

AUTO-MOTOMATKAMISE ERIALA ÕPPEKAVA

Treener III aste

Erialase koolituse maht: 32 h, sellest 16 h teoorias ja 16 h praktikas

Eesmärk: abitreener omab teadmisi ja oskusi õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt ette antud kavale ja juhistele ühetaolistes olukordades (õppe- ja treeningtöö algajate auto-motomatkamise huvilistega).

Õpiväljundid. Auto-motomatkamise abitreener:

1. on teadlik auto-motomatkamise kui spordi arengust Eestis ja valdab erialast terminoloogiat.
2. oskab organiseerida ja tagada treeningrühmale ohutuse treeningtegevustel.
3. teab, kuidas hooldada varustust ja juhendada varustuse kasutamist.
4. oskab läbi viia auto-motomatkaks vajalikku õppetundi ja treeningut, sh oskab ühe treeningprotsessina läbi viia kuni kahepäevaseid õppematku tuttavatel marsruutidel, eesmärgiks on kindlate ette antud teadmiste, oskuste ja tehnikate õpetamine ning võimete arendamine algtasemel.
5. tunneb auto-motomatkka algõppeks sobivaid keskkondi, varustust ja lisavahendeid.
6. tunneb teadmiste laiendamise ja kehaliste võimete arendamise põhiregleid ja võimalusi.

	Teema lühiiseloostus	Maht h/vorm
1.	Auto-motomatkamine (sh kui spordiala): <ul style="list-style-type: none">• lühiiseloostus, terminoloogia, eripära• korraldus Eestis, enimlevinud motodistsipliinide lühiiseloostus• arenguvõimalused	2 h loeng
2.	Abitreeneri töö auto-motomatkamises <ul style="list-style-type: none">• roll, õigused, kohustused, vastutus• nõuded (isiklikud oskused, pedagoogilised oskused ja teadmised)• tööpõhimõtted, õpetamise- ja treeningprintsiibid	2 h loeng
3.	Abitreeneri ettevalmistus treeninguks <ul style="list-style-type: none">• õppetunni metoodika, struktuur• praktilise õppetunni läbiviimise struktuur• hooaja periodiseering, treeningute iseloom• treeningpaiga valik, ettevalmistus• õppe- ja treeningtegevuse planeerimine ja korraldus matka käigus	3 h loeng/ praktikum
4.	Treeningute juhendamine <ul style="list-style-type: none">• juhendamise tööriistakast• suhtlemine, motiveerimine, tagasiside, autonoomsus	2 h loeng

	<ul style="list-style-type: none"> töö noortega, kliendiga edasijõudmise, oskuste-tehnikate hindamine treenitavatel treeningute korraldus juhendatava harjutamine erinevate looduskeskkondadega, loodushoid 	
5.	<p>Auto-motomatkamise varustus, selle hooldus:</p> <ul style="list-style-type: none"> sõiduriista valik: vanusest ja eesmärgist lähtuvalt lisavarustus: paljusus, valik, paigaldus, olulisus treeningprotsessis sõiduvastustus: riietus, varustuse hooldus, korrashoid, eluiga 	4 h seminar/ praktikum
6.	<p>Sõidutehnika alused</p> <ul style="list-style-type: none"> õige sõiduasendi määramine sõiduviisid ja sõiduvahendi käsitlemistehnikad, nende õpetamine, olulisemad vead 	4 h seminar/ praktikum
7.	<p>Ohutustehnika ja esmaabi treeningtingimustes</p> <ul style="list-style-type: none"> auto-motomatka treeningute riskid hoolikuse standard varustuse kontroll enne ja pärast treeningut julgeolek, käitumine liikluses ja rajal, enamlevinud õnnetused ja nende vältimine sagedasemad vigastused auto-motomatkadel ja treeningutel treenitava tervisliku seisundi kontroll, tegutsemine haiguste ja vigastuste korral kehalise ülekoormuse tunnused 	5 h seminar/ praktikum
8.	<p>Üldfüüsiline ettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> vastupidavuse arendamine – baasharjutused, tegevused jõuvõimete arendamine – baasharjutused paindumus ja koordineeritus – baasharjutused osavust arendavad üldkehalised ja erialased harjutused harjutuste kasutamise võimalused erinevate ettevalmistuse etappides ning lähtuvalt vanusest ja tasemest. 	4 h seminar/ praktikum
9.	<p>Auto-motomatkad harrastus- ja treivisespordina:</p> <ul style="list-style-type: none"> erinevused võimalused treivisesportlase treeningu erinevus võistlussportlase omast potentsiaalsed sihtrühmad 	2 h loeng
10.	<p>Valmistumine ja osalemine raskusastme auto-motomatkadel ja võistlustel:</p> <ul style="list-style-type: none"> sotsiaalne ja materiaalne tugi ettevalmistusperioodil vaimne ettevalmistus sotsiaalne tugi võistluste ajal võistlusjärgne tegevus, analüüs treening vs võistlus vs matk 	4 h loeng

