



KINNITAN

\_\_\_\_\_  
Mart Kajari, juhatuse esimees  
Juhatus 13.03.2023 otsuse nr 2 juurde

## **SPARTA SPORDIKOOL**

### **MURDMAASUUSATAMISE OSAKONNA ÕPPEKAVA**

#### **1. EESMÄRK JA ÜLESANDED**

1.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, noorte liikumisvaegusega kaasnevate mõjude leevendamine.

1.2. Noorte vaba aja sisustamine huvitava, sportliku ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust jt positiivseid iseloomuomadusi.

1.3. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislike sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.

1.4. Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima spordiala leidmine ning tema treeningu korraldamine sportlikuks eneseteostuseks - võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis.

1.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tiptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel.

1.6. Õpilastele sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks õppevaheaegadel või eriolukordades, kohtuniku tööks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist. Eriharidusasutusena on spordikooli õppe-treeningtöö ning võistlustegevus korraldatud eraldi laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.

Spordikooli juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.



## 2. MURDMAASUUSATAMISE OSAKONNA ÕPPE-TREENINGTÖÖ JA VÕISTLUSTE GEVUS

Õpilaste vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja suusatajate perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on murdmaasuusatamise osakonna paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

2.1. **Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste** kestvusega kuni 2 õppe-treeningaastat. Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse 7-10 aastastest tervetest (arstlikult läbivaadatud) spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks. Õpperühmade suurus, treeningute arv nädalas ja nende kestvus akadeemilistes tundides õppetreeningprotsessi astmete erinevail treeninguaastatel on toodud tabelis 1.

2.2. **Õppe-treeningaste** kestab 5 õppe-treeningaastat, rühmad moodustatakse 10-13 aastastest algettevalmistusetapi läbinud noortest ja täiendavalt teistel spordialadel vajaliku ettevalmistuse saanud noortest.

2.3. **Meisterlikkuse aste** kestvusega 3 õppe-treeningaastat. Meisterlikkuse rühmad moodustatakse õppe-treeningastme läbinud ja teistel aladel vastava ettevalmistuse saanud noortest.

2.4. Murdmaasuusatamise õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvestusi jt näitvahendite vaatlusi-arutelusid, loenguid jne. Täiendavateks õppetreeningtöö vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikvõimlemine jne. Murdmaasuusatamise osakond korraldab võimaluste korral ka lühemaid, tähtsamate võistluste eelseid ettevalmistuslaagreid ja suvelaagreid. Aastane õppe-treeningsükkel jaguneb kolme perioodi: ettevalmistusperiood, võistlusperiood ja üleminekuperiood.

ETTEVALMISTUSPERIOOD algab mai lõpust-juuni algusest ja lõpeb detsembris. Ettevalmistusperiood jaguneb kaheks etapiks: Üldettevalmistus – ja spetsiaalseks ettevalmistusetapiks.

Üldettevalmistuse etapi ülesandeks on eelduste loomine ja arendamine sportliku vormi saavutamiseks.

Spetsiaalse ettevalmistusetapi ülesandeks on lumetreeninguid kaasates vahetu sportliku vormi saavutamine püstitatud ülesannete täitmiseks. Ettevalmistusperioodi ülesannete täitmiseks kasutatakse üldettevalmistus (käik, jooks, kross maastikul, sõudmine, ujumine, jalgrattasõit, sportmängud, võimlemine jne.) ja spetsiaalseid harjutusi (imitatsioon suusakeppidega ja ilma, imitatsioon astuva sammuga, sõit suusarolleritel tehnika täiustamiseks, kombineeritud liikumine maastikul jne.) Võetakse osa erinevate spordialade võistlustest, krossijooksudest, rahvaspordiüritustest.

VÕISTLUSPERIOOD algab jaanuaris ja lõpeb viimaste võistlustega märtsi lõpus, aprillis. Põhiülesandeks on sportliku vormi säilitamine ja tõstmine ning selle kaudu kõrgete tulemuste saavutamine. Peamisteks vahenditeks sellel perioodil on liikumine suuskadel ja spetsiaalsed ettevalmistusharjutused. Üldise ettevalmistuse vahendeid



kasutatakse sellel perioodil vaid üldise treenituse säilitamiseks ja kindlustamaks aktiivset puhkust, et taluda kõrgeid koormusi suusatreeningutel ja võistlustel. ÜLEMINEKUPERIOOD algab pärast viimaseid võistlusi märtsi lõpust, aprilli keskelt ja lõpeb maikuu lõpus. Peamiseks ülesandeks on pärast ettevalmistus- ja võistlusperioodi organismi rehabilitatsioon, aktiivse puhkuse kindlustamine ja koos sellega treenituse säilitamine, mis on hädavajalik treeningtsükli alustamiseks. Tehakse suuskadel kergeid matku, sõidetakse slaalomit. Olulised on jooks madala intensiivsusega.

