjärgne tegevus.

Koolituse hinna sees on kohvipausid ja majutus Valaste Puhkemajas oma magamiskottidega nii voodites kui põrandal.

Privaatsem ööbimisvõimalus: kämpingutes 25.- eurot koos hommikusöögiga.

Söömisvõimalused:

- toitlustus Valaste kohvikus (kiirtoitlustus)
- valmistada ise. Kohapeal on kasutada elektripliit, veekeedukann potid, kulp, toidunõud.

Koolituse hind: 100.00 EUR/ 1 inimese kohta

Info ja registreerimine: info@matkaliit.ee, tel. 5141692



KOOLITUSKAVA

EESTI MATKALIIT JALGSIMATKATREENERID EKR-3

Koolitajad: Üllar Pöld ja Ingrid Kuligina

Üllar Pöld on noorsootöötaja, matkaja ja alpinist. Alpinistina on ta tõusnud üle 7500 m kõrguse mäe tippu. Omab pikaajalist matkaringide juhendaja kogemust.

Tunnustused:

- 2009 – J. K. alpinismiklubi rändauhind parimale alpinistile tipputõusu eest Muztagata (7546 m) tippu
- 2014 – Harjumaa aasta silmapaistvaim noorsootöötaja
- 2017 – aasta matkategelane

Ingrid Kuligina on Eesti Matkaliidu president ja Alutaguse Matkaklubi juhatuse esinaine. Ta on tegelenud matkamisega juba 1983. aastast, matkaringide läbiviimisega alates 1988. aastast ja matkaalaste koolitustega alates 2000. aastast.

Tunnustused:

- 1996 – aasta matkategelane
- 2011 – aasta matkategelane
- 2011 – Ida-Virumaa aasta koolitaja
- 2018 – aasta matkategelane