

SA TALLINNA RATSASPORDIKOOLI

RATSASPORDI ÕPPEKAVA

Kehtib alates 1.oktoober 2015

SA Tallinna Ratsaspordikool (edaspidi "Kool") on eraõiguslik huvialakool, mis pakub lastele, noortele ja täiskasvanutele võimalusi ratsaspordialaste oskuste ja teadmiste omandamiseks ning arendamiseks.

Õppekava määrab kindlaks korraldatava õppe üldeesmärgid ja ülesanded, õppetegevuse korralduse, õppe mahud ja ainekava, õpingute alustamise ja lõpetamise tingimused ning lõpetamisel väljastatavad dokumendid.

Eesmärk ja ülesanded

1. Laste ja noorte süstemaatilise sportliku õppe-treeningtöö korraldamine ja sportimisvõimaluste loomine
2. Laste ja noorte vabaaja sisustamine sportliku tegevusega ja ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega ning vastastikuse lugupidamise ja koostööoskuste kasvatamine
3. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislike eluviiside ning harjumuste kujundamine
4. Loodusseaduste tundmaõppimine ja roheline mõttelaadi kasvatamine ning keskkonناسäästliku ellusuhtumise kasvatamine.
5. Õpilastele eneseteostuse ja enesehinnangu võimaluste pakkumine võistlustel, sportlike oskuste, vilumuste ja teadmiste õpetamine lähtuvalt laste ja noorte soovidest ja eeldustest
6. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistamine tiptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena tiitlivõistlustel.
7. Teoreetiliste teadmiste andmine ratsaspordist ja hobustest huvitatud õppuritele
8. Ratsaspordi propageerimine ja populariseerimine ning Eesti ratsasporditraditsioonide järjepidevuse tagamine.

Õpingute alustamine, kestvus ja lõpetamine

- Kooli õpilaseks võetakse kirjaliku avalduse alusel selleks soovi avaldanud lapsed, noored ja täiskasvanud. Laste ja noorte puhul on avalduse esitajaks lapsevanem või esindaja.
- Kooli astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamiste, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.
- Avaldusi Kooli astumiseks võib esitada aastaringselt, kuid Kooli õppetööga liitumise otsustab Treenerite- ja Õppenõukogu. Üldjuhul toimub gruppide ja treeningrühmade komplekteerimine septembrikuu jooksul.
- Tallinna Ratsaspordikooli treeningrühmas osalemise tingimusteks on tahe ratsutada ja ennast täiendada nii praktikas, kui teoorias, Spordikooli kodukorrast kinni pidamine, sportliku režiimi austamine ning õppemaksu nõuetekohane tasumine. Osalemistingimuste rikkumise korral on Spordikoolil õigus õpilane koolist välja arvata. Madalamale treeningtasemele tagasiviimine võib toimuda õppenõukogu ettepanekul direktori käskkirjaga või õpilase enda ning lapsevanema soovil.
- Õpilane on võetud Kooli õpilaseks vastu, kui on
 1. Esitatud Avaldus
 2. Allkirjastatud LepingÕpilaste nimekirjad avalikustatakse Kooli kodulehel www.ratsaspordikool.ee
- Õppeaasta Koolis algab 1.oktoobril ja kestab 30.septembrini.
- Õppeaasta on jagatud kaheks perioodiks:
 - I 1. Oktoober kuni 31 Mai toimuvad praktilised ratsutamistunnid ja teoreetiline õpe klassis
 - II 1. Juuni kuni 30 september toimuvad ratsutamistunnid, treeninglaagrid ja individuaalõpe. Sellel ajavahemikul on õpilastel võimalus ka viibida õppetööst eemal puhkusel.
- Ainekava õpilastele orienteeruvalt alatest 10-ndast eluaastast on jagatud 4 aasta peale, kuid Koolis saab õppida elukestvalt. Kuni 10 aastastele koostatakse ainekava ja programm vastavalt laste eale, oskustele ja võimalustele igakuiselt Õppekavas esitatud ainekava põhjal lihtsustatud variandis.