### **3. MURDMAASUUSATAMISE ÕPPE-TREENINGTÖÖ JA VÕISTLUSTEGEVUSE EESMÄRGID, ÜLESANDED JA SISU**

#### **3.1. Algettevalmistuse aste**

##### **3.1.1. Treeningu ja võistlemise peaülesanded:**

- 1)õpilaste tervise tugevdamine ja kehaliste võimete mitmekülgne arendamine rõhutatuma tähelepanuga antud eas eriti soodsalt arendatavate võimete-liigutuste kiiruse ja sageduse, kiirusjõu, painduvuse ja üldise vastupidavuse arendamisele.
- 2)noortele mitmekülgse kehakooli andmine, paljude liigutusoskuste ja -vilumuste omandamine ning osavuse arendamine.
- 3)noortel koordinatsiooni, reageerimiskiiruse ja julguse arendamine.
- 4)eeltingimuste loomine suusatamisega tegelemiseks.
- 5)murdmaasuusatamise ja mäesõidu tehnika põhialuste õppimine ja omandamine.
- 6)sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine suusatamisega tegelemiseks.

##### **3.1.2. Õppematerjal**

###### **3.1.2.1. Teoreetiline õppematerjal**

Hea tervis – sportliku edu alus. Tervislikud eluviisid – õppe- ja treeningkoormuse tasakaal puhkusega. Õige päevarežiim. Hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine.

Õige toitumine, sportlase dieet (vitamiinide, valkude jne vajadus), selle läbi tulemuse saavutamine.



Sportlik treening ja selle koostisosad - tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, sporditehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahteomaduste arendamine. Heaks sportlaseks arenemise etapid. Mitmekülgne sportimine alustreeningu astmel – tuleviku edu alus.

Suusainventari valik ja hoidmine, selle ettevalmistus treeninguteks ja võistlusteks.

Määrded, parafiinid, suuskade töötlemine ja abivahendid selleks.

Ohutustehnika suuskade töötlemisel, treeningutel, spordilaagrites ja võistlustel.

Põhimõisted suusatamise tehnikast ja sõiduviiisidest.

Ülevaade lumikattest ja lumeliikidest, õhu, temperatuuri, tuule ning õhuniiskuse osatähtsusest suusatamisel.

Põhimomendid suusatamise õpetamise metoodikast, üldisest füüsilisest ja erialasest ettevalmistusest.

Ülevaade suusatamise võistlusmäärustest.

### **3.1.2.2. Praktiline õppematerjal**

Õppetreeningutunde emotsionaalsuse ja huvitavuse suurendamiseks pühendatakse vähemalt 30% treeningute üldajast kõrgendatud emotsionaalsusega liikumis- või sportmängudele, võimlemis- ja akrobaatikaharjutustele ning teistele spordialadele.

Võistlemine algettevalmistusastmel on mitmekülgne. Võisteldakse ka teistel spordialadel: kergejõustikus (kiirus, jõu-, või heitekallakuga aladel), pallimängudes, jm võistlustel.

Kergejõustikualade tehnika õppimisel välditakse liigseid peensusi. Toimub lihtsustatud korras alade tutvustamine, ennekõike vahelduse eesmärgiks, seega ka kiiruse arendamiseks.

Harjutused üldise vastupidavuse arendamiseks. Jooks ühtlus- ja vahelduvmeetodil, jooks liival, madalas vees, soisel pinnal. Jalgrattasõit, sõudmine, sportmängud (jalgpall, korvpall, käsipall jne), matkad.

Harjutused arendamaks jõudu, kiiruslikke omadusi ja painduvust. Harjutused vahenditega (topispallid, hantlid, kergemad sangpommid, ekspandrid, võimlemiskepid jne). Harjutused võimlemispinkidel, varbseintel, rööbaspuudel ja kangil (jalgade- ja kere tõstmised, käte kõverdused rippes ja eestoenglamangus, siruhüpped jne). Ronimine köiel ja varbseinal.

Topispallide ja kivide tõsted ning heited erinevates asendites. Kükid ja hüpped ühel jalal, hüpped mäkke ja kauguse peale. Lõdvestusharjutused selili, kõhuli, paarilise ja tasakaalu- ja koordinatsiooniharjutused. Harjutused võimlemispingil, varbseinal, rööbaspuudel ja kangil. Heited ja visked erinevate pallidega paaris ja grupis. Tenniseballi viskamine kauguse ja täpsuse peale.

Lumetunnetuslikud harjutused ja nende sooritamise tehnika õppimine.

Harjutused paigal: suuskade libistamine muutavas rütmis edasi-tagasi; lehvikpööre eest ja tagant; tõstepööre kõrvale, eest ja tagant üle suusa; hüppepööre keppide toetusega ja ilma.

Harjutused liikumisel: jooks suuskadega, sik-sak hüpped, libisemine ühel suusal, kükid libisemise ajal jne; astesamm tõusul, käär-, poolkäär- ja trepptõus; laskumine erinevates asendites otse ja põiki; sahk-, poolsahk- ja triivpidurdus, pidurdus ennetava kukkumisega ja



keppidega; uisksamm-, sahk-, poolsahk-, paralleel- ja poolsahk-paralleelpööre libisemisel; ebatasasuste ja takistuste ületamine; sammuta paaristökeline sõiduviis, paaristökeline kahesammuline- ja vahelduvtökeline kahesammuline sõiduviis.

