

# MASSU RATSASPORDIKOOLI

## RATSASPORDI ÕPPEKAVA

Massu Ratsaspordikool (edaspidi „Ratsaspordikool“) on eraõiguslik huvialakool, mis pakub lastele, noortele ja täiskasvanutele võimalusi ratsaspordialaste oskuste ja teadmiste omandamiseks ning arendamiseks.

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

### **I. Eesmärk ja ülesanded**

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

### **II. Õpingute alustamine, kestvus ja lõpetamine**

- 2.1. Ratsaspordikooli õpilaseks võetakse kirjaliku avalduse alusel selleks soovi avaldanud lapsed, noored ja täiskasvanud. Laste ja noorte (kuni 17.a k.a) puhul on avalduse esitajaks seaduslik esindaja.
- 2.2. Ratsaspordikooli astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamise, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.
- 2.3. Avaldusi Ratsaspordikooli astumiseks võib esitada aastaringelt, kuid Ratsaspordikooli õppetööga liitumise otsustab õppenõukogu. Üldjuhul toimub gruppide ja treeningrühmade komplekteerimine septembrikuu jooksul.

- 2.4. Ratsaspordikooli treeningrühmas osalemise tingimusteks on tahe ratsutada ja ennast täiendada nii praktikas, kui teoorias, Ratsaspordikooli kodukorrast kinni pidamine, sportliku režiimi austamine ning õppemaksu nõuetekohane tasumine.
- 2.5. Osalemistingimuste rikkumise korral on Ratsaspordikoolil õigus õpilane Ratsaspordikoolist välja arvata.
- 2.6. Madalamale treeningtasemele tagasiviimine võib toimuda õppenõukogu ettepanekul direktori käskkirjaga või õpilase enda ning lapsevanema soovil.
- 2.7. Õpilane on võetud Ratsaspordikooli õpilaseks vastu, kui on:
  - 2.7.1. esitatud nõuetekohane avaldus
  - 2.7.2. õpilase (alaealise puhul tema seadusliku esindaja) ja Ratsaspordikooli poolt allkirjastatud leping.
- 2.8. Õpilaste nimekirjad avalikustatakse Ratsaspordikooli kodulehel: [www.massuratsaklubi.ee](http://www.massuratsaklubi.ee)
- 2.9. Õppeaasta Ratsaspordikoolis algab 1.oktoobril ja kestab 30.septembrini.
- 2.10. Õppeaasta on jagatud kaheks perioodiks:
  - 2.10.1. I periood: 1. oktoober kuni 31. mai toimuvad praktilised ratsutamistunnid ja teoreetiline õpe klassis;
  - 2.10.2. II periood: 1. juuni kuni 30.september toimuvad ratsutamistunnid, treeninglaagrid ja individuaalõpe. Sellel ajavahemikul on õpilastel võimalus ka viibida õppetööst eemal puhkusel.
- 2.11. Ainekava õpilastele orienteeruvalt alates 10-ndast eluaastast on jagatud 4 aasta peale, kuid Ratsaspordikoolis saab õppida elukestvalt. Kuni 10-aastastele õpilastele koostatakse ainekava ja programm vastavalt õpilase eale, oskustele ja võimalustele igakuiselt õppekavas esitatud ainekava põhjal lihtsustatud variandis.
- 2.12. Õppekava on võimalik läbida ka osaliselt õppeaasta jooksul ehk kas ainult praktilised ratsutamistunnid või teoreetiline õpe. Sellel juhul märgitakse see lepingus, mis sõlmitakse Ratsaspordikooli ja õpilase või alaealise puhul tema seadusliku esindaja vahel.
- 2.13. Ratsaspordikooli lõpetajaks loetakse õpilane, kelle
  - 2.13.1. ratsutamistase on õppe-treeningastme kõrgeimal tasemel või meisterlikkuse astmel;
  - 2.13.2. vähemalt 85% teoreetiliste ainete testidest on lahendatud.
- 2.14. Ratsaspordikooli lõpetaja, kellele väljastatakse Tunnistus, võib jätkata osalemist Ratsaspordikooli õppetöös nii praktilistes, kui ka teooriatundides, et täiendada oma meisterlikkust ja teadmisi, sest ratsutamine on elukestev spordiala, kus vanusepiire ei ole.
- 2.15. Ratsaspordikool väljastab 2 liiki dokumente.
  - 2.15.1. Koolitustõend – väljastatakse õpilastele, kes on osalenud õppetöös vähemalt kolm (3) aastat järjest. Koolitustõendile märgitakse ainekava läbimise maht.
  - 2.15.2. Tunnistus – väljastatakse Ratsaspordikooli lõpetajale.

