Ratsaspordikooli Rider õppekava

Kinnitatud 01.01.2017 — Arina Koppel, MTÜ Rider juhatuse liige · kehtib alates 01.01.2017 · redaktsioon nr 1

Sisukord

3. Eesmärgid ja ülesanded
4. Õpingute alustamine, kestvus ja lõpetamine
5. Õppetöökorraldus
6. Õpilaste oskus- ja teadmistasemete sisu ning ülemineku normid
7. Põhiettevalmistuse teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid
8. Ainekava teoorialoengutele
9. Ainekava orienteeruvad mahud praktilisele väljaõppele

1. Ratsaspordikool Rider on eraõiguslik huvialakool, mis pakub lastele, noortele ja täiskasvanutele võimalusi ratsaspordialaste oskuste ja teadmiste omandamiseks ning arendamiseks.

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

3. EESMÄRGID JA ÜLESANDED

3.1. Laste ja noorte süstemaatilise sportliku õppe-treeningtöökorraldamine ja sportimisvõimaluste loomine

3.2. Laste ja noorte vabaaja sisustamine sportliku tegevusega ja ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega ning vastastikuse lugupidamise ja koostööoskuste kasvatamine

3.3. Õpilaste mitmekülgne kehaline arendamine, tervise tugevdamine ja tervislike eluviiside ning harjumuste kujundamine

3.4. Loodusseaduste tundmaõppimine ja rohelise mõttelaadi kasvatamine ning keskkonnasäästliku ellusuhtumise kasvatamine.

3.5. Õpilastele eneseteostuse ja enesehinnangu võimaluste pakkumine võistlustel, sportlike oskuste, vilumuste ja teadmiste õpetamine lähtuvalt laste ja noorte soovidest ja eeldustest

3.6. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistamine tipptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena tiitlivõistlustel.

3.7. Teoreetiliste teadmiste andmine ratsaspordist ja hobustest huvitatud õppuritele

3.8. Ratsaspordi propageerimine ja populariseerimine ning Eesti ratsasporditradistsioonide järjepidevuse tagamine.

4. ÕPINGUTE ALUSTAMINE, KESTVUS JA LÕPETAMINE

4.1. Kooli õpilaseks võetakse kirjaliku avalduse alusel selleks soovi avaldanud lapsed, noored ja täiskasvanud. Laste ja noorte puhul on avalduse esitajaks lapsevanem või esindaja.

4.2. Kooli astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamiste, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.

4.3. Avaldusi Kooli astumiseks võib esitada aastaringselt, kuid Kooli õppetööga liitumise otsustab Treenerite- ja Õppenõukogu. Üldjuhul toimub gruppide ja treeningrühmade komplekteerimine augusti kuu jooksul.

4.4. Rider Ratsaspordikooli 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 ratsakoolil õigus õpilane koolist välja arvata. Madalamale treeningtasemele tagasiviimine võib toimuda õppenõukogu ettepanekul direktori käskkirjaga või õpilase enda ning lapsevanema soovil.

4.5. Õpilane on võetud Kooli õpilaseks vastu, kui on

4.5.1. Esitatud Avaldus

4.5.2. Allkirjastatud Leping

4.5.3. Õpilaste nimekirjad avalikustatakse ratsakooli kodulehel rider.suksutall.ee

4.6. Õppeaasta Koolis algab 1.septembril ja kestab 31.augustini.

4.6.1. Õppeaasta on jagatud kaheks perioodiks:

4.6.2. I - 1. September kuni 31 Mai toimuvad praktilised ratsutamistunnid ja teoreetiline õpe klassis

4.6.3. II - 1. Juuni kuni 31 august toimuvad ratsutamistunnid, treeninglaagrid ja individuaalõpe. Sellel ajavahemikul on õpilastel võimalus ka viibida õppetööst eemal puhkusel.

4.7. Ainekava õpilastele orienteeruvalt alatest 8-ndast eluaastast on jagatud 4 aasta peale, kuid Koolis saab õppida elukestvalt. Kuni 8 aastastele koostatakse ainekava ja programm vastavalt laste eale, oskustele ja võimalustele igakuiselt Õppekavas esitatud ainekava põhjal lihtsustatud variandis.

4.8. 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.