### **3.1.3. Õpilaste arengu hindamine ja suunav valik**

Kehaliste võimete arengu informatiivseima näitaja – võimete arengutempode hindamine toimub kaks korda aastas läbiviidavate testimiste tulemuste alusel. Põhitestideks (kontrollharjutusteks) on:

- 30m jooks lendstardist
- 60m jooks
- Jooks nõrga ja keskmise intensiivsusega
- Hoota kaugus
- Tennisepalli vise
- Rippes käte kõverdus
- Käte kõverdused võimlemispingil
- 100m suuskadel lendstardist
- Suusatamine keskmise intensiivsusega
- Võistlusdistanti pikkus
- Võistluskorrad

Võimete juurdekasvutemposid-arendatavust hinnatakse heaks kui 1,5-2 aasta jooksul paranevad tulemused esimese testimisega võrreldes kuni 10 %.

Liigutuslike oskuste ja sporditehnika aluste omandamise edukust määratletakse eksperthinnanguna õppetreeningprotsessis ja võistlustel tehtud treenerite tähelepanekute alusel. Samal meetodil hinnatakse ka õpilaste psüühiliste ja tahtemaduste ning huvide ja kalduvuste kujunemist.



## **3.2. Õppe-treeningaste**

### **3.2.1. Treeningu ja võistlemise peaülesanded:**

- 1) Kõikide sõiduviiside, tõusude, laskumiste, pöörete ja pidurduste tehnika süvendatum õppimine.
- 2) Mäesõidutehnika õppimine.
- 3) Üldise jõu ja peamist koormust kandvate lihaste põhijõu ja kiirusomaduste rõhutatum arendamine.
- 4) Üldise vastupidavuse jätkuv arendamine, tervise tugevdamine ja organismi karastamine.
- 5) Teiste spordialade (sportmängud, orienteerumine, jalgrattasõit, ujumine) laialdane kasutamine võimete mitmekülgeks arendamiseks, treeningu emotsionaalsuse tõstmiseks, psüühiliseks vahelduseks ja taastumise kiirendamiseks.
- 6) Konkreetsele noorele enimsobivale sõidutehnika (klassikaline- või vabatehnika) väljaselgitamine.
- 7) Instruktori ja kohtuniku praktika süvendatum omandamine.

Mitmekülgses erialatreeningus ja võistlemises välditakse selle liigset koormust, arvestades, et selles eas toimuvad noorte organismi intensiivsed kasvuprotsessid, mis nõuavad samuti palju (kohanemise) energiat. Rakendatakse regulaarset spordiarstlikku kontrolli.

Alates hiljemalt etapi 3. treeningaastast peavad kõik õpilased individuaalset treeningu- ja enesekontrollipäevikut ja osalevad koos treeneriga oma aasta treeningkokkuvõtete arutelul ning järgneva treeningaasta plaani koostamisel.

### **3.2.2. Õppematerjal**

#### **3.2.2.1. Teoreetiline õppematerjal**

Treeningu ja võistlemise eesmärgid, ülesanded ja sisu, treeninguvahendid ning nende kasutamine.

Kehalised võimed ja nende arendamine.

Suusatamise sõiduviiside, tõusude, laskumiste, pöörete ja mäesõidutehnika alused ja nende õppimine.



Treeningu planeerimine ja arveldus. Treeninguaasta ülesehitus. Aasta ja nädala treeninguplaanid. Treeningupäevik ja treeningukokkuvõtted.  
Spordiarstlik- ja sportlase enesekontroll.  
Spordivigastused ja kahjustused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi.  
Treeningtöö ja puhkuse režiim, toitumine.  
Ülevaade inimese organismi ehitusest ja funktsioonidest (närvisüsteem, vereringe, hingamine, lihaskond).  
Sõidutaktika erineva pikkuse ja raskusastmega distantsidel.  
Suusatamise võistlusmäärused.  
Massispordiürituste korraldamine ja põhinõuded selleks.  
Eesti tippsuusatajad ja mida tuleks nendelt õppida.  
Ülevaade suusainventari tootvatest firmadest ja nende toodangust, uutest suusa-, kepi- ja saapamudelitest, määretest ja riietusest.  
Suusatamise sidumine edasiõppimise ja elukutsevaliku plaanidega.

### **3.2.2.2. Praktiline õppematerjal**

#### Üldkehaline ettevalmistus (kõikide õppeaastate jaoks)

Harjutused üldise vastupidavuse tõstmiseks (jooks ühtlus- ja vahelduvmeetodil, mäkkejooks, jooks liival, vees ja pehmel pinnasel, sõudmine, jalgrattasõit, sportmängud, ujumine jne.); harjutused jõu, jõu-kiiruslike omaduste ja painduvuse arendamiseks (kasutatakse võimlemispinke, rööbaspuid, kange, varbseina, topispalle, hantleid, ekspandreid, tehakse mitmesuguseid hüppeid jne.); tasakaalu- ja koordineerimisharjutused (võimlemispingid, rööbaspuid, kangid, erinevad pallid jne.); tehnilise ettevalmistuse täiustamine (lumeta ajal kasutatakse jõumasinaid, ekspandreid, sõidetakse suusarolleritega, tehakse keppidega imitatsiooni).