- Õppekava on võimalik läbida ka osaliselt õppeaasta jooksul ehk kas ainult praktilised ratsutamistunnid või teoreetiline õpe. Sellel juhul märgitakse see Lepingus, mis sõlmitakse Kooli ja õpilase või tema esindaja vahel.
- Kooli lõpetajaks loetakse õpilane, kelle
 1. ratsutamistase on õppe-treeningastme kõrgeimal tasemel või meisterlikkuse astmel
 2. teoreetiliste ainete testid on lahendatud 85% -selt.
- Kooli lõpetaja, kellele väljastatakse Tunnistus, võib jätkata osalemist Kooli õppetöös nii praktilistes, kui ka teooriatundides, et täiendada oma meisterlikkust ja teadmisi, sest ratsutamine on elukestev spordiala, kus vanusepiire ei ole.
- Kool väljastab 2 liiki dokumente.
 1. Koolitustõend – väljastatakse õpilastele, kes on osalenud õppetöös vähemalt 3 aastat järjest. Koolitustõendile märgitakse ainekava läbimise maht.
 2. Tunnistus – väljastatakse Kooli lõpetajale.

Õppetöö korraldus

- Õppetöö põhivormideks on praktilised ratsutamistunnid orienteeruvalt 85% ja teooriaõpe loengutena orienteeruvalt 15% kogu õppetöö mahust. Lisaks on osalemine võistlustel, laagrid, üldfüüsiline ettevalmistus ja individuaalõpe.
- Õppetöö toimub kolmel (3) järjestikulisel astmel:
 1. **Algettevalmistusaste**
 2. **Õppe-treeningaste**
 3. **Meisterlikkuse aste**
- Kõrgemale astmele ülemineku ettepaneku teeb vastutav treener õpilase soovil ja nõusolekul võttes aluseks Õppekava ning otsuse teeb treenerite nõukogu.
- **Algettevalmistusaste** on jagatud tasemeteks, mis võib muutuda vastavalt Kooli registreerunud õpilaste arvust, vanusest ja ratsutamisoskusest. Üldjuhul on tasemeid 4 (ABC-kursus, Algtase I, Algtase II, Algtase III).

- **Õppe-treeningaste** on jagatud tasemeteks alljärgnevalt:

1. I Kesktase
2. II Kesktase
3. III Kesktase
4. Edasijõudnute tase

- **Meisterlikkuse aste** on jagatud kaheks (2) tasemeks:

1. Sportgrupi tase
2. Meisterlikkuse tase

Õpilaste oskus- ja teadmistasemete sisu ning ülemineku normid

Algettevalmistuse aste on kestvusega umbes 3 aastat, mis sõltub õpilase vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest.

Algettevalmistuse grupid moodustatakse tervetest spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

Algettevalmistuse õppetreeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine ratsutamisega tegelemiseks, kohusetunde ja järjepidevuse loomine. Põhirõhk on suunatud ohutustehnika selgitamisele ja kinnitamisele, ratsutamise alg- ja põhitõdede selgitamisele ning kinnitamisele.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi Veskimetsa Ratsakeskuse sisemaneežis või välisväljakutel algõppeks ettevalmistatud õppehobustel. Algettevalmistuse praktilistes tundides harjutatakse ratsutamist, hobuse käsitlemist boksis, maneežis ja välitingimustes. Erilist rõhku pööratakse ohutustehnikale ja laste suhtumisele elusasse loodusesse üldse.

Teoreetilised loengud toimuvad vastavalt tunniplaanile. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: ohutus- ja käitumisreeglid tallis ning maneežis,

hobuvarustus, ratsaniku riietus, hobuse põhilised kehaosad, hobuse olemus, erinevate ratsaspordialade lühitutvustus, ratsutamise juhtimisvõtted

Algettevalmistuse taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste **normatiivid**:

Algettevalmistuse astme läbinud **oskab**:

- iseseisvalt hobust puhastada;
- iseseisvalt hobust saduldada ja lahti võtta;
- seada jaluseid õige pikkusega ja ratsmeid hoida õieti;
- saada hobust liikuma erinevatel allüüridel ja peatada;
- sõita sammus ja traavis erinevaid sõiduradasid;
- ületada maalatte sammus ja traavis;
- sõita iseseisvalt rivist välja;
- olla grupis esiratsanik;
- sõita erinevates istakustiilides;
- tõsta õigesti hobust galopile;
- saada hakkama vähemalt 7 erineva hobusega kõigil kolmel allüüril;
- sooritada "RK" õppematerjalides antud praktilisi ülesandeid;
- abistada teist ratsanikku sadulasse istumisel;
- ohutult talutada hobust;
- kasutada abivahendeid ratsutamisel (stekk, kummid, kannused);
- kasutada õiget riietust ratsutamisel;
- erinevaid võimlemisharjutusi sadulas;
- voltižeerimisharjutused.

