

Ratsutamistreenerite tasemekoolituse erialane õppekava

Abitreener tase 3 – ratsutamine

Kinnitatud Eesti Ratsaspordi Liidu juhatuse otsusega 25.03.2026

1. ÜLDANDMED

Õppekava nimetus: Abitreener tase 3 – ratsutamine

Kutse tase: 3 (Abitreener)

Õppe eesmärk: Õppija ettevalmistamine Abitreener tase 3 kutseeksami sooritamiseks

Õppevorm: kontaktõpe / veebiõpe / praktiline õpe / kombineeritud õpe

Õppe maht: min.30 akadeemilist tundi

EKAP: 1,2 EKAP

Õppe keel: eesti keel

Sihtgrupp: ratsutamise ja ratsaspordiga tegelevad treenerikutsest huvitatud vähemalt 17.aastased isikud

2. ÕPPEKAVA ÜLESEHITUS

Käesolev õppekava koosneb tasemepõhisest põhidokumendist ja lisadest, mis määratlevad ratsutamise olümpiaalade treenerite kõigi kutsetasemete üldpõhimõtted.

Õppeprotsessis käsitletakse mitmeid teemasid, et tagada õppijatele ühtlane teadmiste tase kõigil tasemetel. Tasemete vaheline eristamine põhineb eelkõige õppija iseseisvuse, analüüsivõime ja vastutuse järkjärgulisel kasvul ning vastava taseme õpiväljunditel ja hindamisülesannete keerukusel.

Ratsutamistreenerite tasemekoolituse süsteem on üles ehitatud järkjärgulise arenguloogika alusel.

Abitreeneri (tase 3) õppekava on suunatud treeneritöö alustamiseks ja toetava rolli täitmiseks treeneri juhendamisel.

Nooremtreeneri (tase 4) ja treeneri (tase 5) õppekavad arendavad edasi treeneri iseseisvust, vastutust ja süsteemset rolli ratsaspordis, liikudes treeningute läbiviimiselt treeningprotsessi juhtimise ja arendamise suunas.

Vastavalt kehtivale kutse andmise korrale korraldab ratsutamistreenerite tasemekoolitust EOK ratsutamistreenerite hindamiskomisjon

Koolituse kvaliteedi tagamise põhimõtted, sealhulgas õppekava arendamine, tagasiside kogumine ja koolituse järjepidev parendamine, on esitatud **lisas 5** „Koolituse kvaliteedi tagamise põhimõtted”.

3. ÕPPEKAVA KOOSTAMISE ALUS

Õppekava koostamisel on lähtutud:

- Abitreeneri tase 3 kutsestandardist
- Kutseseadus
- Spordiseadus
- EOK treenerikutse andmise kord
- Eesti Ratsaspordi Liidu erialased juhendid
- FEI juhised

4. ÕPPEKAVA EESMÄRK

Õppekava eesmärk on määratleda abitreeneri (tase 3) kutsestandardist tulenevad õppe eesmärgid, õpiväljundid, õppe sisu ja maht ning õppeprotsessi ja kvaliteedi põhimõtted ratsaspordi valdkonnas.

5. ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse läbinu:

Treeningtöö

- abistab treeningu ettevalmistamisel ja läbiviimisel
- juhendab algtaseme ratsutajaid treeneri järelevalvel

Hobustega töötamine

- käsitseb hobust ohutult
- valmistab hobuse treeninguks ette (sh puhastab, saduldab ja kontrollib varustust)

Ohutus

- tagab treeningul ja tallis ohutuse
- reageerib õnnetuse olukorras ning rakendab esmaabi vastavalt oma pädevusele

Professionaalne käitumine

- suhtleb sportlastega professionaalselt
- teeb koostööd treeningprotsessis osalevate isikutega ning järgib kokkulepitud tööjaotust

6. ÕPPE MAHT JA STRUKTUUR

Abitreeneri tase 3 tasemekoolituse õppe maht on kehtestatud vastavalt kutsesüsteemi nõuetele ning määratud miinimum mahuna. Õppe maht võib koolituse korraldamisel ja õppija varasema õpi- ja töökogemuse arvestamisel suurened, kuid ei tohi väheneda.

