

LAGEDI RATSASPOORDIKOOL

RATSUTAMISE ÕPPEKAVA

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

Õppekava aluseks on võetud Eesti Ratsaspordi Liidu poolt heaks kiidetud Rohelise Kaardi õppematerjalid.

I ÜLDOSA

1. Eesmärk ja ülesanded

- 1.1. Spordikooli peaesmärgiks on süstemaatilise sportliku õppe-treeningtöö korraldamine ja sportimisvõimaluste loomine.
- 1.2. Ratsaspordi propageerimine ja populariseerimine.
- 1.3. Vaba aja sisustamine sportliku tegevusega.
- 1.4. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislike eluviiside ning harjumuste kujundamine.
- 1.5. Keskkonnasäästliku ellusuhtumise kasvatamine.
- 1.6. Hobuste eest hoolitsemise ja austamise õpetamine.
- 1.7.Noortele eneseteostuse ja enesehinnangu võimaluste pakkumine võistlustel.
- 1.8. Tugeva isiksuse omaduste ja iseloomujoonte kujundamine ning arendamine.
- 1.9.Vastastikuse lugupidamise ja koostööoskuste kasvatamine.
- 1.10.Andekate noorte leidmine ja ettevalmistamine kõrgete sportlike tulemuste saavutamiseks.
- 1.11.Teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine spordis ning üldfüüsilisest vastupidavusest.
- 1.12.Eesti ratsasporditraditsioonide järjepidavuse tagamine.

2. Õpingute alustamine

- 2.1.Spordikooli võetakse õppima kõik soovijad avalduse alusel, kes täidavad õpingute alustamiseks seatud nõuded vastavalt spordikooli võimalustele ja tingimustele. Juhul kui õppida soovijate arv ületab kooli võimalused, korraldatakse vastuvõtukatsed kandidaatide pingerea koostamiseks.
- 2.2. Alla 18 aastane õppur võetakse õppima tema vanema või seadusliku esindaja kirjaliku avalduse alusel.
- 2.3.Spordikooli õpilased jaotatakse õppe-treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportliku ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.
- 2.4. Treeningrühmade nimekirjad kinnitatakse jooksva aasta 1.oktoobriks üheks õppeaastaks.
- 2.5.Õpilase või tema seadusliku esindaja ja spordikooli vahel sõlmitakse kirjalik leping, mis kinnitab poolte õigused ja kohustused. Kooli õppekorralduse ja –kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

2.6. Spordikooli õppe-treeningtöös osalemise tingimusteks on tahe ratsutada, spordikooli eeskirjadest kinni pidamine, sportliku režiimi austamine ning õppemaksu tähtaegne tasumine.

3. Õppeaja kestus

3.1. Spordikoolis algab õppeaasta 5. septembril. Õppeaasta kestab õppeaasta algusest ühel kalendriaastal uue õppeaasta alguseni järgmisel kalendriaastal.

3.2. Õppeperiood on kuni 46 õppenädalat, mis koosneb statsionaarsest õppe-treeningperioodist, spordilaagritest ja võistlustest.

3.3. Õppe-treeningprotsessi pikkus sõltub spordiala õppeastmete sisust.

3.4. Spordikoolis õppimise aeg on sõltuvuses õpilase füüsilistest eeldustest ja püstitatud sportlikest eesmärkidest. Õppeaja kestvusele piiranguid ei ole.

3.5. Treeningtundide pikkuseks on ettevalmistuse astmes 60 minutit ja õppetreening- ning spordimeisterlikkuse astmes 90 minutit.

4. Õppe- treeningtegevuse korraldus

4.1. Spordikooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja -meetodeid:

4.1.1. rühma õppe-, treening- ja teoreetilised tunnid;

4.1.2. individuaaltreeningud;

4.1.3. osavõtt võistlustest, õppe-treeningkogunemistest ja spordilaagritest;

4.1.4. spordikohtuniku ja -juhendaja praktika.

4.1.5. spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs;

4.1.6. arstlik kontroll.

4.2. Spordikooli õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikuses ja erineva õppetsükliga spordimeisterlikkuse astmes/tasemes: algettevalmistuse aste (AE); edasijõudnute -õppetreeningaste (ÕT) ning spordimeisterlikkuse (SM) aste.

