

Suuresti Ratsakooli

Ratsaspordi õppekava

Sisukord:

1. Suuresti Ratsakooli eesmärk
2. Õpingute alustamine ja õppeaja kestvus
3. Õppevormid ja meetodid
 - 3.1 Algettevalmistuse tase
 - 3.2 Õppetreeningtase
 - 3.3 Edasijõudnute tase
4. Treeningrühmade üleminekunõuded
 - 4.1 Suuresti Ratsakooli üleminekunormid Tabel 1
 - 4.2 Suuresti Ratsakooli treeningtasemed Tabel 2

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

1. Suuresti Ratsakooli eesmärk

1. Laste ja noorte süstemaatilise sportliku õppe- ja treeningtöö korraldamine ja sportimisvõimaluste loomine.
 - Laste ja noorte tervise tugevdamine ja igakülgne arendamine.
 - Noorte vaba aja sisustamine huvitava, kasuliku ja sportliku ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega.
 - Vastastikuse lugupidamise ja koostööoskuste kasvatamine.
 - Loodusseaduste tundmaõppimine ja säästliku, loodushoidliku mõttelaadi kasvatamine.
 - Sportlike oskuste, vilumuste ja teadmiste õpetamine lähtuvalt laste ja noorte soovidest ja eeldustest.
 - Eesti ratsasporditraditsioonide ja hobukultuuri järjepidevuse tagamine.
 - Ratsaspordi propageerimise ja populariseerimine.
 - Teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine ratsaspordis.

- Töökasvatuse, vabatahtliku töö propageerimine ja erinevate hobusekasvatusega seotud tööde õpetamine lastele ja noortele

2. Hobuste käsitlemine ja üldine hobuste alane ohutus

- enda ja teiste ohutuse kindlustamine
- hobuste ja varustuse hooldamine
- hobuste läheduses viibimine ja nendega tegelemine
- valjastamine, saduldamine/lahtisaduldamine, sidumine, talutamine, kordetamine, ...
- hobuste omadused ja käitumine

3. Ratsutamise põhialused

- istak ja tasakaal; täisistak, poolistak, kergendatud istak
- allüürid
- juhtimisvõtted ja nende kasutamine
- abivahendid ja nende kasutamine
- põhiharjutused

4. Võistlussport ja võistlustel osalemine

- võistlusspordi reeglid
- ettevalmistus võistlustel osalemiseks

Ratsutamine on spordiala, mis seab õpilasele pingutusi ja väljakutseid nii füüsilisel kui emotsionaalsel tasandil. Ratsaspordiga tegeledes arenevad õpilaste kehalised võimed, vastupidavus ja koordineeritus. Õpitakse tegema koostööd, arvestama teistega ning arendatakse sotsiaalseid oskusi. Hobustega tegelemine mõjub rahustavalt, õpitakse hindama olukorda, käituma rahulikult ning kontrollima oma emotsioone. Treeneri juhendamine kindlustab, et õpilased omandavad vajalikud teadmised ja oskused õigel viisil ega ohusta seda tehes enda ega hobuste heaolu.

Vastavalt saadud õppe mahule ja isiklikule arengule oskab ja suudab Suuresti Ratsakooli õpilane:

1. Tagada enne trenni, trenni ajal ja peale trenni enda ja teiste ohutust
2. Käsitleda hobust ning läbi viia kõiki toiminguid, mis on seotud hobuse ratsutamiseks valmispaneku ja lahtisaduldamisega
3. Tunneb hobuse erinevaid allüüre ning oskab neid sõita tasakaalus erinevates istakutes (kergendatud traav, täisistak, poolistak)
4. Tunneb erinevaid juhtimisvõtteid ning oskab otsustada, millal millist juhtimisvõtet kasutada.

Õpet loetakse tulemuslikuks, kui see täidab temale käesoleva õppekava poolt pandud eesmärgid.

