

Jalgsimatkaja õppe- ja treeningkava

1. Jalgsimatka õppe- ja treeningkava üldsätted

Alutaguse Matkaklubi (AMK) järgib õpetamisel ja treeningute läbiviimisel nii akadeemilist (väike osa) kui aktiivõppe (peamiselt) suunda ning kasutab tänapäevaseid õpi- ja tehnoloogiavõimalusi. Lähtutakse põhimõttest, et treener vastutab juhendamise, noor õppimise/treenimise ja lapsevanem noore igakülgse toetamise eest.

Alutaguse Matkaklubi jalgsimatkarongi järgselt on noortel võimalus:

- edasise treeningu jätkamiseks nii Alutaguse Matkaklubi täiskasvanute treeningrühmas, kui teistes Eesti klubides;
- jalgsimatkamise süvendatud harrastamiseks.

1.1. Jalgsimatkarongi põhiparameetrid

Aste:	Õppetreeningu aste
Kestus:	3 aastat
Sihtrühm:	10.-12. klasside noored (gümnaasiumi õpilased)
Rühma suurus:	10-15 noort
Periood:	8.(10.) september – 15.(17.) mai, 60 treeningut/õppeaastas
Õppe-treeningu kestus:	ca 2 tundi
Tegevuse jaotus:	teadmised (teooria) ca 16 h õppeaastas, oskused ca 36 h õppeaastas, füüsiline vorm ca 68 h õppeaastas.
Maht nädalas:	1 x treening rõhuasetusega teadmised, oskused. 1 x treeningut rõhuasetusega füüsiline areng (vastupidavus, jõud, koordinatsioon, painduvus) ja oskused.
Lisaks keskmiselt:	1 x kvartalis 1-2 päevane nädalavahetuse matk või treeningväljasõit. 1 x poolaastas 3-10 päevane kaugmatk või õppe- ja treeninglaager

1.2. Õppekeskkond (peamised treeningpaigad)

Alutaguse Matkaklubi õpperuum;
Aidu karjääri tehismaastik (kanalid, künkad, metsad);
Kohtla-Nõmme suusarajad 3 ja 5 km, aheraine mäed;
Piirkonna pinnavormid: metsad, sood, mõhnad, pankrannik jne

2. Õppe-treeningutega liitumise tingimused.

- 2.1. Alutaguse Matkaklubi noorte treeningrühma võetakse vastu selleks soovi avaldanud alates 16.aasta vanuse noore kirjaliku avalduse ja tema vanema või seadusliku esindaja kirjaliku nõusoleku alusel vastavalt AMK võimalustele ja tingimustele.
- 2.2. Õppe-treeningtöö lõpetatakse õpilase 19.aastaseks saamise või koos gümnaasiumi lõpetamisega. Seejärel on noortel võimalus jätkata treeninguid astudes AMK liikmeks ja tasudes liikmemaksu.
- 2.3. Noored jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimalusel noore soovile.

3. Õppe-treeningtöö ja tegevuste korraldamine:

- 3.1. Õppe-treeningtöö jaguneb:
 - 3.1.1. Teadmised (teooria ca 16 h õppeaastas)
 - 3.1.2. Oskused (ca 36 h õppeaastas)
 - 3.1.3. Üldkehaline ettevalmistus (vastupidavus ja jõutreeningud ca 68 h õppeaastas).
 - 3.1.4. Treeningväljasõidud ja –matkad (ca 4 x aastas)
- 3.2. Õppe-treeningkava läbinud noor vastab edasijõudnud tasemel jalgsimatkaja kvalifikatsioonile.

4. Sihiseade ja pädevused

4.1. Esimene õppeaasta

4.1.1. **Sihiseade:** noored on omandanud teadmised, oskused ning füüsilise vormi, mis võimaldavad neil

- läbida jalgsimatkal erinevaid Eesti maastikutüüpe: metsad (sh lodu, raiesmikud), sood ja rabad, pinnavormid (sh pankrannik)
- tõrgeteta II r/a jalgsi kaugmatka läbimise. Soovituslikud piirkonnad: Soome, Poola, Slovakkia jne

4.1.2. **Kvalitatiivne areng:** teab, oskab ja suudab ohtult läbida erinevaid Eesti maastikutüüpe; Omab valmidust osaleda kuni II r/a jalgsi kaugmatkadel laugematel aladel.