Õppeprotsessi hindamismeetmed:

- Intervjuu abitreeneri rollist, tähtsusest, töö põhimõtetest jne
- Iseseisva tööna näidistreeningu koostamine algtasemel huvilisele
- Eneserefleksioon "SIBULA" meetodil, enda kui abitreeneri hindamine
- Rühmatööde esitlused
- Õpimapi koostamine, esitamine – harjutusvara
- Oskuste testimine vaatlusjuhendi alusel

Koolitajad:

- Marken Murumaa
- Imre Poom
- Väino Laisaar

Treener IV aste

Erialase koolituse maht: 52 h, sellest 20 h teoorias ja 32 h praktikas

Eesmärk: nooremtreener omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks vastavalt ette antud kavale ja juhiste erisugustes olukordades.

Õpiväljundid. Auto-motomatkamise nooremtreener:

1. on teadlik auto-motomatkamise kui spordi arengust ja uutest arengusuundadest Eestis ja maailmas.
2. oskab valida treeninguteks, õppematkadeks ja võistlusteks sobivat varustust, treeningvahendeid.
3. oskab komplekteerida treeningrühma, arvestada nende kehaliste võimete ealise arenguga ja erinevate tasemetega rühmade treeningmetoodika iseärasustega.
4. oskab läbi viia auto-motomatkamise baasettevalmistuse õppe-treeningtsükleid, sh oskab märgata enamlevinud matkatehnika vigu, õpetada lihtsamaid auto-motomatka taktikaid.
5. oskab ühe treeningprotsessina läbi viia kuni II raskusastme auto-motomatku, mille eesmärk on kindlate plaanipäraste teadmiste, tehnikate ja oskuste õpetamine ning võimete arendamine.
6. oskab hinnata auto-motomatkaja funktsionaalset seisundit ja arvestada treeningute mõju.
7. oskab koostada auto-motomatkaja treeningplaani lähtuvalt etteantud kavast.
8. oskab toetada auto-motomatkajate ettevalmistust ja kavandada osalust sportlikuks matkaks ja võistlusteks.