2. Õpingute alustamine ja õppeaja kestvus

Huvikooli õpilasteks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja täisealised nende kirjaliku avalduse põhjal ning laste vanemate (hooldaja) nõusolekul vastavalt huvikooli võimaluste ja tingimuste olemasolule. Õpinguid võib Suuresti Ratsakoolis alustada aastaringselt, tavaliselt toimub see uue kalendrikuu alguses. Treener võib uue õpilase vastuvõtmise edasi lükata, kui seda ei võimalda hetkel tema kasutuses olevate ratsahobuste ja ratsakoolis olevate õpilaste arvust tulenevad piirangud; sel juhul teatab ta õpilasele aja, millal vastav võimalus võib avaneda. Õpilase vastuvõtmisel sõlmivad Suuresti Ratsakool ja õpilane või tema seaduslik esindaja kahepoolse tähtajatu lepingu. Lepingu tingimusi võib muuta vaid poolte kirjalikul kokkuleppel, kokkuleppe mittesaavutamisel leping lõpetatakse. Õpilane loetakse Suuresti Ratsakooli vastuvõetuks lepingu mõlemapoolse allkirjastamise hetkest.

Õppe- ja treeningtöö ratsakoolis algab 1. oktoobril. Ajavahemikul 1. oktoober kuni 31. mai toimuvad praktilised- ja teooriatunnid. Ajavahemikul 1 juuni kuni 30 september toimuvad praktilised tunnid ja treeninglaagrid.

3. Õppevormid ja meetodid

Huvikooli õppe- ja treeningkorraldus põhineb tööl kolmel järjestikusel tasemel: algettevalmistuse tase (AE) õppetreeningtase (ÕT) edasijõudnute tase (ET)
Treeningrühmade ülemineku normid on esitatud Tabelis 1.

3.1 Algettevalmistuse tase

Algettevalmistuse tase on kestvusega kuni 1-3 aastat.

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

Õpperühmade suurus, osalejate vanus, treeningute arv nädalas ja treeningnädalate arv aastas ning võistlustel osalemise arv on esitatud Tabelis 2.

Algettevalmistuse õppetreeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste sportlike iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine ratsutamisega ja hobustega tegelemiseks, kohusetunde ja järjepidevuse loomine, ohutustehnika selgitamine ja kinnitamine.

Algettevalmistuse õppetreeningtöö meetoditeks on praktilised ratsutamistunnid ning

teoreetilised tunnid.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi Suuresti Talli & Ratsakooli treeningplatsil, sisemanežis või maastikul algõppeks ettevalmistatud õppehobustel. Algettevalmistuse tundides harjutatakse nii hobusel ratsutamist, kui ka hobuse käsitlemist nii boksis, maneežis kui õues. Erilist rõhku pööratakse ohutustehnikale, korra hoidmisele ja laste suhtumisele elusasse loodusesse üldse.

Teoreetilised loengud toimuvad vastavalt vajadusele. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: ohutus- ja käitumisreeglid tallis ning maneežis, hobuvarustus, ratsaniku riietus, hobuse põhilised kehaosad, hobuse olemus ja käitumine, erinevate ratsaspordialade tutvustamine.

Algettevalmistuse taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid:

Algettevalmistuse saanud laps oskab:

iseseisvalt hobust puhastada;

iseseisvalt hobust saduldada ja lahti võtta, eeldusel, et lapse ja hobuse kasv on sobivad;

seada jaluseid õige pikkusega ja ratsmeid hoida õigesti;

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 3 erineva hobusega kõigil kolmel allüüril;

abistada teist ratsanikku sadulasse istumisel;

talutada hobust boksist välja ja tagasi;

kasutada abivahendeid ratsutamisel (stekk);

kasutada õiget riietust ratsutamisel;

erinevaid võimlemisharjutusi sadulas.

Algettevalmistuse saanud laps teab:

ratsutamise ja hobustega kaasnevaid ohtusid;

ohutustehnika nõudeid hobuste läheduses ja tallis viibides;

käitumisreegleid tallis ja maneežis;

hobuse kehaosade nimetusi;

hobuvarustuse nimetusi;

õige istaku reegleid;

erinevaid istaku stiile;
lihtsamaid sõiduradasid;
erinevaid ratsaspordialasid;
hobuse käitumist ja eluks vajalikke esmatingimusi.

3.2 Õppetreeningtase

Õppetreeningtase on kestvusega 2-4 õppetreeningaastat. Õppetreeningu rühmad moodustatakse 9-18 aastastest algettevalmistuse läbinud noortest ja täiendavalt ka mujalt vajaliku algettevalmistuse saanud ratsutamishuvilistest noortest.

