



Ihaste Ratsakooli ratsutamisõppe õppekava

Sisukord

Õppekava olemus	3
I. Eesmärgid ja õppekorraldus	3
Eesmärgid ja ülesanded	3
Õpingute alustamine, hindamine ja lõpetamine	4
Õppetöö korraldus	5
II. Õpiväljundid	6
Algettevalmistuse aste (ratsutamisega alustamine ja ratsutama õppimine).....	6
Algettevalmistuse astme õpiväljundid	6
Õppe-treeningaste.....	7
Õppe-treeningaste õpiväljundid	8
Meisterlikkuse aste – saavutussport.....	9
Meisterlikkuse astme õpiväljundid	10
III. Ainekavad	11
Ainekava moodulid auditoorsetele tundidele	11
Ainekava praktilise väljaõppe mahud	12

Sissejuhatus

Ihaste Ratsakool on MTÜ Tartu Kalevi Ratsaklubi (edaspidi klubi või kooli pidaja) poolt asutatud ja Eesti Ratsaspordi Liidu (ERL) poolt kinnitatud ratsakoolide raamõppekava alusel ja huvikooli seaduse kohaselt loodud organisatsiooni, mille peamine tegevusala on **ratsutamiseõppe pakkumine**. Ratsakool lähtub oma tegevuses ERL raamõppekavast ning muudest regulatsioonidest.

Õppekava olemus

Ihaste Ratsakooli (edaspidi kool või ratsakool) õppekava käsitleb taseme- ja vanusepõhist õpet nii eraldi kui ka põimituna.

Õppekava käsitleb õppimist kitsamas mõttes (praktiline ratsutamissope + teoreetiline õpe põimituna praktilise õppega), mille kõrval on ka laiemaid õppimise ja teadmiste omandamise käsitlusi.

Õppekavas ei käsitleta erivajadustega inimeste õpet ega pararatsutamist.

Ratsutamissope huviala õppekava põhineb kolmel (3) põhilisel ainekaval – takistussõit, koolisõit, kolmevõistlus. Kõikide ainekavade elemendid läbitakse integreeritult vastava taseme (algettevalmistus, õppe treening, meisterlikkuse tase) tundides. Eriline rõhuasetus on ratsutamise algõppel.

Õppekava põhikomponendid on:

- I. eesmärgid ja õppetöö korraldus
- II. õpiväljundid
- III. ainekavad

I. Eesmärgid ja õppetöö korraldus

Eesmärgid ja ülesanded

1. Noorte vaba aja sisustamine sportliku ja ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega.
2. Eneseteostuse võimaluste pakkumine, enesetõhususe, vastastikuse lugupidamise ja koostööoskuste arendamine.
3. Laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine, tervislike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
4. Looduseaduste tundmaõppimine ja roheline mõttelaadi ning keskkonnasäästliku ellusuhtumise kasvatamine.
5. Andekate noorte leidmine ja ettevalmistamine tiptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena tiitlivõistlustel.
6. Ratsaspordialase hariduse andmine sellest huvitatud õppuritele.

7. Ratsaspordi tutvustamine ja populariseerimine ning Eesti ratsasporditraditsioonide järjepidevuse tagamine praeguse ja tulevase põlvkonna seas.