#### Funktsionaalne ettevalmistus

1. õ-a. Ülesanded: igakülgne füüsiline ettevalmistus; jõu-, kiiruse- ja koordineerimisharjutused; üldise vastupidavuse arendamine; kiirusliku võimsuse arendamine. Vahendid ja meetodid: imitatsioon, sõit suusarolleritega, matkad, segatreeningud (jooks, imitatsioon, matk).
2. õ-a. Ülesanded, vahendid ja meetodid on samad mis 1 õ-a, kuid koormus on suurem.
3. õ-a. Ülesanded: jätkata igakülgset füüsilist ettevalmistust; erialalise vastupidavuse arendamine; erinevate spordialade tehnika õppimine vastupidavuse arendamiseks. Vahendid ja meetodid: imitatsioon, rollerisõit ja matkad erineva intensiivsusega, segatreeningud (matk, jooks, imitatsioon).
4. õ-a. Ülesanded: jätkata igakülgset füüsilist ettevalmistust; arendada üldist vastupidavust ja jõudu; kinnistada eri spordialade tehnikat vastupidavuse arendamiseks. Vahendid ja



meetodid: imitatsioon, rollerisõit, matkad, orienteerumine, suusatamine saepurul, segatreeningud.

5. õ-a. Ülesanded: arendada üldist ja erialast ning kiirusliku jõu vastupidavust; lihvida rollerisõidu tehnikat erialalise vastupidavuse tõstmiseks. Vahendid ja meetodid: imitatsioon, rollerisõit, matkad, orienteerumine, jalgrattasõit, sõudmine, segatreeningud, suusatamine saepuru.

Funktsionaalse ettevalmistuse puhul peab sujuvalt kasvama aasta-aastalt kilometraaž ja intensiivsus.

### Tehniline ettevalmistus

1. õ-a. Ülesanded: omandada kaasaegne tehnika suuskadel liikumisel; omandada liigutuste täpsus ja kergus liikumiseks suuskadel murdmaastikul; harjutused suuskade- ja lumetunnetuseks (pöörded ja hüpped suuskadel; tasakaaluharjutused (erinevad laskumisasendid suuskadel); tõuketehnika kätele ja jalgadele; koordineerimis- ja harjutused (käte-jalgade koostöö).

2. õ-a. Ülesanded: omandada põhiliste suusatamisviiside tehnika; tehnika täiustamine suusatamiseks keskmise ja kõrge intensiivsusega; liigutuste lõtvuse omandamine; omandada optimaalne tempotunnetus ja liigutuste amplituud. Õppematerjal: harjutused suuskade- ja lumetunnetuseks (suusatamine ilma keppideta, liigutuste amplituudi muutmine jne); tasakaaluharjutused (laskumine hüpetega, ühel suusal jne.); tõuketehnika harjutused kätele ja jalgadele; koordineerimis- ja harjutused kätele ja jalgadele.

3. õ-a. Ülesanded: viimistleda sõidutehnikat, arendada vastupidavust, kiirust ja jõudu; vähendada liigset lihaspinget; arendada oskust jaotada distantil jõuvarusid, muuta tempot ja liigutuste amplituudi; õppida kasutama võistlustel parema tulemuse saavutamiseks kehakaalu, inertsjõudu jne. Õppematerjal: harjutused suuskade- ja lumetunnetuseks, tasakaaluharjutused, harjutused käte- ja jalgade ratsionaalseks tõukeks ja nende omavaheliseks koordineerimiseks.

4. õ-a. Ülesanded: tehnika lihvimine efektiivsemaks ja ökonoomsemaks; õppida kasutama täisintensiivsusel nii sisemist kui välimist jõudu.

Püstitatud ülesannete täitmiseks tuleb treeninguid teha efektiivselt ja ökonoomselt ka kõrge intensiivsuse puhul.

### Taktikaline ettevalmistus

1. ja 2. õ-a. Ülesanded: osata erinevates oludes liikuda efektiivselt ja ökonoomselt (maastiku reljeef, ilmastik, suuskade olukord, suusataja enesetunne jne); õppida hindama treening- ja võistlustingimusi. Vahendid ja meetodid: laskumised erinevates asendites; erinevate distantide osade läbimine erinevates sõiduviisides; kontrolltreeningud.





3. õ-a. Ülesanded: enesehinnang võistlusteks valmistumisel; enesehinnang emotsionaalse taseme kohta; distantsi tingimuste tundmine ja hindamine. Vahendid ja meetodid: distantsi läbimine aja peale (kindla intensiivsusega); kontrolltreeningud.
4. õ-a. Ülesanded: jõu oskuslik jagamine distantsil; stardi- ja finišeerimisoskus, möödumine rajal. Vahendid ja meetodid: kontrolltreeningud; ühis- ja paarisstart; kontrollvõistlused.
5. õ-a. Põhiliseks ülesandeks on omandada oskus välja töötada ja realiseerida taktikaline plaan. Ülesande täitmiseks kasutatakse kontrolltreeninguid ja võistlusi ülesandega: läbida distantsi tähtsamad osad õige tehnikaga; läbida kogu distants võistlustele lähedase intensiivsusega; läbida distants püsides konkurentide ajagraafikus; läbida distants arvestusega jätta suuremad jõuvarud viimasele kilomeetrile jne.