	Teema lühiiseloostus	Maht h/vorm
1.	<p>Ülevaade auto-motomatkamise kui spordiala:</p> <ul style="list-style-type: none"> • arengust Eestis ja maailmas • EMV võistlusmäärused 	2 h loeng
2.	<p>Auto-motomatkaja kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine õppe-treeningtöös, sh õppematkadel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • õppe-treeningrühma komplekteerimine • ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused auto-motomatkajate 	2 h loeng
3.	<p>Auto-motomatkamise õppe- ja treeningprotsessi planeerimine, läbiviimine ja protsessi tagamise tingimused</p> <ul style="list-style-type: none"> • auto-motomatkamise õppe- ja treeningtingimused • hooaja periodiseerimine, treeningtsükliid ja nende ülesehitus • treenitava üld- ja spetsiaalkehaline ettevalmistus, nende osakaal ettevalmistuse struktuuris erinevatel ettevalmistuse tasemetel • oskuste mitmekesistamine, lihvimine ja kinnistamine • taustajõudude kaasamine • õppe- ja treeningtöö seire 	4 h loeng/ praktikum
4.	<p>Abivahendid treeningute planeerimisel</p> <ul style="list-style-type: none"> • treeningplaan, treeningtunni konspekt, treeningpäevik • koormuse hindamise vahendid • sportlike matkade valik • võistluste valik 	3 h loeng/ praktikum
5.	<p>Auto-motomatkaja varustuse</p> <ul style="list-style-type: none"> • varustuse ja vahendite valik treeninguks, • varustuse ja vahendite valik matkadeks, • varustuse ja vahendite valik võistlusteks, varustuse mõju võistlustulemusele • varustuse hoolduse alused 	4 h loeng
6.	<p>Kehalised võimed ja üldfüüsiline ettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> • kehaliste põhivõimete füsioloogilised mehhanismid, olulisus auto-motomatkaja ettevalmistuses • arendamise meetoodika, perioodid • üldkehalised ja erialased arendamise vahendid ning harjutused • vastupidavus, jõud, kiirus, koordineerimine, osavus, painduvus 	3 h seminar/ praktikum
7.	<p>Auto-motomatkaja sportlase tehniline ettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> • sõidul kasutatavate tehnikaelementide koosseis ja struktuur • sõidu- ja sõiduki käsitlemise kriteeriumid 	4 h seminar/ praktikum

	<ul style="list-style-type: none"> • sõitja sõiduasend ja selle korrigeerimine 	
8.	<p>Taktikaline ettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> • taktikaline ülesehitus erinevatel võistluste või matkade distsipliinidel • taktika treening, selle ülesehitus 	4 h loeng
9.	<p>Auto-motomatkaja funktsionaalse seisundi hindamise võimalused:</p> <ul style="list-style-type: none"> • treeningprotsessis kasutatavad monitooringu vahendid ja meetodikad • testid erinevate kehaliste võimete mõõtmiseks ja arengu dünaamika kindlaks tegemiseks • taastumise vajadus ja põhimõtted 	3 h loeng/ praktikum
10.	<p>Auto-motomatkamise olemus, ettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> • ettevalmistus auto-motomatkaks • matka taktika • õppematka taktika ja organisatsiooni eripära • grupi komplekteerimine ja juhi valik • marsruudi valik ja tundmaõppimine • matka ajakava koostamine • ohutuse tagamise abinõud 	3 h loeng/ praktikum
11.	<p>Toitumine</p> <ul style="list-style-type: none"> • toitumine treeningutel • toitumine matkal, toiduained, toiduratsioon • kasutatavad taastumisvahendid 	2 h loeng
12.	<p>Ohutus, spordipsühholoogia</p> <ul style="list-style-type: none"> • enimlevinud vigastused ja traumad, nende põhjused/tekkemehhanismid, ennetamise võimalused ning ravi • näidisjuhtumite analüüs 	3 h seminar/ praktikum
13.	<p>Õppe- ja treeningmatkade ettevalmistus ja läbiviimine auto-motomatkaks valmistujatele</p> <ul style="list-style-type: none"> • matkavarustuse kasutamine ja testimine erinevates oludes, sh ekstreemsetes ilmastikuoludes • laagritoimingud • toiduvalmistamine ja toidurežiim treening-, võistlus- ja matkatingimustes • matka- ja päästetehnikate rakendamine raskendatud tingimustes (liikumine ja orienteerumine raskel ja tehnilisel maastikul, pimedates oludes, madalal temperatuuril, suures väsimuses jne) • grupi koostöö 	15 h praktikum

Õppeprotsessi hindamismeetmed:

- Test kehaliste võimete arengu ja selle arvestamise kohta
- Iseseisva tööna näidistreeningtsükli koostamine etteantud sihtrühmale
- Eneserefleksioon "Gibbsi" meetodil,
 - a. enda, kui matkatreeneri tegevuse hindamine
 - b. juhtumi lahenduse hindamine, kuidas selleni jõuti
- Rühmatööde esitlused erinevatel teemadel, nt
 - c. auto-motomatkaja tervis ja seda mõjutavad tegurid
 - d. valmistumine ja osalemine raskusastme matkal
 - e. jmt
- Õpimapi koostamine, esitamine – harjutusvara
- Oskuste testimine vaatlusjuhendi alusel
- Mikrouuringu koostamine (töövõime muutuste kaardistamine treeningprotsessis vähemalt 10 osaleja põhjal)
- Riskianalüüsi koostamine

Koolitajad:

- Marken Murumaa
- Imre Poom
- Väino Laisaar

Treener V aste

Erialase koolituse maht: 70 h, sellest 38 h teoorias ja 32 h praktikas

Eesmärk: treener omab teadmisi ja oskusi sportimise organiseerimiseks ja arendamiseks ning õppe-treeningprotsessi läbiviimiseks erisugustes olukordades ja kõrgendatud saavutusnõuete nimel elukvaliteedi tõstmise eesmärgil või sportliku konkurentsi tingimustes.

Õpiväljundid. Auto-motomatkamise treener:

1. teab matkasporti ja auto-motomatkamisega seotud organisatsioone, auto-motomatkamise arenguid ja teab rahvusvahelist terminoloogiat.
2. oskab korraldada õppe-, treening-, võistlusvahendite ja -varustuse hankimist, kasutamist ning hooldamist.
3. teab, kuidas tagada õppe-treeningprotsessiks vajalikud tingimused, sh materiaalsed, keskkonnast lähtuvad jne.
4. oskab läbi viia treeninguid ja õppematku erinevates olukordades.
5. valdab erinevaid õppe-treeningviise ja meetodikaid.
6. teab, kuidas treeningrühma ette valmistada ning viia treenitavaid kuni III raskusastme auto-motomatkale ja võistlustele.
7. oskab korraldada auto-motomatka võistlusi ja osaleda kohtunikutöös.
8. on teadlik autonoomse kaugmatka korraldusest ja ettevalmistusest.
9. oskab juhendada abi- ja nooremtreenereid, kaasata spetsialiste ning korraldada koostööd.

10. teab matkasportidiga tegeleva klubi eesmäärke ja võimalusi.

	Teema lühiseloostus	Maht h/vorm
1.	Organisatsioonid auto-motomatkamises, areng ja suundumused, rahvusvahelised võimalused ja erialane terminoloogia	2 h loeng
2.	Spetsiifilise auto-motomatkavarustuse kasutamine õppe- ja treeningtöös ning matkadel <ul style="list-style-type: none"> • spetsiifilise varustuse kasutamine • sidevahendid, nende kasutamine • ekspeditsiooni erivarustus • varustuse hooldus ja hoiustamine 	4 h seminar/ praktikum
3.	Auto-motomatkamise õppe- ja treeningprotsessi toetavad tingimused <ul style="list-style-type: none"> • klubilise tegevuse võimalused • koostööpartnerite kaasamine • töö toetajate ja sponsoritega • ühistreeningute ja õppematkade korraldamine partneritega • treeninguks vajalike vahendite hankimine ja vastava keskkonna tagamine • auto-motomatkamise kui spordiala positiivse maine kujundamine, kommunikatsioon 	4 h loeg
4.	Auto-motomatkaja tehniline ettevalmistus <ul style="list-style-type: none"> • tehniline ettevalmistus ambitsioonikateks marsruutideks • sportlaste erinevad ambitsioonid, individuaalsete vajaduste väljaselgitamine ning arvestamine • tehnika individuaalne täiustamine • situatsioonülesannete lahendamine • auto-moto kaugmatka marsruudi tehniliste raskuselementide analüüs ja vastavad spetsiifilised treeningharjutused ettevalmistusprotsessis 	8 h seminar/ praktikum
5.	Auto-motomatkaja pikaajalise treeningprotsessi planeerimine <ul style="list-style-type: none"> • lühiajaliste ja kaugemate eesmärkide seadmine • pikaajalise planeerimise põhimõtted • hooaja planeerimise põhimõtted • treeningperioodide jagunemine • erinevate perioodide seostatus ja arengutendentside arvestamine • õppe-treeningviiside ja meetodite valik vastavalt perioodile • meeskonnatöö planeerimine (eri astme treenerid, abijõud, spetsialistid jne) • treeningtegevuse analüüs ja arengu korrigeerimine 	4 h loeng
6.	Auto-motomatkaja õppetundide ja treeningtöö juhendamine <ul style="list-style-type: none"> • terviklike treeningtsüklike korraldus ja läbiviimine 	12 h seminar/