4.9. Kooli lõpetajaks loetakse õpilane, kelle

4.9.1. ratsutamistase on õppe-treeningastme kõrgeimal tasemel või meisterlikkuseastmel

4.9.2. teoreetiliste ainete testid on lahendatud 85% -selt.

4.10. 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.

4.11. Kool väljastab 2 liiki dokumente.

4.11.1. Koolitustõend – väljastatakse õpilastele, kes on osalenud õppetöös vähemalt 1 aasta. Koolitustõendile märgitakse ainekava läbimise maht.

4.11.2. Tunnistus – väljastatakse Ratsakooli lõpetajale.

5. ÕPPETÖÖKORRALDUS

5.1. Õppetööpõhivormideks on praktilised ratsutamistunnid orienteeruvalt 80% ja teooriaõpe loengutena orienteeruvalt 20% kogu õppetöömahust.

5.1.1. Lisaks on osalemine võistlustel, laagrid, üldfüüsiline ettevalmistus ja individuaalõpe.

5.2. Õppetöötoimub kolmel (3) järjestikulisel astmel:

5.2.1. Algettevalmistusaste

5.2.2. Põhiettevalmistusaste

5.2.3. Meisterlikkuse aste

5.2.4. Kõrgemale astmele ülemineku ettepaneku teeb vastutav treener õpilase soovil ja nõusolekul võttes aluseks Õppekava ning otsuse teeb treenerite nõukogu.

5.2.5. Algettevalmistusaste on jagatud tasemeteks, mis võib muutuda vastavalt Kooli registreerunud õpilaste arvust, vanusest ja ratsutamisoskusest.

5.2.6. Põhiettevalmistusaste on jagatud tasemeteks alljärgnevalt:

- I Kesktase
- II Kesktase
- III Kesktase
- Edasijõudnute tase

5.2.7. Meisterlikkuse aste on jagatud kaheks (2) tasemeks:

- Sportgrupi tase
- Meisterlikkuse tase

6. ÕPILASTE OSKUS- JA TEADMISTASEMETE SISU NING ÜLEMINEKU NORMID

6.1. Algettevalmistuse aste on kestvusega umbes 3 aastat, mis sõltub õpilase vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest.

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

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

6.4. Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi Vitsiku hobusetallis 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.

6.5. 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

6.6. Algettevalmistuse taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid:

6.6.1. 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 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, kannused);
- kasutada õiget riietust ratsutamisel;
- erinevaid võimlemisharjutusi sadulas;
- voltižeerimisharjutused.

6.6.2. Algettevalmistuse saanud laps teab:

- ratsutamise ja hobustega kaasnevaid ohtusid;
- ohutustehnika nõudeid tallis viibides;

- käitumisreegleid tallis, maneezis 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

6.7. Põhiettevalmistus on kestvusega 2-4 aastat, mis sõltub õpilase vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest.

6.8. Grupid moodustatakse algettevalmistuse läbinud õpilastest ja täiendavalt ka mujalt vajaliku algettevalmistuse saanud ratsutamishuvilistest õpilastest.

6.9. Põhisuunitluseks on ratsutamisoskuse täiendamine, sobiva ratsaspordiala valimine, valitud ratsaspordiala süvendatum õppimine, võistlussuunitlusega ja hobikorras ratsutamisega tegelevate õpilaste välja selgitamine ning vastavalt gruppidesse jaotamine, ratsavõistluste jälgimine ja osalemine vastavalt soovile ja võimalustele, võistlusolukorras käitumine.

6.10. Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi Vitsiku hobusetalli väliplatsil. Õppetreeningu tundides harjutatakse koolisõidu A ja L taseme elemente, hüpatakse üksikuid ja seotud takistusi kuni 110 cm, harjutatakse parkuuri läbimist ning koolisõidu skeeme.

6.11. 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.

7. PÕHIETTEVALMISTUSE TEOREETILISTE JA PRAKTILISTE OSKUSTE NORMATIIVID

7.1. Õppekava 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 käsiltemisel;

7.2. Õppekava 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 reziimi põhimõtteid võistluste ajal;
- erinevaid ratsaspordi alasid;
- hobuste anatoomia põhiteadmisi;
- hobusele vajalikku elukeskonda ja toitumisrežiimi

7.3. Meisterlikkuse aste

7.3.1. Meisterlikkuse astme kestvusele piiranguid ei ole. Meisterlikkuse grupid moodustatakse võistlussuunitlusega õpilastest, kes on läbinud edukalt õppe-treeningastme.