Moodulite struktuur on koostatud lähtudes vastava taseme kutsestandardis kirjeldatud kompetentsidest ning treeneritöö sisust.

Õppekavas märgitud praktiline õpe toimub juhendatud õppepraktikana vastavalt **lisas 2** „Õppekorraldus ja õpikeskkond” sätestatule.

Moodul	Teooria	Praktika	Kokku
1.Treeneritöö alused ja eetika	2	1	3
2.Ratsutamistreeningu alused	3	3	6
3.Hobuse käsitlemine ja heaolu	3	2	5
4.Ohutus ja esmaabi	1	2	3
5.Pedagoogika ja suhtlemine	2	1	3
6.Praktiline treeningtöö	1	9	10
Kokku	12	18	30

7. ÕPPE SISU

Õppe sisu on jaotatud mooduliteks. Moodulite detailsem sisu ja rakendamine on täpsustatud ainekavades, mille koostamise põhimõtted on esitatud **lisas 6** „Ainekavade koostamise ja rakendamise põhimõtted“

Moodul 1. Treeneritöö alused ja eetika

Moodulis käsitletakse treeneritöö põhimõtteid ning abitreeneri rolli ratsaspordis. Rõhk on professionaalsel käitumisel, treenerieetikal ning abitreeneri vastutusel treeningkeskkonnas tegutsemisel juhendava treeneri alluvuses.

Käsitletavat teemad:

- treeneri ja abitreeneri roll ja vastutus;
- treenerieetika ja professionaalne käitumine;
- treener kui sportlase hoiakute ja väärtuste kujundaja;
- treeningujärgsete üldiste taastumispõhimõtete arvestamine;
- ratsaspordi ajalugu, areng, korraldus ja alad;
- Eesti Ratsaspordi Liidu süsteem ja Rohelise kaardi põhimõtted;
- klubisiseste spordiürituste ja treeningtegevuse alused.

Moodul 2. Ratsutamistreeningu alused

Moodulis käsitletakse ratsutamistreeningu ülesehituse ja algõppe metoodika põhimõtteid. Abitreener omandab teadmised ja oskused, mis võimaldavad tal juhendada algtaseme ratsutajaid ning toetada treeningu läbiviimist juhendava treeneri suunamisel.

Käsitletavat teemad:

- ratsaspordi tutvustamine algtaseme treenitavale;
- treeningu ülesehitus ja loogika;
- algõppe metoodika ratsaspordis;
- juhendmaterjalide ja treeningu abivahendite kasutamine;
- lihtsamate treeninguga seotud hindamiste teostamine;
- baasharjutused ja harjutuste valik algtasemel;
- ratsaniku varustus ja selle korrektne kasutamine;

- ohutu liikumine ratsastusväljakul;
- koolisõidu, hüppetreeningu ja maastikusõidu põhiharjutused.

Moodul 3. Hobuse käsitsemine ja heaolu

Moodulis käsitletakse hobuse käsitlemise, õpetamise ja heaolu põhimõtteid treeningkeskkonnas. Rõhk on hobuse ohutul käsitlemisel ning hobuse heaolu mõistmisel kui vastutustundliku treeneritöö alusel.

Käsitletavat teemad:

- hobune loomana (anatoomia ja füsioloogia alused);
- hobuse psühholoogia ja käitumine;
- hobuse õpetamise loogika ja probleemse käitumise käsitlemine;
- hobuse varustus ja selle korrektne kasutamine;
- treeninginventari ja hobuvarustuse korrashoiu põhimõtted ning treenitavate juhendamine nende hooldamisel;
- hobuse ohutu käsitsemine (sh sidumine, talutamine, saduldamine ja transportimine);
- hobuse heaolu ratsaspordis eetilise treeneritöö kontekstis.

Moodul 4. Ohutus ja esmaabi

Moodulis käsitletakse ohutuse tagamist treeningu- ja tallikeskkonnas ning esmaabi aluseid. Abitreener omandab teadmised ja oskused riskide ennetamiseks ning õnnetuse olukordades tegutsemiseks juhendava treeneri ja kehtivate juhiste alusel.