4.1.3. Pädevused:

- On teadlik jalgsimatkamise eripärast ja selle eri stiilidest.
- On kursis jalgsimatkaja arenguvõimalustega.
- On kursis matkamise valdkonda puudutava seadusandlusega.
- Omab ülevaadet jalgsimatkamise ajaloost, lihtsamatest ja põnevamatest jalgsimatka piirkondadest ning nende eripäradest.
- Teab maastikega seotud mõisteid.
- Teab matkamise ohtudest erinevatel maastikel, oskab nendega arvestada.
- Oskab matkale valida sobivat matkavarustust, seda käsitleda ja hooldada.
- On omandanud orienteerumise abc-oskused, oskab kasutada kompassi, võtta asimuuti, kaarti seostada maastikuga ning liikuda kaardi ja kompassi abil metsamaastikul ning hoida kaardil järge tasemel mis on piisav et läbida orienteerumispäevaku rada;
- Oskab põhilisi laagritoiminguid (telgikoha valik, telgi püstitamine, toidu valmistamine välitingimustes, võimalusel lõkke korraldamine jne.);
- Oskab liikuda ohutult erinevatel maastikel: metsad, sood, künkad.
- On teadlik üldkehalise ettevalmistuse ja sportliku treeningu põhiprintsiipidest.
- On omandanud üldkehalise ettevalmistuse põhiharjutuste sooritamise õige ja ohutu tehnika;
- Suudab liikuda jooksusammul järjest vähemalt 30 minutit.

4.2. Teine õppeaasta

4.2.1. **Sihiseade:** noored on omandanud teadmised, oskused ning füüsilise vormi, mis võimaldavad neil

- tõrgeteta II r/a jalgsimatka mägisel piirkonnas. Soovituslikud piirkonnad: Rootsi, Norra jne

4.2.2. **Kvalitatiivne areng:** teab, oskab ja sooritab baastehnikaid ökonoomselt, ladusalt ja kiiresti. On valmis ja ohutu osaleja jalgsimatkadel mägisel piirkondades. On valmis võtma enda peale lihtsamaid ülesandeid ja kohustusi.

4.2.3. Pädevused:

- teab jalgsimatkamise põhitaktikaid erinevatel maastikutüüpidel;
- teab looduskeskkonnast ja reljeefist tulenevaid ohte ja oskab arvestada nende eripäraga;
- on teadlik käitumisreeglitest looduses ning põhireeglitest ohutuse tagamiseks matkal erinevatel maastikel;
- oskab lugeda ilmamärke;
- teab orienteerumise põhimõtteid erinevatel maastikutüüpidel, oskab arvestada nende eripäraga ja suudab maastikul orienteeruda;
- Teab esmaabi andmise põhimõtteid matkatingimustes.
- Oskab valmistuda II r/a kaugmatkaks.
- Oskab valida oludesse sobivat matkavarustust, oskab seda käsitleda ning hooldada.
- Oskab hinnata raskusi ja ohte lihtsamatel mägimaastike radadel.

- Oskab matkamisega seotud sõlmesid (seasõrg, ülekaesõlm, topeltkalamehe sõlm, meremehe sõlm, paalisõlm) ning on teadlik millal neid sobib kasutada.
- Oskab laagripaigas iseseisvalt tegutseda.
- Suudab liikuda jooksusammul järjest vähemalt 40 minutit.
- Suudab kohaneda muutuvate olukordade ja keskkondadega.

4.3. Kolmas õppeaasta

4.3.1. **Sihiseade:** noored on omandanud teadmised, oskused ning füüsilise vormi, mis võimaldavad neil

- o tõrgeteta III r/a jalgsimatka mägises piirkonnas. Soovituslikud piirkonnad: Norra, Alpid, Kaukasus jt

4.3.2. **Kvalitatiivne areng:** teadlik ja vilunud matkaja. Oskab iseseisvalt lugeda olukordi ja kasutada vastavalt sellele sobivaid tehnilisi võtteid (ilma matkajuhi või -treeneri vastavasisulise käsklusega). Oskab ja genereerib ise lahendusi. Valmidus osa võtta III r/a matkast mägises piirkonnas.

