

MURDMAASUUSATAMISE ERIALAKOOLITUSE ÖPPEKAVA

EKR 3 (koostanud Kaarel Zilmer, Ph.D /Tallinna Ülikool)

mai 2018

Maht: 30 tundi

Erialakoolitus toimub **TLÜ LTI –s aine TSK 6172 LT** teoreetiliste tundides mahus 13 tundi ja praktilises TLÜ / LTI õppelaagris **aines TSK 6032 LT** Tehvandil mahus 17 tundi ning koostöös spordiklubiga Sparta.

Eesmärk : anda treenerile / juhendajale algteadmised tööks murdmaasuusatamise treeningrühmaga EKR 3 tasandil

Koolituse temaatika	Tunde
1. Suusatamise kui ala lühiiseloostus ja korraldus Eestis	1/ L
- suusatamise kui spordiala iseloostus ja areng	
- suusatamise korraldus maailmas ja Eestis	
- suusatamise arengusuunad	
- suusatreeningut iseloostustavad tegurid	
- teguritest lähtuvad ja sportlase arengut arvestavad põhimõtted	
3. Suusataja treeningvahendid	3 L/S
- suusataja treeningvahendite iseloostus kehalise ja tehnilise ettevalmistuse aspektist lähtudes	
- erinevate vahendite kasutamine suusataja ettevalmistuse erinevatel perioodidel (imitatsioon/ erialased harjutused) (TLÜ / Sparta)	
4. Suusataja kehaliste võimete ealine areng ja selle arvestamine treeningtöös	2 L/S
- ealise arengu üldised alused ja selle iseärasused suusatajatel	
- erinevate võimete intensiivse arengu perioodid	
5. Suusataja varustus, selle valik ja hooldus	2 L/S
- suusataja varustus (suusad, saapad kepid)	
- varustuse valik, selle hooldus	

(TLÜ õppelaagris Tehvandil)

6. Suusatamistehnika alused 14 L/P

- suusatamise tehnika kui tervik
- klassikalise suusatamise alused
- vabatehnika alused
- tehnika hindamise ja täiustamise võimalused

(TLÜ õppelaagris Tehvandil)

7. Suusataja tervis ja toitumine 2 / L

- suusataja tervist mõjustavad tegurid välitingimustes
- suurimad terviseriskid ja nende ennetamine
- toitumise alused suusatajatel ja selle järgimine

8. Suusatamise treeningtingimused (regionaalsed/ Eesti keskused) 2 L

- Eesti suusakeskused
- Eesti keskuste kasutamise tingimused ja koht ESL tegevuses
- Eesti terviseradade võrgustik

9. Valmistumine ja osalemine suusatamise võistlustel 2 L

- võistlustegevuse planeerimine
- vahetu ettevalmistus
- võistlustegevus, selle juhtimine

10. Suusatamise treeningtöö juhendamine 2 S

- treeningtöö alused ja põhimõtted
- suusatamise treeningtöö planeerimine ja korraldus
- treeningtegevuse läbiviimine
- treeningtöö analüüsi alused

(TLÜ /Sparta)

Õppematerjalid:

1. Murdmaasuusatamine - treenerite tasemekoolituse õpik. EOK, Eesti Suusaliit 2006. <file:///C:/Users/ak/AppData/Local/Temp/tasemekoolitus.pdf>
2. Roponen, T., Anttila, S. Kogu tõde suusatamisest. Teadliku harrastaja käsiraamat. 2009. Kirjastus: Meedium.

3. Murdmaasuusatamise rahvusvahelised võistlusmäärused. 2012.
https://www.suusaliit.ee/bw_client_files/suusaliit/public/img/File/434_MURDM_AASUUSATAMISE_RAHVUSVAHELISED_VOISTLUSMAARUSED_2012.pdf
4. Gross, H. (2000) Klassikaline suusatamine
Õpime suusatama . Tln.
5. Zilmer, Kaarel . Suusatamise õppematerjal “Suusatades – leheküljed kõigile .
www.suusatades.weebly.com
6. www.err.ee - suusaportaal , Veikko Tääri videopäevikud suusavarustuse valiku ja hoolduse kohta
7. www.suusaliit.ee - materjalid keskuste, suuskade hoolduse kohta jmt.
8. Lukin, L. (2009) Laste ja noorte murdmaasuusatamise treeningust. Võru;
9. <http://www.e-ope.ee/repositoorium/> otsingu märksõnad –
murdmaasuusatamine ; Kaarel Zilmer