Algettevalmistuse saanud laps **teab**:

- ratsutamise ja hobustega kaasnevaid ohtusid;
- ohutustehnika nõudeid tallis viibides;
- käitumisreegleid tallis, maneežis ja treeningväljakutel;
- maneežis ratsutamise reegleid;
- hobuse kehaosade nimetusi;
- hobuvarustuse nimetusi;
- õige istaku reegleid;
- erinevaid istaku stiile;
- lihtsamaid sõiduradasid;
- hobuse käitumist ja eluks vajalikke esmatingimusi;
- kõiki ratsaspordialasid

Õppe-treeningaste on kestvusega 2-4 aastat, mis sõltub õpilase vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest.

Õppe-treeningastme grupid moodustatakse algettevalmistuse läbinud õpilastest ja täiendavalt ka mujalt vajaliku algettevalmistuse saanud ratsutamishuvilistest õpilastest.

Õppe-treeningastme põhisuunitluseks on ratsutamisoskuse täiendamine, sobiva ratsaspordiala valimine, valitud ratsaspordiala süvendatum õppimine, võistlussuunitlusega ja hobikorras ratsutamisega tegelevate õpilaste välja selgitamine ning vastavalt gruppidesse jaotamine, ratsavõistluste jälgimine ja osalemine vastavalt soovile ja võimalustele, võistlusolukorras käitumine.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi Veskimetsa Ratsakeskuse sisemanežis ja väliplatsil. Õppetreeningu tundides harjutatakse koolisõidu A ja L taseme elemente, hüpatakse üksikuid ja seotud takistusi kuni 110 cm, harjutatakse parkuuri läbimist ning koolisõidu skeeme.

Teoreetilised loengud toimuvad vastavalt tunniplaanile. Loengutes käsitletakse Eesti Ratsaspordi Liidu poolt välja töötatud "Rohelise Kaardi" teemasid, võistlusmäärustike ja reeglite tundmist, koolisõiduskeemide elementide sooritamise juhtimisvõtteid, parkuuri läbimise põhitõdesid, ratsaspordi ajalugu Eestis ja maailmas, tutvustatakse Eesti ja maailma tippratsutajaid.

Õppe-treeningastme teoreetiliste ja praktiliste oskuste **normatiivid**:

Õppe-treeningastme läbinu oskab:

- käsitleda erinevaid taseme ja väljaõppega hobuseid;
- kasutada erinevat inventari hobuvarustuses;
- üles ehitada takistusi;
- võistlustel olla platsimeeskonnas;
- valmistuda treeninguteks ja võistlusteks – õige sportlik riietus;
- analüüsida oma treeninguid ja võistlemist;
- näha ja analüüsida kaasõpilaste vigu harjutuste sooritamisel;
- abistada algtaseme õpilasi hobuse käsitlemisel;

Õppe-treeningastme läbinu teab:

- erinevate õppehobuste iseloomuomadusi ja võimeid;
- teab ja tunnetab erinevaid ohtusid hobuste käsitlemisel;
- "Rohelise Kaardi" põhitõdesid;

- ratsaspordi võistlusmääruisi, mis vastavad õppe-treening taseme võistlusele;
- sportliku režiimi põhimõtteid võistluste ajal;
- erinevaid ratsaspordi alasid;
- hobuste anatoomia põhiteadmisi;
- hobusele vajalikku elukeskonda ja toitumisrežiimi

Meisterlikkuse aste

Meisterlikkuse astme kestvusele piiranguid ei ole. Meisterlikkuse grupid moodustatakse võistlussuunitlusega õpilastest, kes on läbinud edukalt õppe-treeningastme Tallinna Ratsaspordikoolis või mujal.

Meisterlikkuse astme põhisuunitluseks on ratsaspordi põhitõed võistlusspordis, võistluste korraldamisega seotud tegevused ja erinevate ratsaspordialade spetsiifika, III, II ja I järgu normatiivide täitmine, võistlemine ERL kalenderplaani võistlustel, tiitlivõistlustel, välisriikides toimuvatel ja rahvusvahelistel võistlustel.

Meisterlikkuse astme meetoditeks on: praktilised ratsutamistunnid, teoreetilised loengud, iseseisev analüüs, võistluseelsed treeningud väikestes rühmades ja individuaalselt, vajadusel spetsialistide kaasamine treeningprotsessi.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi üldjuhul Veskimetsa Ratsakeskuses.

Meisterlikkuse astme praktilistes tundides harjutatakse koolisõitu L, M ja R tasemel, takistussõitu kuni 140 cm, parkuuri läbimist õige tehnika ja taktikaga, soojenduse ajastamist enne võistlust.

