

VALIKKURSUSE KURSUSEPASS

Kursuse nimetus	Talvised spordialad
Kursuse toimumise aeg	II trimestri valikkursuse nädal (02.-06.03.2026)
Kursuse vorm	Auditoorne õpe, praktiline õpe
Kursuse läbiviija	 Elvira Bers – NERG liikumisõpetaja Vladimir Všivtsev – NERG liikumisõpetaja
Kursuse kirjeldus	Kursuse jooksul õpilased saavad praktilisi oskusi ja teadmisi sellest, kuidas sõita mäesuuskadega, lumelauaga, suuskadega. Lisaks sellele õpivad matkamise aluseid. Ühel päeval õpilased kohtuvad ka füsioterapeudiga, kes tutvustab olulisemaid nüansse spordiga tegelevate inimeste puhul, näitab ette terapeutilisi harjutusi vigastatud sportlastele, räägib kinesioteipimisest, taastusravi printsiipidest ning üldiselt annab ülevaade organismist kui tervikust. Kavas on ka crossfit-i teooria ja gruppitreening (funktsionaalne ettevalmistus ning lihaste jõudu arendamine sportlastel). Kuna “talispordiala” ei tähenda ainult seda, et treenid ainult õues. Teeme ise ära koordineerimise, kiirust, tasakaalu ja mootorikat arendavaid harjutusi. Osalejate piirmäär on 15 õpilast. NB! Kursusel osalemiseks õpilane peab ise maksma mäepileti ning suusa- ja lumelaua varustuse laenutamise eest. Selle maksumus kokku on 57 eurot. Need õpilased, kellel on oma varustus- võtavad selle kaasa ning antud juhul maksavad ainult mäepileti eest 31 eurot.
Kursuse teemad	Kursuse eesmärgiks on tuua õpilastele esile aktiivseid vaba aja veetmise võimalusi Ida-Virumaal. Anda ülevaade mäesuusatamise ja lumelauaga sõitmise teoreetilistest ja

	praktilistest põhitõdedest/oskustest. Tutvustada matkavarustust, matka planeerimist, ettevalmistamist ja ohutut läbimist ning läbida ühepäevane matk. Sportlike tegevuste ajal toimuvad erinevad treeningud ja liikumisõpetus, kus õpilane saab lisaks füüsilisele koormusele veel ka oskusi iseseisvaks treenimiseks.
Õpitulemused	Kursuse läbinud õpilane: • oskab planeerida ja ette valmistada matka, valida ja pakkida varustust, läbida ohutult ja loodust säästvalt matkamarsruuti, teha lõket ning valmistada süüa; • on omandanud teadmisi ja oskusi mäesuusatamise ja lumelauaga sõidu tehnikast ning suudab neid praktikas rakendada; • saab teada, millega veel tegelevad talispordialade sportlased peale oma ala spetsiifilisi treeninguid, milliseid oskusi nad vajavad ja kuidas seda arendatakse; • on omandanud üldisemaid teadmisi sportlasest füsioterapeudi vaatest.
Kursuse lõpptulemuse kujunemine	Kursust hinnatakse arvestatud/mittearvestatud skaalal. Positiivse kursusehinde saamiseks tuleb: • õpilane osaleb aktiivselt kõigis praktilistes tegevustes (sh. matk, ühepäevane laager Tuhamäel); • grupidöö esitamine õigeks tähtjaks. Täpsemad hindamiskriteeriumid antakse õpilasele esimeses tunnis.