Õppe-treeningtaseme põhisuunitluseks on õpilase ratsutamisoskuse täiendamine, erinevate ratsutamisaladega tegelemise võimaldamine, võistlussuunitlusega ja hobikorras ratsutamisega tegelevate laste välja selgitamine ning nende edasine suunamine, mitmekülgne võistlemine (soovijatele) tallisisestel võistlustel, võistlusolukorras käitumine.

Õppetreeningtaseme meetoditeks on praktilised ratsutamistunnid, teooriatunnid, iseseisev analüüs, võistluste eelsed treeningud rühmades.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi Suuresti Talli & Ratsakooli sisemaneeris, väliplatsil või maastikuradadel. Õppetreeningu tundides harjutatakse koolisõidu lihtsamaid elemente, hüpatakse üksikuid takistusi, takistuste ridasid ja harjutatakse parkuuri läbimist ning koolisõidu ABC ja A taseme skeeme. Õpilastel on võimalus osaleda treeninglaagris, mis toimub vastavalt võimalustele Suuresti Talli & Ratsakooli territooriumil, laagrites võidakse kasutada ka külalistreenereid.

Teoreetilised loengud toimuvad vastavalt vajadusele. Loengutes käsitletakse Eesti Ratsaspordi Liidu poolt välja töötatud "Rohelise Kaardi" teemasid, võistlusmäärustike ja reeglite tundmist, ratsaspordi ajalugu, hobumajandusega seonduvat.

Õppetreeningu taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid:

Õppetreeningu taseme läbinud noor oskab:

käsitleda erineva taseme ja väljaõppega õppehobuseid;
sooritada "RK" õppematerjalides antud praktilisi ülesandeid;
kasutada erinevat inventari ja abivahendeid(stekid, abiratsmed,kannused)hobuvarustuses;
võistlustel olla abiline korraldustiimis;
valmistuda treeninguteks ja võistlusteks – õige sportlik riietus;
analüüsida oma treeninguid ja võistlemist;
abistada algtaseme õpilasi hobuse käsitlemisel;

Õppetreeningu taseme läbinud laps teab:

erinevate õppehobuste iseloomuomadusi ja võimeid teab ja tunnetab erinevaid ohtusid

hobuste käsitlemisel ;
"Rohelise Kaardi" põhitõdesid;
ratsaspordi võistlusmäärusi, mis vastavad õppetreening taseme võistlusele;
sportliku reziimi põhimõtteid võistluste ajal;
erinevaid ratsaspordi alasid;
maneežis ratsutamise reegleid;
hobuste anatoomiat vastavalt "RK" programmile;

3.4. Edasijõudnute tase

Edasijõudnute tasemele vanuse- ja kestvuspiiranguid ei ole. Edasijõudnute taseme rühmad moodustatakse aktiivselt hobustega tegelevatest lastest ja täiskasvanutest, kes on läbinud õppetreeningtaseme Suuresti Ratsakoolis või mujal. Edasijõudnute taseme põhisuunitluseks on hobuste ja võistlustega seotud tegevused ning ratsutamisoskuste täiendamine.

Edasijõudnute taseme meetoditeks on praktilised ratsutamistunnid, teoorialoengud, iseseisev töö ja analüüs.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi Suuresti Tallis & Ratsakoolis.

Edasijõudnute taseme tundides harjutatakse koolisõidu elementide sooritamise õiget tehnikat, takistussõidu parkuuride läbimise õiget tehnikat, maastikusõidu õiget tehnikat ja ka individuaalset sõitu.

Teoreetilised loengud toimuvad vastavalt vajadusele. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: võistluste ettevalmistus ja läbiviimine; füsioloogia ja anatoomia algteadmised hobuse ja inimese kohta; spordikohtuniku-, sekretäri- ja rajameistri algteadmised; ratsutamisyhendaja algteadmised.

Edasijõudnute taseme normatiivid:

Edasijõudnute taseme läbinu oskab:

analüüsida oma ratsutamisoskust ja teha sellest järeldusi;
hobust õpetada ja ettevalmistada turvaliseks ratsutamiseks;
planeerida treeningprotsessi endale ja oma hobusele koos treeneri abiga;
hobusega käituda ekstreemsemates situatsioonides;
anda esmaabi nii hobuse kui inimese kergemate vigastuste korral;
juhendada algajaid ratsanikke;
olla ratsavõistlustel abikohtunik, -sekretär, -korrapidaja ja –rajameister.