Teoreetilised loengud toimuvad vastavalt tunniplaanile. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: oskus iseseisvalt analüüsida oma treeningut ning võistlemist; psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks; füsioloogia ja anatoomia põhiteadmised hobuse ja inimese kohta; spordikohtuniku-, sekretäri- ja rajameistri algteadmised.

Meisterlikkuse astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste **normatiivid**:

Meisterlikkuse astme sportlane **oskab**:

- analüüsida oma ratsutamisoskust ja teha sellest järeldusi;
- hobust õpetada ja ettevalmistada võistlusteks;
- planeerida võistlusi vastavalt oma hobuse ja enda tasemele;
- hobusega käituda ekstreemsetes situatsioonides;
- psühholoogiliselt valmistuda suuremateks võistlusteks;
- anda esmaabi hobuse ja inimese kergemate vigastuste korral;
- juhendada algajaid ratsanikke;
- olla ratsavõistluste abikohtunik, -sekretär, -korrapidaja ja –rajameister;
- järgu normatiivide täitmine vastavalt valitud ratsaspordialale ja oma võimetele.

Meisterlikkuse astme sportlane **teab**:

- valitud ratsaspordiala treening- ja võistlusspetsiifikat;
- erinevate ratsaspordialade spetsiifikat;
- võistlustele registreerimise ja osalemise protseduure;
- Eesti ja FEI ratsaspordi võistlusmäärustikke vastavalt oma võistlusalale ja tasemele;
- spordipsühholoogia põhiteadmisi;
- ratsaspordi ajalugu;
- tippratsutajaid nii eestis kui välismaal.

Treeningrühmade nimekirjad kinnitatakse jooksva aasta 1. oktoobriks üheks õppeaastaks. Treeningrühmade koosseis moodustatakse õppenõukogu ettepanekul ja võimalusel õpilase soove ning võimalusi arvestades.

Tallinna Ratsaspordikoolil on õigus treeningrühmade üleminekunorme muuta treenerite- ja õppenõukogu ettepanekul.

Tallinna Ratsaspordikooli treeningtasemete tabel

	Algettevalmistus AE	Õppe-treeningaste ÕT	Meisterlikkuse aste M
Kestvus aastates*	Kuni 3	Kuni 4	Määramata aeg
Õpilaste vanus rühmas/grupis*	Alates 6.a.	Alates 10.a.	Alates 11.a.
Õpilaste arv rühmas/grupis	4 - 8	4 - 6	Kuni 6
Treeningute arv nädalas	1-3	Kuni 6	Orient. 7
Treeningnädalate arv ühel õppeaastal orienteeruvalt	40	46	48
Teooriatundide arv ühel õppeaastal orienteeruvalt	18	26	12
Võistlusi aastas	1	Vähemalt 2	3 ja rohkem

* Kuna ratsutamise kui spordialaga saab tegeleda kõrge vanuseni, siis on vanused ja ratsutamiseõppe kestvus aastates antud üldistavalt.

Ainekava teoorialoengutele

Jrk.	Ainekava nimetus	Ak.tunde
1	Käitumisreeglid hobustega tegelemisel. Ohutustehnika hobuste käsitlemisel tallis, maneežis, treening- ja võistlusväljakutel; hobuse transportimisel, kopeldamisel, kordetamisel ja esmaabi andmisel	16
2	Hobuse olemus, areng, iseloom ja käitumine	20
3	Spordipsühholoogia ja sportlik tegevus. Võistlusmäärustikud, võistlemine, võistluste ja treeningute analüüs	16
4	Ratsaspordi ajalugu, ratsaspordialade ajalugu	12
5	Ratsaspordialade tutvustus	14
6	Veterinaaria ja rautamine	20
7	Hobuste tõud ja värvused	16
8	Kuulsad ratsanikud ja hobused Eestis ning maailmas	12
9	Takistussõidu ja koolisõidu alused ja tehnika	20
10	Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe	14

Kokku: 160

Ainekava orienteeruvad mahud praktilisele väljaõppele

Jrk.	Ainekava nimetus	Ak.tunde
1	Üldkehaline ettevalmistus	~30
2	Algväljaõppe läbimine grupi- ja individuaaltundides	~150
3	Keskstaseme läbimine grupi- ja individuaaltundies ning laagrites	~270
4	Meistritasemel osalemine grupi- ja individuaaltundides	~400

Kokku: orient.850