4.3. Õpperühmade komplekteerimisel arvestatakse õpilase kehalisi võimeid, vanust, seniseid sportlike tulemusi, võimete ja tulemuste arengu dünaamikat, treeningrühmade soovituslikke täituvuse norme, treeningkoormusi ja õpilaste vanuselist koosseisu. Üleminek ühest spordimeisterlikkuse astmest teise toimub vastavalt õppekavale ja etteantud nõudmiste täitmisel.

4.4. Õppe- ja treeningtöö lahutamatu osa on õpilaste kasvatustöö, mille eesmärgiks on väärtushinnangute kujundamine „fair play” reegleid silmas pidades ja sportlike eluviiside järgimine ning huvi tõstmine võistlusspordi vastu.

5. Õppeetappide ja kooli lõpetamise nõuded

5.1. Üleminek ühest astmest teise toimub vastavalt õppekavale ja etteantud nõudmiste täitmisel.

Õpilaste üleminek järgmise astme õpperühma toimub, kui õpilane on omandanud ainekavas ettenähtud tehnilised ja praktilised teadmised ning oskused. Üleminekul arvestatakse õpilase vanust ja individuaalset arengut. Otsustajateks ühest astmest teise viimisel on õpilase treenerid ja juhendajad.

5.2. Madalamale treeningu tasemele tagasiviimine võib toimuda treenerite kolleegiumi otsusega või õpilase enda ning lapsevanema soovil.

5.3. Kooli lõpetamiseks peab õpilane läbima kõik õppeetapid. Kooli lõpetajale antakse lõputunnistus, kuhu on märgitud koolis õppimise aeg, oskuste ja meisterlikkuse tase.

5.4. Õpilasele, kes on läbinud vähemalt edasijõudnute taseme antakse vastav astme tunnistus õpilase saavutatud tasemele.

II AINEKAVAD

1. Õppe-treeningtöö vormid ja meetodid

Õppe- ja treeningtöö toimub kolmes järjestikuses ja erineva õppetsükliga astmes vastavalt vanuseastmete klassifikatsioonile:

- algettevalmistuse aste (AE)
- õppetreening aste (ÕT)
- spordimeisterlikkuse aste (SM)

1.1 Algettevalmistuse aste AE

Algettevalmistuse aste on kestvusega 2 kuni 5 aastat sõltuvalt õpilase vanusest ja arengust. Algettevalmistustasemele saamiseks toimub õpilase kirjaliku avalduse alusel ning vanemate(hooldaja) nõusolekul treeningute alustamiseks; osavõtt vähemalt 60%-liselt ratsakooli treeningutest.

Põhieesmärgiks on õpilaste igakülgne kehaline ja vaimne arendamine.

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

1.1.1.Õpingute sisu:

Algettevalmistuse õppetreeningtöö meetoditeks on praktilised ratsutamistunnid ning teoreetilised tunnid.

Praktilised ratsutamistunnid toimuvad Lagedi ratsakompleksis algõppeks ettevalmistatud õppehobustel. Algettevalmistuse tundides harjutatakse nii hobusel ratsutamist, kui ka hobuse käsitlemist nii boksis, väljakul ja õues. Erilist rõhku pööratakse ohutustehnikale ja õpilaste suhtumisele elusasse loodusesse üldse.

Teoreetilised loengud toimuvad 3 korda kuus. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: hobuse hooldamise alused ja algteadmised hobuse anatoomiast ja psühholoogiast; ohutus- ja käitumisreeglid tallis ning väljakul; ohutusnõuded hobusega ümberkäimisel; teadmised hobuhooldusest ja varustusest; ratsaniku riietus, erinevate ratsaspordialade tutvustamine ja ülevaade ratsutamise ajaloost; algteadmised hobuste pidamisest; algteadmised veterinaaria esmaabist ja inimese esmaabist.

1.1.2. Algettevalmistuse taseme õpiväljundid:

Algettevalmistuse saanud õpilane oskab:

- iseseisvalt hobust puhastada;
- iseseisvalt hobust saduldada ja lahti võtta;
- seada jaluseid õige pikkusega ja ratsmeid hoida õieti;
- saada hobust liikuma erinevalet 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 hobust galopile;
saada hakkama vähemalt 5 erineva hobusega kõigil kolmel allüüril;
abistada teist ratsanikku sadulasse istumisel;
talutada hobust boksist välja ja tagasi;
kasutada abivahendeid ratsutamisel (stekki);
kasutada õiget riidet ratsutamisel;
erinevaid võimlemisharjutusi sadulas.