#### Tehniline, taktikaline ja funktsionaalne ettevalmistus lumega perioodil

1. õ-a. Ülesanded: erinevate sõiduviiside omandamine koos jõu-, kiiruse- ja koordinaatsiooni arendamisega; üldise- ja kiirusliku vastupidavuse tõstmine. Vahendid ja meetodid: suusatamine ühtlusmeetodil madala intensiivsusega kuni 12 km ühes õppetunnis (ettevalmistus- ja võistlusperioodil kokku kuni 400 km); suusatamine vahelduvmeetodil 8-10 km ühes õppetunnis (3-3,5 km keskmise intensiivsusega, 1 km tugeva intensiivsusega). Kokku läbitakse suuskadel keskmise intensiivsusega kuni 650 km ja tugeva intensiivsusega kuni 100 km. Kontrolltreeningute ja võistlusmaa pikkus poistele on 3-5 km, tüdrukutele 2-3 km.
2. õ-a. Ülesanded: sõidutehnika täiustamine erinevate sõiduviiside kasutamisel koos jõu-, kiiruse ja koordinaatsiooni arendamisega; üldise vastupidavuse arendamine, suusatades mõõdukas tempos ja pöörates peatahelepanu sõidutehnikale ning hingamisrütmile. Vahendid ja meetodid: suusatamine ühtlusmeetodil madala intensiivsusega kuni 15 km ühes õppetunnis (ettevalmistus- ja võistlusperioodil kokku kuni 500 km); suusatamine vahelduvmeetodil keskmise intensiivsusega 10-12 km ühes õppetunnis (4-5 km keskmise intensiivsusega, 1,5 km tugeva intensiivsusega). Kokku läbitakse suuskadel keskmise intensiivsusega kuni 750 km ja tugeva intensiivsusega kuni 160 km. Kontrolltreeningute ja võistlusmaa pikkus poistele on 3-5 km, tüdrukutele 2-3 km.
3. õ-a. Ülesanded: üldise vastupidavuse arendamine; keskmise intensiivsuse taseme tõstmine järk-järgult kõrgemale tasemele; spetsiaalvastupidavuse arendamine ja tõstmine. Vahendid ja meetodid: suusatamine ühtlusmeetodil madala intensiivsusega kuni 18 km ühes õppetunnis (kokku lumeperioodil kuni 650 km); suusatamine vahelduvmeetodil keskmise intensiivsusega 14-15 km õppetunnis (5-6 km keskmise intensiivsusega, kuni 2 km võistluslähedase intensiivsusega). Kokku läbitakse suuskadel keskmise intensiivsusega kuni 840 km ja võistluslähedase intensiivsusega kuni 200 km. Kontrolltreeningute ja võistlusmaa pikkus noormeestele on 5-10 km, tütarlastele 3-5 km.
4. õ-a. Ülesanded: üldise vastupidavuse ja jõu arendamine suusatamise ja üldfüüsilise ettevalmistuse abil; spetsiaalvastupidavuse arendamine; töövõime tõstmine koormuse suurendamise abil Vahendid ja meetodid: suusatamine ühtlusmeetodil madala intensiivsusega



20-25 km (lumeperioodil kokku kuni 600 km); suusatamine vahelduvmeetodil keskmise intensiivsusega 15-18 km, sellest 5-6 km võistluslähedase intensiivsusega. Kokku läbitakse lumeperioodil keskmise ja võistluslähedase intensiivsusega kuni 880 km. Tempotreeningud (suusatamine ühtlusmeetodil kõrge intensiivsusega) on pikemad 100-110% oma ea võistlusdistantsidest. Kokku läbitakse lumeperioodil kõrge intensiivsusega kuni 350 km. Kontrolltreeningute ja võistlusmaa pikkus noormeestele on 3 km, 5 km, 10 km ja tütarlastele 3 km, 5 km ja 8 km.

5. õ-a. Ülesanded: tõsta jõu- ja kiiruslikke omadusi; arendada üldist ja spetsiaalset vastupidavust. Vahendid ja meetodid: suusatamine ühtlusmeetodil madala intensiivsusega 30-35 km (lumeperioodil kokku kuni 670 km); suusatamine vahelduvmeetodil keskmise intensiivsusega 20-25 km, sellest 7-8 km võistluslähedase intensiivsusega. Kokku läbitakse lumeperioodil keskmise ja võistluslähedase intensiivsusega kuni 930 km. Tempotreeningud on pikemad oma vanuseklassi võistlusdistantsidest 100-130%. Kokku läbitakse lumeperioodil kõrge intensiivsusega kuni 400 km. Kontrolltreeningute ja võistlusmaa pikkus noormeestele on 3 km, 5 km, 10 km, 15 km ja neidudele 3 km, 5 km, 8 km, 10 km.

### **3.3. Meisterlikkuse aste**

#### **3.3.1. Treeningu ja võistlemise peaülesanded:**

- 1) Regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine.
- 2) Tehnilise ja taktikalise suunitlusega psühholoogilise ning teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine.
- 3) Erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine.
- 4) Funktsionaalsete võimete rõhutatud arendamine.
- 5) Taktikalise ettevalmistuse täiustamine.
- 6) Küllaldase ÜKE mahu säilitamine ja otstarbekas seostamine erialatreeninguga tervise tugevdamise, psüühilise vahelduse, aktiivse puhkuse, taastumise kiirendava ja vigastuste profülaktika vahendina.

