

## Hiiumaa Spordikooli RATSUTAMISE ERIALA ÕPPEKAVA

Hiiumaa Spordikooli õppekava 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

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

### Õpingute alustamine, kestvus ja lõpetamine

Kooli õpilaseks võetakse 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 aastaringset, kuid Kooli õppetööga liitumise otsustavad ala treener ja Spordikooli direktor. Üldjuhul toimub gruppide ja treeningrühmade komplekteerimine septembrikuu jooksul .

Hiiumaa Spordikooli ratsaspordi treeningrühmas osalemise tingimusteks on tahe ratsutada ja ennast täiendada nii praktikas, kui teoorias, Spordikooli kodukorrast kinni pidamine, sportliku reziimi austamine ning õppemaksu nõuetekohane tasumine. Osalemistingimuste rikkumise korral on Spordikoolil õigus õpilane koolist välja arvata. Madalamale treeningtasemele tagasiviimine võib toimuda treeneri ettepanekul direktori käskkirjaga või õpilase enda ning lapsevanema soovil.

Õpilane on võetud Kooli õpilaseks vastu, kui on:

Esitatud avalduse

allkirjastatud lepingu

Õppeaasta Koolis algab 1.septembril ja kestab 31.augustini

Õppeaasta on jagatud kaheks perioodiks:

1. september kuni 31.mai toimuvad praktilised ratsutamistunnid ja teoreetiline õpe.

1. Juuni kuni 31. august 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 rogramm 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

ratsutamistase on õppe-treeningastme või meisterlikkuse tasemel.

teoreetiliste ainete testid on lahendatud vähemalt 75 % -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.

Koolitustõend – väljastatakse õpilastele, kes on osalenud õppetöös vähemalt 1 aasta.

Koolitustõendile märgitakse ainekava läbimise maht.

Tunnistus – väljastatakse kooli lõpetajale.

Õppetöö korraldus

Õppetöö põhivormideks on praktilised ratsutamistunnid ja teooriaõpe loengutena ja praktiliste harjutustena.

Lisaks on osalemine (treening)võistlustel, laagrid, üldfüüsiline ettevalmistus ja individuaalõpe.

Õppetöö toimub kolmel (3) järjestikulisel astmel:

*Algettevalmistusaste*

*Õppe-treeningaste*

*Meisterlikkuse aste*

Järgmisele astmele ülemineku ettepaneku teeb õppenõukogu treeneri ettepanekul ja vanema nõusolekul võttes aluseks õppekava.

Järgmisele astmele ülemineku otsustab vastutav treener arvestades käesoleva õppekava vastava astme normatiive ning hinnates õpilase oskusi praktiliste tööde käigus.

### Õpilaste oskus- ja teadmistasemete sisuning ülemineku normid

*Algettevalmistuse aste* on kestvusega 1-3 aastat, mis sõltub õpilase vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest.

Algettevalmistuse grupid moodustatakse tervetest spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanematepoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

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

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi Soo-Oru Tallide sisemanees 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 aste** (kestvusega 1-3 aastat)

Õppe-treeningu põhimõteteks on siin õpilaste ettevalmistuse mitmekülgsus. Eesmärgid on:

tervise tugevdamine;

õige kehalise arengu ja mitmekülgse kehalise ettevalmistuse soodustamine rõhutades kiiruse, osavuse ja koordineerimise arendamist;  
antud spordiala tehnika aluste õpetamine;  
tehnika algõpetamine;  
hobuste turvaline ja heaperemehelik käsitlemine;  
püsiva huvi äratamine spordiga tegelemiseks.

### **Teoreetiline õppematerjal**

Spordi ja ala ajalugu  
Kehaliste harjutuste mõju organismile  
Spordihügieen  
Hobuse käsitlemine ja ohutus  
Tehnika ja taktika antud alal  
Tahteliste oskuste kasvatamine  
Võistlusmäärused  
Võistluspaigad, inventar

### **Praktiline õppematerjal**

Üldkehaline ettevalmistus  
Hobuse varustuse hooldamine  
Suhtlemine hobusega, hobuste käitumine  
Hobuste puhastamine ning algteadmised hobuste anatoomiast  
Tehnika – isted, tasakaal, hüpped jne,  
Taktika, treeningvõistlus madalatel kõrgustel  
Koolisõidu alused  
Vastuvõtu, ülemineku ja lõpukatsed

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 4 erineva hobusega kõigil kolmel allüüril;  
sooritada ''RK'' õppematerjalides antud praktilisi ülesandeid;  
abistada teist ratsanikku sadulasse istumisel;  
ohutult talutada hobust;  
kasutada abivahendeid ratsutamisel  
kasutada õiget riidetust ratsutamisel;  
erinevaid võimlemisharjutusi sadulas

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 ratsutamise tegelevate õpilaste välja selgitamine ning vastavalt gruppidesse jaotamine, ratsavõistluste jälgimine ja osalemine vastavalt soovile ja võimalustele, võistlusolukorras käitumine.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi Soo-Oru Tallide sisemanežis ja välisväljakutel. Õppetreeningu tundides harjutatakse koolisõidu A ja L taseme elemente, hüpatakse üksikuid ja seotud takistusi, harjutatakse parkuuri kuni 110 cm läbimist õige tehnika ja taktikaga ning soojenduse ajastamist enne võistlust.

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, tehakse videoanalüüsi treeningutest ja võistlustest.