Edasijõudnute taseme läbinu teab:

erinevate ratsaspordialade spetsiifikat;

võistlustele registreerimise ja osalemise protseduure;
Eestis kasutusel olevaid ratsaspordi võistlusmäärustikke;
spordipsühholoogia algteadmisi;
ratsaspordi lühiajalugu;
tippratsutajaid nii Eestis kui välismaal.

4. Treeningtasemete üleminekunõuded ja lõpetamine.

Suuresti Ratsakooli treeningrühmas osalemise tingimusteks on tahe ratsutada ja hobustega tegeleda, huvikooli kodukorrast kinni pidamine, sportliku režiimi austamine ning õppemaksu nõuetekohane tasumine. Osalemistingimuste rikkumise korral on huvikoolil õigus õpilane koolist välja arvata. Madalamale treeningu tasemele tagasiviimine võib toimuda treeneri ettepanekul või lapse enda ning lapsevanema soovil.

Ülemineku normid on esitatud tabelis 1.

Treeningtasemete kestvus, õpilaste arv treeningtunnis ja vanus ning treeningute, loengute ja võistluste maht on näidatud tabelis 2.

Treeningrühmade nimekirjad kinnitatakse jooksva aasta 1. oktoobriks üheks õppeaastaks.

Treeningrühmade koosseis moodustatakse treeneri ettepanekul ja võimalusel õpilase soove ning võimalusi arvestades.

Suuresti Ratsakooli on õigus treeningrühmade üleminekunorme muuta vastavalt vajadusele. Ratsakooli lõpetajaks loetakse õpilased, kes on huvikoolis täitnud kõik õppe-treeningtasemete teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid. Lõpetajale antakse tunnistus. Peale tunnistuse saamist võib õpilane soovi korral jätkata osalemist huvikoolis.

Seoses Spordikooli töö alustamisega 2014-I aastal on osad õpilased eelnevalt jagatud tasemetele, mis pole vastavuses tabelis 1 näidatud normatiividele eeldades, et normatiivide täitmine toimub algaval 2014-I õppeaastal.

4.1 Suuresti Talli & Ratsakooli ülemineku protseduurid ja normid Tabel 1

Treeningtasemed
Algettevalmistustase

Alustamise protseduurid

Normid

| | | |
|----------------------|---|--|
| Algettevalmistustase | Õpilase esindaja(tulumaksu tagasisaaja) täidab avalduse-ankeedi ning esitab selle allkirjastatult huvikoolile; kooliga lepingu sõlmimine; On eelnevalt täitnud algettevalmistuse taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid; omab vähemalt 2 aastast ratsutamiskogemust; kooliga lepingu sõlmimine või pikendamine | Osalemine ühe õppeaasta jooksul vähemalt 60%-liselt treeningtundides ja 70%-liselt teooriatundides; |
| Õppetreeningtase | On eelnevalt täitnud algettevalmistuse taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid; omab vähemalt 2 aastast ratsutamiskogemust; kooliga lepingu sõlmimine või pikendamine | Osaleb vähemalt 70%-liselt kooli treeningtundides ja 80%-liselt teooriatundides; osaleb tallisisestel võistlustel sportlasena; osalemine treeninglaagrites; |
| Edasijõudnute tase | On eelnevalt täitnud õppetreeningtaseme normatiivid; omab vähemalt 4 aastast ratsutamiskogemust; kooliga lepingu sõlmimine või pikendamine | Osaleb vähemalt 75%-liselt kooli treeningtundides ja 80%-liselt teooriatundides; osaleb tallisisestel ja võimalusel tallivälistel võistlustel korraldustiimis ja/või sportlasena |

**4.2 Suuresti
Ratsakooli
treeningtasemed
Tabel 2**

| | Algettevalmistus | Õppetreening | Edasijõudnud |
|--------------------------------|------------------|--------------|---------------|
| Kestvus aastates | 1-3 | 2-4 | Määramata aeg |
| Õpilaste vanus rühmas | Alates 7.a. | Alates 9.a. | Alates 11.a. |
| Õpilaste arv rühmas | 6 - 10 | 6 - 10 | 6 - 10 |
| Treeningute arv nädalas | 1-3 | 1-4 | 2-6 |
| Teoorialoengute arv õppeaastal | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| Võistlusi aastas | Kuni 1 | 1 - 2 | 2-4 |

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

Kinnitatud:

Liina Hõlpus

Kooli pidaja L.H. Teenused OÜ juhatuse liige