Algettevalmistuse läbinud õpilane teab:
ratsutamise ja hobustega kaasnevaid ohtusid;
ohutustehnika nõudeid tallis viibides;
käitumisreegleid tallis ja väljakul;
hobuse kehaosade nimetusi;
hobuvarustuse nimetusi;
õige istaku reegleid;
erinevaid istaku stiile;
erinevaid sõiduradasid;
erinevaid ratsaspordialasid;
hobuse käitumist ja eluks vajalikke esmatingimusi.

1.2 Õppetreeningaste

Õppetreeningaste on kestvusega 2-4 õppetreeningaastat.

Õppetreeningu rühmad moodustatakse alates 8 aastast algettevalmistuse läbinud noortest ja täiendavalt ka mujalt vajaliku algettevalmistuse saanud ratsutamishuvilistest noortest, kes on täitnud algettevalmistuse taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid;
omab vähemalt ühe aastast ratsutamiskogemust; võtab osa vähemalt 75%-liselt ratsaspordikooli treeningutest; on osalenud koolisestel võistlustel.

Õppe-treeningtaseme põhisuunitluseks on õpilase ratsutamisoskuse täiendamine, õige ratsutamisala (takistussõit, koolisõit või maastikusõit) valimine tulevikuks, valitud ratsutamisala süvendatum õppimine, võistlussuunitlusega ja hobikorras ratsutamisega tegelevate õpilaste välja selgitamine ning vastavalt rühmadesse jaotamine, mitmekülgne võistlemine (soovijatele) kooli- ja tallisestel võistlustel, võistlusolukorras käitumine.

1.2.1. Õpingute sisu:

Õppe-treeningu taseme meetoditeks on praktilised ratsutamistunnid, iseseisev analüüs, võistluste eelsed treeningud väikestes rühmades.

Praktilised ratsutamistunnid toimuvad Lagedi ratsutamiskompleksis.

Õppetreeningu tundides harjutatakse erinevaid koolisõidu elemente, hüpatakse omavahel seotud takistusi ja harjutatakse parkuuri läbimist ning koolisõidu A taseme skeeme.

Õpilastel on võimalus osaleda treeninglaagris vähemalt nädalasel õppel.

Teoreetilised loengud toimuvad vähemalt 1 kord kuus. Loengutes käsitletakse Eesti Ratsaspordi Liidu poolt välja töötatud "Rohelise Kaardi"(edaspidi: RK) teemasid, võistlusmäärustike ja reeglite tundmist, ratsaspordi ajalugu Eestis, tutvustatakse Eesti tippratsutajaid.

1.2.2. Õppetreeningastme õpiväljundid:

Õppetreeningastme läbinud õpilane oskab:

käsitleda erinevaid taseme ja väljaõppega õppehobuseid;
sooritada "RK" õppematerjalides antud praktilisi ülesandeid;

kasutada erinevat inventari hobuvarustuses;
üles ehitada väikseid takistusi;
võistlustel olla platsimeeskonnas;
valmistuda treeninguteks ja võistlusteks – õige sportlik riietus;
analüüsida oma treeninguid ja võistlemist;
abistada algtaseme õpilasi hobuse käsitlemisel;

Õppetreeningastme läbinud õpilane teab:
erinevate õppehobuste plusse ja miinuseid;
teab ja tunnetab erinevaid ohtusid hobuste käsitlemisel;
’’Rohelise Kaardi’’ põhitõdesid;
ratsaspordi võistlusmäärusi, mis vastavad õppetreening taseme võistlusele;
sportliku režiimi põhimõtteid võistluste ajal;
erinevaid ratsaspordialasid;
ratsutamise reegleid;
hobuste elementaarset anatoomiat vastavalt ’’RK’’ programmile.

1.3. Spordimeisterlikkuse aste (sportgrupp)

Spordimeisterlikkuse astme õppe-treening kestvusele piiranguid ei ole.

Rühmad moodustatakse alates 11 eluaastastest võistlussuunitlusega ja teistest aktiivselt hobustega tegelevatest noortest, kes on läbinud edukalt õppetreeningu taseme. On täitnud õppetreeningu taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid;
võtab osa vähemalt 85%-liselt treeningtööst; täidab regulaarselt treeningpäevikut, mis sisaldab treeningute mahtu, sisu ja analüüsi ning võistluste analüüsi koos järeldustega.
Spordimeisterlikkuse aste võib jaguneda omakorda kaheks õppeastmeks sõltuvalt õpilaste tasemest.