#### **3.3.2. Õppematerjal**

##### **3.3.2.1. Teoreetiline õppematerjal**

Treeningu ja võistlemise eesmärgid ja ülesanded kõrgemal spordimeisterlikkuse tasemel. Kehaline areng ja selle suunamine valitud spordialal. Treeningplaani ülesehitus ja selle täitmise ning kokkuvõtete tegemise analüüs.



Spordiarstlik ja sportlase enesekontroll, vigastused ja nende vältimine, esmaabi. Füüsilised ja farmakoloogilised taastumisvahendid, nende osatähtsus meisterlikkuse kasvades.

Põhjalikum ülevaade inimese organismi talitlusest ja funktsioonidest, närvisüsteemi kujundamine treeningprotsessis.

Suusatamise tehnika ja taktika tipp sportlaste treeningutel ja suurvõistlustel.

Suusainventari valik, hooldamine ja hoidmine suusabaasides ja kodus.

Suusamäärded ja nende kasutamine.

Uuemad parafiinid ja pulbrid, puhastusvedelikud.

Võistlusmäärused.

Suusaradade ettevalmistus, nõuded neile ja raskuskategooriad. Võistluste organiseerimine ja kohtunike tegevus.

### 3.3.2.2. Praktiline õppematerjal

#### Üldkehaline ettevalmistus

Harjutused arendamaks üldist ja spetsiaalset vastupidavust (harjutused on põhiliselt samad, mis õppe-treeningastme puhul, kuid tõstetud on harjutuste sooritamise kordi, kilometraaži ja intensiivsust); harjutused õlavöäle (olulisel kohal sportvõimlemine, harjutused rõngastel, rööbastel, kangil, varbseinal); harjutused tehnilise ettevalmistuse täiustamiseks lumeta perioodil (jõumasinad, ekspandrid, suusarollerid, imitatsioon keppidega jne).

#### Funktsionaalne ettevalmistus (ülesanded kõikidele õppegruppidele)

Edasine lihaskonna arendamine ja tugevdamine; üldise spetsiaalse vastupidavuse tõstmine; jõuvastupidavuse arendamine; kiirusliku jõu arendamine kõrgematel treeningkoormustel.

MEETOD JA VAHENDID	Õppetunnis /õppeaastasis	1 õ-a	2 õ-a	3 õ-a	4 õ-a
Imitatsioon keppidega (km)	Õ-tunnis	4,5	4,5-5	5	5,5-6
	aastas	120	140	160-180	200-220



Kiirkõnd maastikul tempos					
150-160 sammu/min (km)	Õ-tunnis	12-15	-	-	-
120-170 sammu/min (km)	Õ-aastas	-	15	15	20
	Aastas	250	250	250	300
Rollerisõit ühtlusmeetodil (km)	Õ-tunnis	40	40	40-50	50-55
Vahelduvmeetodil (km)	Õ-tunnis	30-32	30-35	30-35	35-40
Kõrge intensiivsusega (km)	Õ-tunnis	8-10	10	15	15
	Aastas	1600-1700	1800-1900	2000	2300
Segatreening vaheluvmeetodil maastikul (km)	Õ-tunnis	21	25-30	35-40	40-45
Segatreening vahelduvmeetodil imitatsioon kõrge intensiivsusega (km)	Õ-tunnis	4	4-4,5	4,5-5	5-5,5



Suusatamine saepururajal (km)	Õ-tunnis	5-6	6-7	6-8	6-7
	Aastas	100	110	110	110

### Tehniline ettevalmistus

1. õ-a. Ülesanded: efektiivsuse tõstmine suure mahuga ja kõrge intensiivsusega treeningutel; individuaalsete eripärade otsimine ja kasutamine liikumiseks suuskadel. Ülesannete täitmiseks kasutatakse samu harjutusi, mis olid õppe-treeningastmes. Suuremat rõhku pannakse individuaalsete eripärade arendamisele. Suur tähtsus on kontrolltreeningutel ja võistlustel. Harjutatakse tõusude, laskumiste ja pöörete sõitmist võistlusdistsantsidel erineva astmega väsimuse puhul.

2. õ-a. Ülesanded: edasine tehnika ökonoomsuse ja efektiivsuse tõstmine suuskadel võistluslähedasel ja võistlusintensiivsusel erinevail distantsidel ja erinevate taktikaliste ülesannete lahendamisel; tehnika kooskõlastamine harmooniliste liigutuste ja funktsionaalsete võimalustega; individuaalsete eripärade formeerumine. Püstitatud eesmärkide täitmiseks kasutatakse varasematel õppeaastatel kasutatud harjutusi, kuid nüüd sooritatakse neid võistluslähedase või võistlusintensiivsusega. Harjutusi sooritatakse erineva raskusastmega maastikul erinevates lumeoludes, temperatuuridel ja õhuniiskusel. Erilist tähelepanu pööratakse individuaalsete eripärade kasutamisele võistlusradadel ja distantsidel.