	<ul style="list-style-type: none"> • perioodide jagamine väiksemateks tsükliteks vastavalt eesmärkidele • õppe-treeninglaagrite ja õppematkade korraldamine ja läbiviimine • treeningute läbiviimine eriolukordades (ekstreemsed maastikud ja kliimatilised tingimused) • treeneri roll ambitsioonika matkaja kõrval • abi- ja nooremtreenerite rakendamine treeningtegevuses • abipersonali koosseis, spetsialistide kaasamine treeningutele • õppe- ja treeningtöö analüüs 	praktikum
7.	<p>Psühholoogiline ettevalmistus ja selle arvestamine sportlikel matkadel ning võistlustel</p> <ul style="list-style-type: none"> • psühholoogiline ettevalmistus • konkreetsete olukordade lahendamine • ebakindlus/enesekindlus, koostöö/koostöö puudumine, motivatsioon ja selle puudumine, sisekliima ja selle juhtimine treeninggrupis, matkagrupis 	4 h loeng
8.	<p>Päästetööde korraldus kaugmatkadel ja treeningettevalmistus</p> <ul style="list-style-type: none"> • päästetööde põhimõtted ja korraldus • päästetööde tehnilised võtted – sh oma jõududega väikeses grupis • oskuste, vilumuste testimine, hindamine 	16 h seminar/ praktikum
10.	<p>Võistluste korraldamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • eesmärk • võistlusjuhendid, -reeglid • võistlusrajad, spetsiifika arvestamine • võistluskorraldus • korraldusmeeskond • kohtunike töö 	8 h seminar/ praktikum
11.	<p>Ohutus ja esmaabi</p> <ul style="list-style-type: none"> • riskiennetusplaani koostamine auto-motomatka treeninguteks, treeningväljasõitudeks ja võistlusteks • riskiennetusplaani koostamine kaugmatkadeks • käitumine õnnetusjuhtumite korral 	4 h seminar/ praktikum
12.	<p>Abi- ja nooremtreenerite juhendamine ja töökorralduse koordineerimine</p>	4 h loeng

Õppeprotsessi hindamismeetmed:

- Vestlus/ intervjuu
- Iseseisva tööna
 - hooaja treeningplaani koostamine kahele erinevale sihtrühmale (etteantud sihtrühmadele)

- riskiennetusplaani koostamine
- Eneserefleksioon “ALACT” mudeli järgi,
 - enda, kui matkatreeneri tegevuse hindamine
 - meeskonnatöö hindamine
- Rühmatööde esitlused erinevatel teemadel, nt
 - auto-motomatka treeningprotsessi toetavad tingimused
 - treeningute läbiviimine eriolukorras
 - jmt
- Juhtumi analüüsi koostamine (juhendi alusel)
- Mikrouuringu koostamine (taastumisviiside kaardistamine vähemalt 10 osaleja põhjal)
- Oskuste testimine vaatlusjuhendi alusel

Koolitajad:

- Marken Murumaa
- Imre Poom
- Väino Laisaar

Õppekava koostanud : Marken Murumaa

12. november 2019