4.3.3. **Pädevused:**

- Teab mägede keskkonnast ja mägi reljeefist tulenevaid ohte ja oskab arvestada nende eripäraga.
- Teab ilmastikutingimustest mäestikes.
- Oskab valmistuda III r/a jalgsi kaugmatkaks.
- On kursis jalgsimatka tõusutaktikatest mägises piirkonnas.
- Oskab kindlalt ja korrektselt organiseerida enesejulgestust.
- Oskab organiseerida tugikõit grupile ning liikuda tugikõitel.
- Oskab organiseerida julgestust, sooritada ohutult julgestusvõtteid.
- Teab mägijõe ületamise põhimõtteid ja oskab jõeületust sooritada grupi koosseisus.
- Teab ja oskab liikuda grupi koosseisus kõigil laugematel ning lihtsamatel mägi reljeefivormidel (rohu-, rusu-, moreen-, jää- ja lumenõlvadel ning liustikul).
- Oskab valida ja organiseerida oma telkimiskohta maastikul ning tegutseda laagris iseseisvalt.
- Oskab ja suudab osutada esmast abi kannatanule, organiseerida lihtsaimat kannatanu transporti käepäraste vahenditega.
- Oskab lahendada hädaolukordi.
- Oskab koostada lihtsamat marsruudikirjeldust.
- Teab marsruutide raskusastmeid ja oskab planeerida matkadest osalemist – isiklikku matkaja arenguredelit.
- Suudab liikuda jooksusammul järjest vähemalt 40 minutit.

5. Õppe-treeningtöö teemad

TEADMISED

5.1. Tervikpilt

- 5.1.1. Jalgsimatkamine, erinevad stiilid ja vormid
- 5.1.2. Jalgsimatkamine ja selle eripära
- 5.1.3. Jalgsimatkaja arenguredel
 - 5.1.3.1. Oskusprofiil
 - 5.1.3.2. Arenguredeli astmed
 - 5.1.3.3. Nõuded
 - 5.1.3.4. Rollid
- 5.1.4. Seadusandlus

5.2. Üldteemad

- 5.2.1. Jalgsimatkamise ajalugu (maailmas, Eestis)
- 5.2.2. Jalgsimatka piirkonnad (sh. looduslikud ja kultuurilised eripärad)
- 5.2.3. Reljeef ja mõisted (multikeelne)
- 5.2.4. Ohud matkal
- 5.2.5. Matkavarustus ja selle valik (isiklik, grupi, talveolude eripära)
- 5.2.6. Matkavarustuse hooldamine
- 5.2.7. Ilm (sh mägedes)
- 5.2.8. Orienteerumine matkal
- 5.2.9. Esmaabi, apteek
- 5.2.10. Marsruutide raskusastmed
- 5.2.11. Marsruudikirjeldused
- 5.2.12. Eetika ja käitumine matkal
- 5.2.13. Matka ettevalmistus

5.3. Praktilised teadmised

- 5.3.1. Jalgsimatka reeglid
- 5.3.2. Looduslikud eripärad ja taktika erinevatel maastikel
 - 5.3.2.1. Metsad
 - 5.3.2.2. Sood/rabad
 - 5.3.2.3. Mõhnad, vallid, pankrannik
- 5.3.3. Marsruudi vahetu ettevalmistus
- 5.3.4. Julgestus ning liikumise põhimõtted ja tehnika mägises piirkonnas (laugemad ja lihtsamad)
 - 5.3.4.1. Rohunõlvad
 - 5.3.4.2. Rusunõlvad
 - 5.3.4.3. Moreen
 - 5.3.4.4. Mägijõed
 - 5.3.4.5. Lumenõlvad
 - 5.3.4.6. Liustikud
- 5.3.5. Õnnetusjuhtumite põhjused ja analüüs

OSKUSED

5.4. Üldoskused

5.4.1. Sõlmed

- 5.4.1.1. Matkasõlmed
- 5.4.1.2. Sõlmede abil hädaolukordade lahendamine

5.4.2. Orienteerumine

- 5.4.2.1. Orienteerumise ABC
- 5.4.2.2. Orienteerumise praktika (maastikumängud, o-tehnika harjutused, o-päevakud)
- 5.4.2.3. Orienteerumine raskel maastikul ja raskendatud tingimustes