Spordimeisterlikkuse taseme põhisuunitluseks on ratsaspordi põhitõed võistlusspordis, võistluste korraldamisega seotud tegevused ja erinevate ratsaspordialade spetsiifika, III järgu normatiivide täitmine, võistlemine ERL kalenderplaani võistlustel, tiitlivõistlustel ning võimalusel mujal riikides toimuvatel võistlustel.

1.3.1. Õpingute sisu:

Meisterlikkuse taseme meetoditeks on praktilised ratsutamistunnid; aastaringsed teoreetilised loengud; iseseisev analüüs treeningpäevikusse; võistluseelsed individuaaltreeningud väikestes rühmades; vajadusel spetsialistide kaasamine treeningprotsessi.

Praktilised ratsutamistunnid toimuvad ratsutamisväljakutel.

Meisterlikkuse taseme tundides harjutatakse koolisõitu A ja L tasemel, takistussõitu kuni 120 cm, parkuuri läbimist õige tehnika ja taktikaga, soojenduse ajastamist enne võistlust. Õpilastel on võimalus osaleda vähemalt kahe nädalasel individuaalõppel või treeninglaagris.

Regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine ja tulemuste parandamine kõikidel tasanditel; tehnilise, taktikalise, psühholoogilise ja teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine, erialase ettevalmistuse taseme täiustamine; osalemine karikasarja võistlustel ning kandideerimine suurvõistlustele; kõikide eelnevate perioodide õpitu eeskujulik sooritus ja tehnika täiustamine; võistluste analüüs videomaterjali põhjal.

Teoreetilised loengud toimuvad enne ja peale võistlust. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: oskus iseseisvalt analüüsida oma treeningut ning võistlemist; psühholoogiline ettevalmistus suurvõistlusteks; füsioloogia ja anatoomia

algteadmised hobuse ja inimese kohta; spordikohtuniku-, sekretäri- ja rajameistri algteadmised.

1.3.2.Meisterlikkuse astme õpiväljundid:

Meisterlikkuse astme läbinud sportlane oskab:

analüüsida oma ratsutamisoskust ja teha sellest järeldusi;

hobust õpetada ja ettevalmistada võistlusteks;

planeerida võistlusi vastavalt oma hobuse ja enda tasemele;

hobusega käituda ekstremses situatsioonides;

psühholoogiliselt valmistuda suuremateks võistlusteks;

anda esmaabi hobuse kergemate vigastuste korral;

õpetada algajaid esimestes tundides;

olla ratsavõistluste abikohtunik, sekretär ja korrapidaja.

Vähemalt III järgu normatiivide täitmine vastavalt valitud ratsaspordialale ja oma võimetele.

Meisterlikkuse astme läbinud sportlane teab:

erinevate ratsaspordialade spetsiifikat;

võistlustele registreerimise ja osalemise protseduure;

kõiki Eestis kasutusel olevaid ratsaspordi võistlusmäärustikke vastavalt oma võistlusalale ja tasemele;

spordipsühholoogia algteadmisi;

ratsaspordi lühiajalugu;

tippratsutajaid nii Eestis kui välismaal.

2. Õppe-treeningtöö rühmade koosseis ja õppemaht

Õpperühmade suurus (õpilaste arv), osalejate vanus, treeningute ja võistluste maht:

2.1 Algettevalmistuse aste

Kestvus aastates: 1-5

Õpilaste vanus rühmas:

Eelkooliealised: alates 3 a.

Õpilased: alates 7 a.

Õpilaste arv rühmas: 1- 6

Treeningute arv nädalas: 1- 6

Treeningnädalate arv aastas: 40

2.2 Õppetreeningaste

Kestvus aastates: 2- 4

Õpilaste vanus rühmas: alates 8 a.

Õpilaste arv rühmas: 2- 8

Treeningute arv nädalas 2-4

Treeningnädalate arv aastas: 44

Kontrollvõistlusi aastas: kuni 2

2.3 Spordimeisterlikkuse aste

Kestvus aastates: määramata aeg

Õpilaste vanus rühmas: alates 11 a.

Õpilaste arv rühmas: 1 - 8

Treeningute arv nädalas: 4-7
Treeningnädalate arv aastas: 46
Kontrollvõistlused, ERL võistlused.

Kinnitatud

Ain Unt
TÜ Lagedi Ratsaspordikooli täisosanik
Kooli pidaja