Õpingute alustamine, hindamine ja lõpetamine

1. Ratsakooli õpilaseks võetakse kirjaliku avalduse alusel selleks soovi avaldanud lapsed, noored ja täiskasvanud. Alaealiste laste ja noorte puhul on avalduse esitaja lapsevanem või esindaja. Avaldusena võib kasutada ankeeti, kus lapsevanem oma allkirjaga kinnitab, et on teadlik ja nõus dokumentidega, mis sisaldavad õppekava, ohutustehnika eeskirju, sisekorra eeskirju jms.
2. Ratsakooli astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamiste, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.
3. Ihaste Ratsakool sätestab avalduste ja õpilaste vastuvõtmise tingimused (millal, kuidas ja kellele saab avaldust esitada; kuidas ja millal toimub õpilaste vastuvõtt).
4. Treeningrühmas osalemise tingimusteks on tahe ratsutada ja ennast täiendada nii praktikas kui teoorias, ratsakooli kodukorrast kinni pidamine, sportliku režiimi austamine ning õppemaksu nõuetekohane tasumine. Osalemistingimuste rikkumise korral on ratsakoolil õigus õpilane koolist välja arvata. Madalamale treeningtasemele tagasiviimine võib toimuda treeneri(te) ettepanekul, õpilase enda või lapsevanema soovil.
5. Õpilane on võetud ratsakooli vastu, kui on täidetud järgmised tingimused:
 - a) esitatud nõuetekohane avaldus
 - b) allkirjastatud leping.
6. Õppeaasta algab üldjuhul 1. oktoobril ja lõpeb 01. juunil. Vajadusel võib õppeaasta jagada ka perioodideks.
7. Õpiaja kestus on orienteeruvalt 4–6 aastat. See sõltub iga õppija õppetöös osalemisest ja tema individuaalsetest võimetest.
8. Õpiväljundite saavutamise hindamiseks kasutatakse reeglina alguses ERL Rohelise Kaardi programmi läbimise tulemust ja hiljem ka võistlustulemusi. Teoreetilise ettevalmistuse hindamise vormiks on nii kirjalik teadmiste kontroll kui ka suuline vestlus.
9. Ratsakooli lõpetajaks loetakse õpilane, kes on läbinud õppekava täies mahus, kusjuures ratsutamisoskust on arendatud vastavalt individuaalsetele võimetele.

10. Ratsakooli lõpetamine.

Ratsakooli õppetöös osalemise võib õpilane lõpetada kas tunnistuse saamisel või igal ajal etteteatamisega vastavalt sõlmitud lepingule.

Ratsakooli õppekava läbimisel väljastatakse kas:

- a) tunnistus (*õpilane on läbinud ratsakooli õppekava täies mahus*)
või
- b) koolitustõend (*õpilane on läbinud ratsakooli õppekava osaliselt, näiteks ainult ratsutamisoskus või teoreetiline õpe või mõlemad osaliselt*); koolitustõendile märgitakse ratsutamistase ja õppeaine(d), mille õpilane on läbinud.

Kuna ratsutamine on elukestev spordiala, võib õpilane jätkata pärast õppekava läbimist ja tunnistuse saamist ratsakooli õppetöös osalemist.

Õppetöö korraldus

1. Õppetöö põhivormideks on praktiline õpe ja auditoorne õpe, mis moodustavad vastavalt õppetöö mahust 80% ja 20%.
Teoreetiline õpe võib olla põimitud praktilistesse tundidesse.
Lisaks kuuluvad õppetöö juurde muud tegevused nagu üldkehaliste võimete arendamine; osalemine võistlustel, laagrites ja individuaalõppes; muu praktiline õpe väljaspool ratsutamisõpet, mis sisaldab tallipraktikat, hobuste käsitlemist jne.
2. Õppetöö toimub vastavalt sporditeooria alustele traditsiooniliselt kolmel (3) järjekulisel astmel:
 - I **Algettevalmistusaste**
 - II **Õppe-treeningaste**
 - III **Meisterlikkuse aste**
3. Kõrgemale astmele üleminek toimub, kui eelnev aste on läbitud. Üldjuhul teeb ettepaneku vastutav treener õpilase soovil ja nõusolekul, võttes aluseks õppekava. Lõpliku otsuse vastuvõtja on siinjuures ratsakooli treenerite kogu.
4. **Algettevalmistusaste** võib jagada tasemeteks arvestades õpilase vanust, ratsutamisoskust või mõlemat.
5. **Õppe-treeningaste** võib jagada tasemeteks sarnaselt algettevalmistusastmega. ERL Arengumudeli kohaselt toimub selle taseme lõpus võistlussporti sisenemine.

6. **Meisterlikkuse astet** võib jagada tasemeks vastavalt individuaalsete võimete väljaarenemisele. Arengumudeli kohaselt toimub selle taseme lõpus saavutussporti sisenemine.

II. Õpiväljundid

Algettevalmistuse aste (ratsutamisega alustamine ja ratsutama õppimine)

Algettevalmistuse aste kestab 1–3 aastat sõltuvalt õpilase vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest.

Algettevalmistuse õppetöö ja treeningute põhisuunitluseks on õppija iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine ratsutamise vastu ning kohusetunde, järjepidevuse ja keskendumisvõime väljaarendamine. Tähelepanu pöörata ka empaatiavõime ja positiivsete hoiakute kujundamisele. Põhirõhk on suunatud ohutustehnika ja hobuse ohutu käsitlemise ning ratsutamise põhitõdede selgitamisele ning kinnistamisele.