### **Õppetreeningaste ( üldjuhul kestvusega 4 aastat)**

*Jätkub:*

tervise tugevdamine ja õige kehalise arengu soodustamine;  
kehalise ettevalmistuse täiustamine;  
tehniliste ja taktikaliste võtete omandamine ja täiustamine;  
sporditreeningu ja ala teooria omandamine;  
võistluspraktika tagamine ja tehniliste oskuste kujundamine;  
võistluste ja õppe-treeningute läbiviimise omandamine;  
kohtuniku tegevuse omandamine.

### **Teoreetiline õppematerjal**

Spordi ja ala ajalugu  
Kehaliste harjutuste mõju organismile  
Spordihügieen  
Tehnika ja taktika  
Õpetamise metoodika ja treening  
Üldine ja erialane ettevalmistus  
Spordifüsioloogia  
Pühholoogia, tahteomaduste kasvatamine  
Võistlusmäärused  
Võistluspaigad ja inventar

### **Praktiline õppematerjal**

Üldkehaline ettevalmistus  
Erialane kehaline ettevalmistus  
Tehnika, taktika, treeningvõistlus  
Kohtuniku praktika  
Vastuvõtu, ülemineku ja lõpukatsed

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

### ***Meisterlikkuse aste***

Meisterlikkuse astme kestvusele piiranguid ei ole. Meisterlikkuse grupid moodustatakse võistlussuunitlusega õpilastest, kes on läbinud edukalt õppe-treeningastme Hiiumaa Spordikooli Ratsaspordi erialal 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 või 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 Soo-Oru Tallide sisemaneezis ja välisväljakutel.

Meisterlikkuse astme praktilistes tundides harjutatakse koolisõitu L, M tasemel, takistussõitu kuni 130 cm, parkuuri läbimist õige tehnika ja taktikaga.

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; tehakse videoanalüüse treeningutest ja võistlustest.

Meisterlikkuse astme õppe-treeningu põhimõteteks on erialane ettevalmmistus arvestades õpilaste individuaalseid omadusi.

Eesmärgid on:

üld- ja erialase kehalise ettevalmistuse jätkamine;

kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse suurendamine

erinevates võistlustingimustes stabiilsuse saavutamine;

oskus organiseerida treeningut ja juhendaja tõdede omamine;

füsioloogilised teadmised treeningu mõjust organismile.

Soovituslik koormus 16-24 treeningtundi nädalas, 10 tundi ujumise või üldfüüsilise ettevalmistuse treeninguid kuus. Kokku min. 600 tundi/ aastas.

### **Teoreetiline õppematerjal**

Spordi ja ala ajalugu

Kehaliste harjutuste mõju organismile

Spordihügieen

Arstlik kontroll

Tehnika ja taktika

Õpetamise metoodika ja treening

Spordifüsioloogia

Üldine ja erialane ettevalmistus

Kehakaalu reziim

Treeningu planeerimine

Psühholoogia, tahteliste omaduste kasvatamine

Võistlusmäärused

Võistluspaigad ja inventar

### **Praktiline õppematerjal**

Üldine kehaline ettevalmistus

Erialane kehaline ettevalmistus

Tehnika, taktika, treening võistlus

Treeneri ja kohtuniku praktika



Vastuvõtu, ülemineku ja lõpukatsed

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 ekstremaalsetes 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 treeneri poolt ja võimalusel õpilase soove ning võimalusi arvestades.

Hiiumaa Spordikoolil on õigus treeningrühmade üleminekunorme muuta treeneri ettepanekul.

### **Hiiumaa Spordikooli ratsutamise eriala treeningtasemete tabel**

	Algettevalmistus AE	Õppe-treeningaste ÕT	Meisterlikkuse aste M
Kestvus aastates*	1-3	Kuni 4	Määramata aeg

Õpilaste vanus rühmas/grupis*	Alates 6.a.	Alates 10.a.	Alates 12.a.
Õpilaste arv rühmas/grupis	1-6	3-6	Kuni 6
Treeningute arv nädalas	1-2	1-4	kuni 7
Treeningnädalate arv ühel õppeaastal orienteeruvalt	36	40	40
Teooriatundide arv ühel õppeaastal orienteeruvalt	24	24	10
Võistlusi aastas	1	Vähemalt 3	3 ja rohkem

\* Kuna ratsutamise kui spordialaga saab tegeleda kõrge vanuseni, siis on vanused ja ratsutamisõppe 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.	Esmaabi koolitus	6
3.	Hobuse hooldus ja söötmine	6
4	Ratsavarustus ja selle hooldamine	6
5	Hobuse anatoomia, olemus, areng, iseloom ja käitumine	10

6	Spordipsühholoogia ja sportlik tegevus. Võistlusmäärustikud, võistlemine, võistluste ja treeningute analüüs	12
7	Ratsaspordi ajalugu, ratsaspordialade ajalugu	4
8	Ratsaspordialade tutvustus	6
9	Veterinaaria ja rautamine	10
10	Hobuste tõud ja värvused	6
11	Kuulsad ratsanikud ja hobused Eestis ning maailmas	4
12	Vidoanalüüsid	20

*Kokku: 106h*

Ainekava orienteeruvad mahud praktilisele väljaõppele

Jrk.	Ainekava nimetus	Ak.tunde
1	Üldkehaline ettevalmistus	~20
2	Algväljaõppe läbimine grupi- ja individuaaltundides	~ 120
3	Kesktaeme läbimine grupi- ja individuaaltundides ning laagrites	~ 220
4	Meistritasemel osalemine grupi- ja individuaaltundides	~ 250
5	Treeningvõistlustel osalemine	~20

*Kokku: 630h*