Käsitletavat teemad:

- ohutus enne treeningut, treeningu ajal ja pärast treeningut;
- riskitegurite ennetamine treeningu- ja tallikeskkonnas;
- tegutsemine õnnetuse olukordades.

Moodul 5. Pedagoogika ja suhtlemine

Moodulis käsitletakse algtaseme sportlaste juhendamise ja suhtlemise põhimõtteid. Rõhk on treeningu juhendamisel, sportlaste motiveerimisel ning professionaalsel suhtlemisel.

Käsitletavat teemad:

- treeningu juhendamise alused;
- algajate õpetamise põhimõtted;
- erinevate vanusegruppide õpetamise eripärad;
- treeningu eesmärkide seadmine algtaseme sportlastele;
- motivatsiooni ja tagasiside andmise alused;
- ratsaniku teoreetiliste teadmiste roll treeningus;
- sportimis- ja käitumisreeglite õpetamine algtaseme sportlastele

Moodul 6. Praktiline treeningu läbiviimine

Moodul keskendub praktilise treeneritöö kogemuse omandamisele juhendatud õppepraktika käigus. Abitreener rakendab omandatud teadmisi reaalses treeningkeskkonnas juhendava treeneri ja mentortreeneri suunamisel.

Käsitletavad teemad:

- treeningtunni ettevalmistamine;
- algväljaõppe grupi- ja individuaaltreeningu läbiviimine;
- treeningute läbiviimine sise- ja välistingimustes;
- ratsastus- ja hüppetreeningute läbiviimine algtasemel;
- ratsamatkade ohutu läbiviimine;
- treeningu analüüs ja refleksioon juhendava treeneri toetusel;
- treenitavate toetamine võistlussituatsiooniks ettevalmistumisel abitreeneri rollis.

8. ÕPPEMEETODID

- Loeng (kontakt või e-loeng, e-õpe)
- Praktiline õpe ehk õppepraktika
- grupidöö ja juhendatud arutelu
- Videoanalüüs ja iseseisev töö

Õppekorralduse ja õpikeskkonna täpsem kirjeldus on esitatud **lisas 2** „Õppekorraldus ja õpikeskkond”.

9. HINDAMINE

Hindamise fookus on abitreeneri rollile vastav treeneritöö toetamine, ohutu tegutsemine ning juhendatud praktiliste oskuste rakendamine.

Teoreetiline hindamine

- Test / kirjalik töö
- suuline hindamine

Praktiline hindamine

- Treeningu abistamine ja läbiviimine
- Hobuse käsitlemine ja ratsutamisoskuse esitamine

Refleksioon

- Eneseanalüüs

Hindamise üldpõhimõtted, meetodid ning refleksiooni käsitlemine on esitatud **lisas 1** „Hindamise üldpõhimõtted ja meetodid”

Ratsutamisoskuse täpsemad tasemenõuded on esitatud **lisas 3** „Ratsutamisoskuse tasemenõuded”

10. KOOLITUSE LÄBIMISE JA LÕPETAMISE TINGIMUSED

Koolituse edukaks läbimiseks peab õppija:

- osalema õppetöös vähemalt õppekavas sätestatud miinimummahuga;
- sooritama õppekavas ette nähtud hindamisülesanded;
- omama ratsaspordi rohelist kaarti;
- demonstreerima ratsutamise oskust

Õppekava maht on kehtestatud miinimummahuna ning õppija peab läbima vähemalt õppekavas sätestatud õppe mahu. Õpiväljundite saavutamiseks võib õppijale määrata täiendava juhendatud praktilise töö perioodi.

Õppe läbiviimisel arvestatakse õppija varasemalt omandatud teadmiste, oskuste ja töökogemusega vastavalt **lisas 4** „Varasemalt omandatud teadmiste ja oskuste arvestamise põhimõtted” sätestatud põhimõtetele, kuid see ei vähenda õppekavas kehtestatud miinimummahtu.