Teoreetiliste teadmiste omandamine toimub kas auditoorselt või lõimitult ratsutamistunnis. Käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: ohutus- ja käitumisreeglid tallis ja ratsutamiseväljakutel; hobuvarustus ja ratsaniku riietus; hobuse füsioloogia, anatoomia ja olemuse ning käitumise alused; ülevaade erinevatest ratsaspordialadest; ratsutamise teoreetilised alused.

Algettevalmistuse praktilistes tundides pööratakse erilist rõhku ka õppija suhtumise kujundamisele elusloodusesse. Õpitakse hobuse hooldamist, hobuse käsitlemist boksis, maneežis ja välitingimustes, ettevalmistamist ratsutamiseks, viiakse läbi algõppe ratsutamise treeninguid, sooritatakse Rohelise Kaardi eksam ja osaletakse klubisisestel võistlustel.

Algettevalmistuse astme õpiväljundid

Algettevalmistuse saanud õppija tunneb:

- ratsutamise ja hobuste käitumisega kaasnevat ohtusid;
- ohutustehnikat;
- käitumisreeglid tallis, maneežis ja treeningväljakutel;
- hobuse käsitlemise põhireegleid;
- hobuse käitumist ja eluks vajalikke tingimusi ning vajadusi;

- hobuse välimikku ja kehaosade nimetusi;
- hobuse varustust ja selle nimetusi;
- õige istaku põhitõdesid ja istakutüüpe;
- lihtsamaid juhtimisvõtteid;
- lihtsamaid sõiduradasid ja jäljekujundeid ning nende nimetusi;
- ratsaspordialasid, nende nimetusi ja põhilisi reegleid.

Algettevalmistuse astme läbinud oskab ja suudab:

- algtasemel õppehobust ohutult käsitleda (puhastamine, sidumine, talutamine, kordetamine);
- tagada hobuse esmased vajadused;
- hobust saduldada ja lahti võtta;
- valida treeninguteks sobivat riidetust ja ohutusvahendeid;
- sõita erinevate hobusega kõigis kolmes allüüris ja sooritada lihtsamaid üleminekuid;
- sõita erinevate õppehobusega nii sise- kui välisväljakutel;
- sõita kõigis erinevates istakustiilides;
- sõita sõiduradasid ja jäljekujundeid ning sooritada harjutusi, mis vastavad koolisõidu A - tasemele;
- ületada maalatte ja kavalette valides selleks õige trajektoori ja tempo;
- sooritada Rohelise Kaardi õppematerjalide taseme praktilisi ülesandeid ja eksam;
- kasutada õigesti abivahendeid (steekk, abirihmad, kannused ratsutamisel);
- sooritada sadulas erinevaid võimlemisharjutusi;
- sooritada lihtsamaid voltižeerimisharjutusi.

Õppe-treeningaste

Õppe-treeningaste kestab 2–4 aastat sõltuvalt õppija vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest.

Õppe-treeningastme grupid moodustatakse ratsakooli algettevalmistusastme läbinud õppijatest ning täiendavalt ka mujal vajaliku ettevalmistuse läbinud ja tasemele vastavate teadmiste ja oskustega õppuritest.

Õppe-treeningastme põhisuunitluseks on ratsutamisoskuse täiendamine, soovi ja eelduste ning võimaluste korral spetsialiseerumise alustamine valitud ratsaspordialale, selle süvendatum õppimine ja võistlusspordis osalemine, sh reeglite, võistluseetika ja käitumisreeglite ning hindamispõhimõtete tutvustamine jms.

Õppijaid jaotatakse gruppidesse vastavalt eale ja individuaalsetele võimetele. Aidatakse kaasa vastavate hoiakute ja sotsiaalsete oskuste väljaarendamisele: koostöö, meeskonnatöö, austav suhtumine kaasvõistlejatesse, ametnikesse ja treeneritesse. Arendatakse õppija enesetõhusust, eesmärkide püstitamise oskusi, pingetaluvust, keskendumisvõimet, töökust ja püsivust.

Õppe-treeningastme tundides harjutatakse koolisõidu L-taseme elemente, harjutatakse parkuuri läbimist, maastikusõitu ja koolisõidu skeeme eesmärgiga valmistuda osalemiseks rahvusliku taseme võistlustel.