3. õ-a. Ülesanded: edasine sõidutehnika ökonoomsuse ja efektiivsuse tõstmine suurte treeningmahtude ja koormuste puhul; individuaalse tehnilise meisterlikkuse täiustamine. Ülesannete täitmiseks kasutatakse varem õpitud ja kasutatud harjutusi just distantsi lõpuosas, kui on saanud juba teatud väsimuse foon. Püütakse täiustada tehnikat jäätunud ja halvasti libisevatel suuskadel. Rõhku pööratakse sõidutehnika täiustamisele suure sagedusega liigutuste puhul.

4. õ-a. Ülesanded: saavutada kõrge tehniline meisterlikkus, mis võimaldab täielikumalt ära kasutada sportlase funktsionaalsed võimed kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks. Püstitatud ülesande täitmiseks kasutatakse kõiki varemõpitud harjutusi. Suur osa on kontrolltreeningutel ja võistlustel. Tehnika lihvimine on täielikult seotud individuaalsete iseärasustega ja sooritatakse kõrgetel intensiivsustel.

### Taktikaline ettevalmistus

1. õ-a. Ülesanded: täiustada oskust hinnata võimalikult täpselt liikumise kiirust ja tempot. Vahendid ja meetodid: erineva profiiliga distantsi läbimine, kuid ühesuguse ajaga pingutuse



vältel; standartsete lõikude läbimine erinevates libisemistingimustes; laskumiste ja pöörete sooritamine erinevates asendites suurtel kiirustel ja kiiruse säilitamiseks käte töö alustamise õige ajastamine.

2. õ-a. Ülesanne: täiustada oskust läbida distants võistlustel ühtlase kiirusega, kuid suure kiirendusega finišisse. Vahendid ja meetodid: distantsi osade kronometreerimine distantsi algul, keskel ja lõpul; kontrolltreeningutel kontrollringi läbimine ajale mitu korda; kontrolltreeningutel 10-15 km distantsi läbimine võistlusintensiivsusel arvestusega tõsta viimasel kilomeetril veelgi intensiivsust.

3. õ-a. Ülesanne: täiustada oskust ja võimalust jagada jõuvarusid distantsil konkurente ja ilmastikuolusid, samuti raja profiili arvestades. Vahendid ja meetodid: distantsi eri osade läbimine erineva intensiivsusega; kontrolltreeningud halvasti libisevate suuskadega; kontrolltreeningud raskel, erineva lumestruktuuriga ja libisemisega rajal.

4. õ-a. Põhiülesanne, vahendid ja meetodid samad, mis 3 õ-a.

Tehniline, taktikaline ja funktsionaalne ettevalmistus lumega perioodil.

Ülesanded (kõikidele õppeaastatele): üldise ja spetsiaalse vastupidavuse arendamine; kiirusliku jõu ja kiirusliku vastupidavuse arendamine ja hoidmine lumeperioodil; teiste füüsiliste omaduste ja näitajate kõrgel hoidmine ja säilitamine.

VAHENDID JA MEETODID	1 õ-a	2 õ-a	3 õ-a	4 õ-a
Treening vahelduval maastikul ühtlusmeetodil keskmise intensiivsusega	15-20	20-25	35-40	35-40



Treening nõrgalt vahelduval maastikul ühtlusmeetodil võistluslähedase intensiivsusega	15-20	100-130% võistlusdistsist	100-130% võistlusdistsist	100-130% võistlusdistsist
Treening keskmiselt vahelduval maastikul vahelduvmeetodil keskmise ja nõrga intensiivsusega (km)	35-40	40-45	40-45	45-50
Treening tugevalt vahelduval maastikul vahelduvmeetodil (km)	-	-	15-20	20-30
Treening vahelduval maastikul vahelduvmeetodil (km)	30	35	35-40	35-40

Treening vahelduval maastikul vahelduvmeetodil võistluslähedase intensiivsusega (km)	8	10-12	12-25	15
--	---	-------	-------	----



Raskemate laskumiste harjutamine ühes õ-t (kordus)	15	15-20	20-25	20-25
Lumeperioodil suusakilomeetrid kokku				
Nõrk intensiivsus	740	800	800	900
Keskmine intensiivsus	1060	1400	1600	1800
Tugev intensiivsus	600	700	800	900
Tehnika õppimine 1-2 tõusul ilma keppideta	+	+	+	+
Kontrolltreening	+	+	+	+
ÜKE treeningud saalis ringsüsteemis	+	+	+	+
Sportmängudest võrkpall	+	+	+	+
Jooks nõrga intensiivsusega	+	+	+	+





**TABEL 1**

**MURDMAASUUSATAMISE OSAKONNA ÕPPE-TREENINGTÖÖ MAHT  
TUNDIDES JA JAOTUS ERINEVATEL ETTEVALMISTUSASTMETEL NING  
ÕPPETREENINGAASTATEL**