Ratsutamisoskuse tasemenõuded on esitatud **lisas 3** „Ratsutamisoskuse tasemenõuded”

Abitreeneri (tase 3) tasemekoolituse osana on õppijal kohustus läbida juhendatud õppepraktika mentortreeneri juhendamisel. Õppepraktika eesmärk on toetada õppija valmisolekut täita abitreeneri tööülesandeid reaalses treeningkeskkonnas ning saavutada õppekavas sätestatud õpiväljundid.

Juhul kui õppija ei täida tasemekoolituse läbimise tingimusi, sh ei saavuta nõutud ratsutamisoskuse taset või puudub ratsaspordi roheline kaart, ei loeta tasemekoolitust edukalt läbituks. Sellisel juhul võib koolitus arvestuda täiendkoolitusena.

Koolitajate, hindajate ja mentortreenerite roll on kirjeldatud **lisas 5** „Koolituse kvaliteedi tagamise põhimõtted”

11. SEOS KUTSESTANDARDIGA

Kutsestandardi kompetents	Õpiväljund õppekavas	Õppe moodul / teema	Hindamine
Abistab treeningu ettevalmistamisel ja läbiviimisel	Abistab treeningu ettevalmistamisel ja viib läbi lihtsamaid treeningu osi treeneri juhendamisel	Ratsutamistreeningu alused	Praktiline: treeningu abistamine
Kasutab treeningul baasharjutusi	Kasutab algtaseme ratsutamise baasharjutusi	Ratsutamise algõppe metoodika	Praktiline: harjutuse juhendamine
Demonstreerib tehnika põhielemente	Demonstreerib ratsutamise põhilisi juhtimisvõtteid	Ratsutamistehnika alused	Praktiline sooritus
Tagab treeningul ohutuse	Tagab sportlaste ja hobuste ohutuse treeningul	Ohutus ratsaspordis	Situatsiooniülesanne + vaatlus
Tegutseb õnnetuse olukorras	Tegutseb õnnetusolukorras vastavalt juhiste	Esmaabi ja riskijuhtimine	Praktiline esmaabi
Annab esmaabi või kutsub abi	Annab esmaabi või kutsub abi	Esmaabi alused	Praktiline simulatsioon
Suhtleb sportlastega professionaalselt	Suhtleb sportlastega toetavalt ja professionaalselt	Pedagoogika ja suhtlemine	Vaatlus / rollimäng
Kasutab eriala terminoloogiat	Kasutab korrektset ratsaspordi terminoloogiat	Treeneritöö alused	Test / suuline hindamine
Töötab meeskonnas	Töötab treeneri juhendamisel meeskonnaliikmena	Treeneri ja abitreeneri koostöö	Praktiline hindamine
Järgib kutse-eetikat	Tegutseb vastavalt treenerieetikale	Treenerieetika	Test / arutelu

12. KOOLITAJATE NÕUDED

- Koolitajal on erialane pädevus ja praktiline treeneritöö kogemus ratsaspordis.
- Koolitaja omab üldjuhul kehtivat treenerikutset vähemalt õpetatava tasemega samal või kõrgemal tasemel (soovitavalt kõrgemal).
- Hindaja(te)l on hindamise pädevus ja kogemus treeneritöö hindamisel.
- Vajadusel kaasatakse teemaspetsiifilised koolitajad (nt veterinaaria, ohutus jne.), kelle pädevus tõendatakse hariduse ja/või töökogemusega.
- Koolitajate valiku ja hindamise põhimõtted ning koolituse kvaliteedi tagamise raamistik on esitatud **lisas 5** „Koolituse kvaliteedi tagamise põhimõtted”.

13. LISAD

Käesoleva õppekava juurde kuuluvad järgmised lisad:

Lisa 1. Hindamise üldpõhimõtted ja meetodid

Lisa 2. Õppekorraldus ja õpikeskkond

Lisa 3. Ratsutamisoskuse tasemenõuded

Lisa 4. Varasemalt omandatud teadmiste ja oskuste arvestamise põhimõtted

Lisa 5. Koolituse kvaliteedi tagamise põhimõtted

Lisa 6. Ainekavade koostamise ja rakendamise põhimõtted