Teoreetiliste teadmiste omandamine toimub kas auditoorselt või lõimitult praktiliste tundide ajal. Auditoorselt käsitletakse põhjalikumalt võistlusmäärustike ja reeglite tundmist, koolisõiduskeemide elementide sooritamise teooriat, maastikusõidu ja parkuuri läbimise põhitõdesid, hobuse füsioloogiat ja esmaabi aluseid, ratsaspordi ajalugu Eestis ja maailmas, Eesti ja maailma tippratsutajate tutvustamist jne.

Õppe-treeningastme õpiväljundid

Õppe-treeningastme läbinu tunneb:

- ohtusid hobuste käsitlemisel (ja oskab neid vältida);
- sportliku režiimi põhimõtteid;
- hobuste füsioloogiat ja biomehhaanika põhialuseid;
- sporthobusele vajalikku elukeskkonda ja toitumisrežiimi;
- veterinaaria põhitõdesid;
- ratsaspordiorganisatsioone ja ratsavõistluste korraldust;
- ratsaspordi võistlusmäärustikke, mida rakendatakse õppe-treeningtaseme võistlusel;
- erinevaid takistussõidu ja maastikutakistusi ning koolisõiduväljaku ülesehitust;
- erinevaid ratsaspordialasid ja nende spetsiifikat;
- ratsutamise põhialuste (juhtimisvõtted, istak, tasakaal, mõjutusvõtted, erinevate koolisõiduelementide sooritamise tehnika, parkuuri läbimise tehnika, kolmevõistluse maastikuraja läbimise tehnika) teoreetilist tausta.

Õppe-treeningastme läbinu oskab ja suudab:

- käsitleda erineva iseloomu ja temperamendiga hobuseid;

- kasutada juhtimisvõtteid ja kontrollida hobust võimalikult vähemärgatavate ja sujuvate märguannete abil nii maneežis, välisväljakul kui ka maastikul;
- esitada koolisõidu L-taseme skeeme, takistussõidus läbida 80–90 cm parkuure ja kolmevõistluses maastikurada tasemel kuni 80 cm;
- kasutada eesmärgipäraselt erinevat hobuvarustust;
- üles seada takistusi ja koostada lihtsamaid parkuure;
- olla võistlustel korraldusmeeskonnas;
- valmistuda metoodiliselt treeninguteks ja võistlusteks, koostada treeneriga individuaalseid treening- ja võistlusplaane;
- analüüsida oma treening- ja võistlussooritusi;
- näha ja analüüsida kaasõppijate tugevusi ja nõrkusi harjutuste sooritamisel;
- abistada teisi ratsanikke.

Meisterlikkuse aste – saavutussport

Meisterlikkuse astme kestusele piiranguid ei ole. Sellel tasemel treenivad võistlussuunitlusega õpilased, kes on läbinud edukalt õppe-treeningastme. Meisterlikkuse astme sportlased treenivad üldjuhul individuaalselt ja erahobustega, kes ei kuulu ratsakoolile.

Meisterlikkuse astme põhisuunitluseks on osalus võistlusspordis, võistluste korraldamisega seotud tegevused ja ERL järgu normatiivide täitmine. Toimub ratsutamisoskuste lihvimine, üldkehaliste võimete arendamine ja eelduste loomine tippspordis osalemiseks. Olulisteks märksõnadeks on eesmärkide püstitamine, planeerimine, valikute tegemine, töökus ja orienteeritus meeskonnatööl. Nõutud on ka väga head teadmised võistlus- ja sooritusstandarditest ning võistlusreeglitest.

Meisterlikkuse astme meetodid on praktilised ratsutamistunnid, auditoorne töö, iseseisev töö ning võistluseelsed treeningud väikestes rühmades ja individuaalselt. Vajadusel kaasatakse treeningprotsessi teisi spetsialiste.

Meisterlikkuse astme praktilistes tundides harjutatakse kooli- ja takistussõitu ning kolmevõistlust EMV normatiivide tasemel. Auditoorselt käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: treening- ja võistluskogemuste iseseisev analüüs; psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks; hobuse ja inimese füsioloogia ja anatoomia, biomehhaanika; spordikohtuniku, sekretäri, rajameistri jt teiste võistlustega seotud ametnike rollid võistlustel ja spordis laiemalt; spordiorganisatsioonide ülesehitus.