7.3.2. 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 ja rahvusvahelistel võistlustel.

7.3.3. Meisterlikkuse astme meetoditeks on: praktilised ratsutamistunnid, teoreetilised loengud, iseseisev analüüs, võistluseelsed treeningud väikestes rühmades ja individuaalselt, vajadusel spetsialistide kaasamine treeningprotsessi.

7.3.4. Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi üldjuhul Vitsiku hobusetallis.

7.3.5. Meisterlikkuse astme praktilistes tundides harjutatakse koolisõitu L, M ja R tasemel, takistussõitu kuni 140 cm, parkuuri läbimist õige tehnika ja taktikaga, soojenduse ajastamist enne võistlust.

7.3.6. 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.

7.3.7. Meisterlikkuse astme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid:

7.3.7.1. 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 suurematekseks 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.

7.3.7.2. 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.

7.4. Treeningrühmade nimekirjad kinnitatakse jooksva aasta 1. oktoobriks üheks õppeaastaks. Treeningrühmade koosseis moodustatakse õppenõukogu ettepanekul ja võimalusel õpilase soove ning võimalusi arvestades.

7.5. Ratsaspordikoolil on õigus treeningrühmade üleminekunorme muuta treenerite- ja õppenõukogu ettepanekul.

7.6. Algettevalmistus kestab kuni 4 aastat, õpilaste vanus rühmas alates 8 aastast, õpilaste arv rühmas alates 3 kuni 8, treeningute arv nädalas 1-3, treeningnädalate arv õppeaastal umbes 40, teooriatundide arv 20, treeningvõistlusi aastas kuni 10.

7.7. Põhiettevalmistus kestab kuni 4 aastat, õpilaste vanus rühmas alates 12 aastast, õpilaste arv rühmas alates 3 kuni 6, treeningute arv nädalas kuni 6, treeningnädalate arv õppeaastal umbes 50, teooriatundide arv 50, võistlusi aastas vähemalt 2.

7.8. Meisterlikkuse aste kestab määramata aega, õpilaste vanus rühmas alates 16 aastast, õpilaste arv rühmas kuni 6, treeningute arv nädalas kuni 10, treeningnädalate arv 50, teooriatundide arv 10, võistlusi aastas rohkem kui 3.

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

8. AINEKAVA TEOORIALOENGUTELE

8.1. Käitumisreeglid hobustega tegelemisel. Ohutustehnika hobuste käsitlemisel tallis, maneežis, treening- ja võistlusväljakutel; hobuse transportimisel, kopeldamisel, kordetamisel ja esmaabi andmisel (16 tundi)

8.2. Hobuse olemus, areng, iseloom ja käitumine (20 tundi)

8.3. Spordipsühholoogia ja sportlik tegevus. Võistlusmäärustikud, võistlemine, võistluste ja treeningute analüüs (16 tundi)

8.4. Ratsaspordi ajalugu, ratsaspordialade ajalugu (12 tundi)

8.5. Ratsaspordialade tutvustus (14 tundi)

8.6. Veterinaaria ja rautamine (20 tundi)

8.7. Hobuste tõud ja värvused (16 tundi)

8.8. Kuulsad ratsanikud ja hobused Eestis ning maailmas (12 tundi)

8.9. Takistussõidu ja koolisõidu alused ja tehnika (20 tundi)

8.10. Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe (14 tundi)

Kokku: 160

9. AINEKAVA ORIENTEERUVAD MAHUD PRAKTILISELE VÄLJAÕPPELE

9.1. Üldkehaline ettevalmistus (50 tundi)

9.2. Algväljaõppe läbimine grupi- ja individuaaltundides (150 tundi)

9.3. Põhitaseme läbimine grupi- ja individuaaltundies ning laagrites (300 tundi)

9.4. Meistritasemel osalemine grupi- ja individuaaltundides (500 tundi)

Kokku: orient. 1000

Kinnitatud: Arina Koppel, Rider Ratsakooli pidaja, Rider MTÜ juhatuse liige.

Originaaldokument (PDF): Rider_oppekava.pdf

Kinnitatud: Arina Koppel, MTÜ Rider juhatuse liige
01.01.2017

allkiri / digitaalselt allkirjastatud