### **III. Õppetöö korraldus**

- 3.1. Ratsaspordikooli õppetöö põhivormideks on praktilised ratsutamistunnid orienteeruvalt 85% ja teooriaõpe loengutena orienteeruvalt 15% kogu õppetöö mahust. Lisaks on osalemine võistlustel, laagrid, üldfüüsiline ettevalmistus ja individuaalõpe.
- 3.2. Ratsaspordikooli õppetöö toimub kolmel (3) järjestikulisel astmel:
  1. Algettevalmistusaste
  2. Õppe-treeningaste
  3. Edasijõudnute aste
- 3.3. Kõrgemale astmele ülemineku ettepaneku teeb vastutav treener õpilase soovil ja nõusolekul (alaealise puhul tema seadusliku esindaja nõusolekul) võttes aluseks õppekava ning otsuse teeb õppenõukogu.

### **IV. Õpilaste oskus- ja teadmistasemete sisu ning ülemineku normid ja õpiväljundid**

**Algettevalmistuse aste** on kestvusega umbes 3 aastat ning 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 ratsutamise tegelemiseks, kohusetunde ja järjepidevuse loomine. Põhirõhk on suunatud ohutustehnika selgitamisele ja kinnitamisele, ratsutamise alg- ja põhitõdede selgitamisele ning kinnitamisele.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi Massu Ratsaspordikooli kasutuses olevas sisemaneeris või väliplatsidel algõppeks ettevalmistatud õppehobustel.

Algettevalmistuse praktilistes tundides harjutatakse ratsutamist, hobuse käsitlemist boksis, maneežis ja välitingimustes.

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 ja ratsutamise juhtimisvõtted.

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

**Algettevalmistuse astme läbinu 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);
- kasutada õiget riietust ratsutamisel;
- erinevaid võimlemisharjutusi sadulas;
- voltižeerimisharjutusi.

#### Algettevalmistuse läbinu 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 Massu Ratsaspordikooli kasutuses olevas sisemaneēžis ja väliplatsidel. Õppetreeningu tundides harjutatakse koolisõidu A ja L taseme elemente, hüpatakse üksikuid ja seotud takistusi kuni 90 cm, harjutatakse parkuuri läbimist, sõitmist maastikutakistuste rajal, maastikul 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, maastikratsaspordi ja takistussõidu 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 võistlusmäärusi, mis vastavad õppe-treening taseme võistlusele;
- sportliku režiimi põhimõtteid võistluste ajal;
- erinevaid ratsaspordi alasid;
- hobuste anatoomia põhiteadmisi;
- hobusele vajalikku elukeskkonda ja toitumisrežiimi

**Edasijõudnute aste.** Edasijõudnute astme kestvusele piiranguid ei ole. Edasijõudnute grupid moodustatakse võistlussuunitlusega õpilastest, kes on läbinud edukalt õppe-treeningastme Massu Ratsaspordikoolis või mujal.

Edasijõudnud 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.

Edasijõudnud astme meetoditeks on: praktilised ratsutamistunnid, teoreetilised loengud, iseseisev analüüs, võistluseelset treeningut väikestes rühmades ja individuaalselt, vajadusel spetsialistide kaasamine treeningprotsessi.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi üldjuhul Massu Ratsaspordikoolis. Meisterlikkuse astme praktilistes tundides harjutatakse koolisõitu L, M ja R tasemel, takistussõitu kuni 125 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.

### Edasijõudnud astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid:

#### Edasijõudnud astme sportlane oskab:

- analüüsida oma ratsutamisoskust ja teha sellest järeldusi;
- hobust õpetada ja ette valmistada 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 kalendriplaani väliste ratsavõistluste abikohtunik, -sekretär, -korrapidaja ja – rajameister;
- järgu normatiivide täitmine vastavalt valitud ratsaspordialale ja oma võimetele.

#### Edasijõudnud 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.

Massu Ratsaspordikoolil on õigus treeningrühmade üleminekunorme muuta treenerite ja õppenõukogu ettepanekul.

### Massu Ratsaspordikooli treeningtasemete tabel

	Algettevalmistus A	Õppe-treeningtase ÕE	Edasijõudnute tase E
Kestvus aastates	Kuni 3	Kuni 4	Määramata aeg
Õpilaste vanus	Alates 3a	Alates 10a	Alates 11a
Õpilaste arv grupis	3-6	3-7	Kuni 5
Treeningute arv nädalas	1-3	2-5	3-6
Treeningnädalate arv õa. jooksul	40	46	48
Teooriatundide arv ühel õppeaastal orienteeruvalt	12	26	18
Võistlusi aastast	1	Vähemalt 3	5 ja rohkem

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

### Ainekava teoorialoengutele

Jrk	Ainekava nimetus	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, maastikusõidu 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	Kesktaaseme läbimine grupi- ja individuaaltundides ning laagrites	~ 270
4	Edasijõudnud tasemel osalemine grupi- ja individuaaltundides	~ 400

Kokku: orient.850

Õppekava kinnitatud 15.03.2017