Õppematerjal	ALGETTEVALMISTU SE ASTE		ÕPPE- TREENING ASTE					MEISTERLIKKUSE ASTE		
	1.õ-a	2.õ-a	1.õ-a	2.õa	3.õ- a	4.õ-a	5.õ-a	1.õ-a	2.õ-a	3.õ-a
<b>I Teoreetiline</b> (teemad on määratletud õppekavaga)	12	16	20	24	28	30	32	34	34	34
<b>II Praktiline</b> 1. Üldine kehaline.	138	174	182	220	230	238	248	260	250	240
2. Erialane kehaline ettevalmistus.	92	120	164	200	240	288	318	342	436	532
3. Suusatamise tehnika õppimine ja täiustamine.	156	186	228	300	396	440	500	560	680	800
4. Kehaliste või mete testimine.	10	12	14	16	18	20	20	22	22	22
5. Kohtuniku praktika.	8	12	16	20	24	24	26	30	34	36



6.Võistlemine (täiendavalt võistluste, kalenderplaani ja treeningplaanide kohaselt)										
<b>KOKKU TUNDE AASTAS:</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>



**TABEL 2**

**SPORTLIKU ETTEVALMISTUSE NÕUDED MURDMAASUUSATAMISE  
OSAKONNA  
ÕPILASTELE ÕPPE-TREENINGAASTA LÕPUKS**

<b>Ettevalmistuse aste ja õppetreeningaasta</b>	<b>Õpilaste vanus</b>	<b>Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe-treeningaasta lõpuks</b>
<b>ALGETTEVALMISTUSE ASTE</b>		
1. Õppetreeningaasta	7-10	Regulaarne osavõtt treeningutest*, kehaliste võimete testidest ja võistlustest, omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut
2. Õppetreeningaasta	8-12	Osavõtt kehaliste võimete testidest (tulemused peavad näitama arengut)**, võistlustest (linna võistl. koht esimese 50% hulgas)
<b>ÕPPE-TREENINGU ASTE</b>		
1. Õppe-treeningaasta	10-13	Täita 50% ulatuses kehaliste võimete testid, osaleda võistlustel, saavutada riigi noorte EV koht esimese 75% hulgas
2. Õppe-treeningaasta	13-14	Täita 60% ulatuses kehaliste võimete testid, osaleda vähemalt kuuel võistlusel ja saavutada riigi noorte EV koht esimese 60% hulgas
3. Õppe-treeningaasta	14-15	Täita 70% ulatuses kehaliste võimete testid, osaleda vähemalt seitsmel võistlusel, saavutada riigi noorte EV koht esimese 45% hulgas. Pidama treeningpäevikut ning esitada aasta treeningkokkuvõtte***
4. Õppe-treeningaasta	15-16	Täita 80% ulatuses kehaliste võimete testid, saavutada riigi noorte EV või meistrivõistlustel koht esimese 30% hulgas
5. Õppe-treeningaasta	16-17	Täita 90% ulatuses kehaliste võimete testid, osaleda juunioride EV ja saavutada koht esimese 25% hulgas või Põhjamaade noorte MV 1-25 koht
<b>MEISTERLIKKUSE ASTE</b>		
1. Õppe-treeningaasta	17- 18	Täita kehaliste võimete testid 95% ulatuses, saavutada riigi ulatusega võistlustel koht esimese 15% hulgas



2.Õppe-treeningaasta	18-19	Kuuluda riigi koondvõistkonna kandidaatide hulka, saavutada riigi juunioride või täiskasv.MV 1-6.koht
3.Õppe-treeningaasta	19-21	Kuuluda riigi koondvõistkonda, saavutada riigi MV 1-3 koht

\* regulaarne osavõtt treeningutest on siitpeale nõudeks kõikidel järgnevatel treeningaastatel

\*\* osavõtt kehaliste võimete testidest on siitpeale nõudeks kõikidel järgnevatel treeningaastatel

\*\*\* treeningpäeviku omamise ja aasta treeningkokkuvõtte esitamise nõue kehtib ka järgnevatel treeningaastatel



**TABEL 3**

**MURDMAASUUSATAMISE OSAKONNA ÕPPE-TREENINGRÜHMAD  
VANUSELINE JA  
ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV JA KESTVUS  
ÕPPETREENINGPROTSESSI ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPE-  
TREENINGAASTATEL**

Õpilaste ette valmistuse treeningu aste	Õpilaste vanus	Minimaalne rühmade arv	Õpilaste minimaalne arv rühmas	Treeningu te arv nädalas	Ühe treeningu kestvus	Nädala treeningu maht
					Akadeemilised tunnid	
<b>ALGETTEVALMISTUSE ASTE</b>						
1. Õ.- tr. aasta	7-10	1	16	4	2	8
2. Õ.- tr. aasta	8-12	1	14	5	2	10
<b>ÕPPE-TREENINGU ASTE</b>						
1. Õ.- tr. aasta	10-13	1	12	5	2-3	12
2. Õ.- tr. aasta	13-14	1	10	5-6	2-3	15
3. Õ.- tr. aasta	14-15	1	8	6	3	18
4. Õ.- tr. aasta	15-16	1	8	6	3-4	20
5. Õ.- tr. aasta	16-17	1	6	6	3-4	22
<b>MEISTERLIKKUSE ASTE</b>						
1. Õ.- tr. aasta	17-18	1	6	6-7	4	24
2. Õ.- tr. aasta	18-19	1	5	7-8	4-5	28



3. Õ.- tr. aasta	19-21	1	4	8-9	4-5	28
------------------	-------	---	---	-----	-----	----