5.4.3. Laagritoimingud

- 5.4.3.1. Laagripaiga valik
- 5.4.3.2. Laagripaiga ettevalmistus
- 5.4.3.3. Tule/lõkke tegemine
- 5.4.3.4. Toidu valmistamine välitingimustes
- 5.4.3.5. Toidu võimalused looduskeskkonnas

5.5. Matkatehnikad

- 5.5.1. Liikumine raskesti läbipääsevates metsades (lodu, raiesmik jne)
- 5.5.2. Liikumine ja abivahendid soodes

- 5.5.3. Liikumine ja julgestamine rohunõlvadel
- 5.5.4. Liikumine ja julgestamine rusunõlvadel
- 5.5.5. Liikumine ja julgestamine lumenõlvadel
- 5.5.6. Liikumine ja julgestamine jäänõlvadel
- 5.5.7. Liikumispõhimõtted ja tehnikad liustikul
- 5.5.8. Jõgede ületamine
 - 5.5.8.1. Jõe ületuse põhimõtted ja eri tehnikad matkatingimustes
 - 5.5.8.2. Mägijõe ületus

5.6. Kõietehnikad

5.6.1. Sõlmed

- 5.6.1.1. Sõlmede praktiline kasutus
- 5.6.1.2. Sõlmed ja eriolukorrad

5.6.2. Julgestamine

- 5.6.2.1. Julgestamise õpe, miks, kuidas, veaolukorrad, korrektne tegevus
- 5.6.2.2. Julgestamises esialgse vilumuse saavutamine (kontrollitud keskkonnas)
- 5.6.2.3. Julgestamisoskuse testimine

5.6.3. Matkatehnika mägisel piirkonnas

- 5.6.3.1. Tugikõiel tõus 1 repsunõoriga
- 5.6.3.2. Enesejulgestus
- 5.6.3.3. Laskumine UIAA-sõlmega
- 5.6.3.4. Julgestamine UIAA-sõlmega
- 5.6.3.5. Jaamade ABC:
 - 5.6.3.5.1. Jaamade tööpõhimõtted
 - 5.6.3.5.2. Lihtsad jaamad
- 5.6.3.6. Tugikõie või ülesõidu pingutamine jõe ületusel
- 5.6.3.7. Kannatanu transport käepäraste vahenditega

ETTEVALMISTUS MATKAKS

5.7. Üldkehaline ettevalmistus

- 5.7.1. Matkaja ettevalmistuse põhimõtted
- 5.7.2. Üldjõu arendamine
- 5.7.3. Vastupidavuse arendamine
- 5.7.4. Kiiruse, jõu, võimsuse arendamine
- 5.7.5. Koordinaatsiooni arendamine
- 5.7.6. Painduvuse arendamine
- 5.7.7. Treeningpõhimõtted
- 5.7.8. Treeningvahendid
- 5.7.9. Treeningharjutused

5.8. Taktikaline ettevalmistus

- 5.8.1. Isikliku treeningplaani koostamine
- 5.8.2. Isikliku treeningpäeviku pidamine
- 5.8.3. Võistlusteks valmistumine
- 5.8.4. Võistlusolukordades tegutsemine
- 5.8.5. Matkade planeerimine (3-4 päevased)
- 5.8.6. Matkamarsruutide koostamine (3-4 päevased)
- 5.8.7. Menüü koostamine
- 5.8.8. Matkal tegutsemine
- 5.8.9. Kohanemine muutuvate keskkondadega

5.9. Vaimne ettevalmistus

5.9.1. Matkaalane kirjandus

5.9.1.1. Õppekirjandus ja -materjalid (eesti ja muu keelne)

5.9.1.2. Ilukirjandus (eesti ja muu keelne)

5.9.2. Matkaalased infoallikad, -slaidid

5.9.3. Matkapäevikud, matkaaruanded

5.9.4. Klubiõhtud mäemuljetega

5.9.5. Grupipsühholoogia (üldisem)

5.9.6. Matkapsühholoogia (erialane)

5.9.7. Matkaja ettevalmistus ja valmidus seiklusteks