Meisterlikkuse astme õpiväljundid

Meisterlikkuse astme sportlane tunneb:

- kõigi ratsaspordialade treening- ja võistlusspetsiifikat;
- võistlustel osalemise reegleid;
- Eesti ja FEI võistlusmäärustikke vastavalt oma võistlusalale ja -tasemele;
- spordipsühholoogia põhialuseid;
- esmaabivõtteid nii inimesele, kui hobusele;
- noorhobuste õpetamise eripära ja põhimõtteid;
- ratsaspordi ajalugu;
- spordiorganisatsioonide ülesehitust;
- võistlusspordis osalemise eelarvestamist ja sponsorite kaasamist;
- tippratsutajaid nii Eestis kui välismaal.

Meisterlikkuse astme sportlane oskab ja suudab:

- analüüsida oma ratsutamisoskust ja kavandada tegevusi vajakajäämistele kõrvaldamiseks;
- õpetada väheste kogemustega hobust;
- koostada individuaalseid treening- ja võistlusplaanid vastavalt oma hobuse ja enda tasemele;
- käsitleda hobust erinevates situatsioonides;
- olla psühholoogiliselt valmis võistlusteks ja pingelisemateks olukordadeks;
- anda esmaabi hobuse ja inimese kergemate vigastuste korral;
- abistada algajaid ratsanikke;
- täita ratsavõistlustel abikohtuniku, -sekretäri, -korrapidaja ja -rajameistri rolli;
- täita vastavalt oma võimetele valitud ratsaspordiala järgu normatiive;
- ratsutada vastavalt vanusepõhiste EMV normatiividele.

III. Ainekavad

Ainekava moodulid auditoorsetele tundidele

Jrk.	Ainekava nimetus	Ak tunde
1	Käitumisreeglid hobustega tegelemisel. Ohutustehnika hobuste käsitlemisel tallis, maneežis, treening- ja võistlusväljakutel, hobuse transportimisel, kopeldamisel, kordetamisel ja esmaabi andmisel. Esmaabi andmine inimesele.	16
2	Ratsaspordialade tutvustus ja ajalugu. Kuulsad ratsanikud ja hobused.	14
3	Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe.	16
4	Takistussõidu, koolisõidu ja kolmevõistluse alused ning tehnika.	20
5	Võistlusmäärustikud, võistlemine, võistluste ja treeningute analüüs. Spordipsühholoogia. Spordiorganisatsioonid. Eelarvestamine võistlusteks. Treening- ja võistlusplaanid.	14
6	Hobuse olemus, areng, iseloom, käitumine, füsioloogia, söötmine, eluks vajalikud tingimused. Esmaabi andmine hobusele.	20
7	Hobuste tõud ja värvused (lisamoodul).	

Kokku: 100

Ainekava praktilise väljaõppe mahud

Jrk.	Ainekava nimetus	Ak.tunde aastas
1	Algväljaõppe läbimine grupi- ja individuaaltundides	50–90
2	Õppe-treeningastme läbimine grupi- ja individuaaltundides ning laagrites	80–120
3	Meistritasemel osalemine ja selle läbimine grupi- ja individuaaltundides	130 ja rohkem
4	Muu praktiline õpe, mis sisaldab üldkehalist ettevalmistust, tallipraktikat ja teisi üldfüüsilisi tegevusi	30

Õppekava koostamisel on aluseks võetud:

- Erakooliseadus: <https://www.riigiteataja.ee/>
- Huvikooli seadus: <https://www.riigiteataja.ee/>
- Loko, Jaan 1996. Sporditeooria. Tartu: Atlex.
- Miesner, Susanne 2008. Ratsutamise ja ratsastamise õpetus. 1. kd, Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe. Miesner, Susanne; Plewa, Martin; Putz, Michael (koost), Kollom, Raigo; Männik, Merle; Pill, Riina (toim). Tallinn: Eesti Ratsaspordi Liit, Eesti Olümpiakomitee (Tallinn: Europrint).
- Ratsaspordis osalemise arengumudel: <http://www.ratsaliit.ee/projektid-ja-kampaaniad/arengumudel/>
- Ratsutamistreenerite tasemekoolituse erialane õppekava: http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=201
- Treenerikutse alusdokumendid: <http://www.spordiinfo.ee/Treenerikutse-info-2>