

RATSUTAMINE

RATSASPORDI ÕPPEKAVA NÕO RATSAKOOLIS

1. Õppe eesmärgid ja ülesanded

Nõo Ratsakooli tegevuse eesmärk on edendada ratsutamist kui harrastust ja sporti, pakkuda võimalust tegeleda hobuste ja ratsutamisega nii hobina kui ka saavutada kõrgeid sportlikke tulemusi.

Seatud ülesanded on:

1. Tartumaal oskusliku ratsaõpetuse edendamine.
2. Süstemaatilise sportliku õppe- ja treeningtöö korraldamine lastele, noortele ja täiskasvanutele, sealhulgas nende tervise tugevdamise, aktiivse eluviisi ja igakülgse arengu toetamine.
3. Lastele, noortele ja täiskasvanutele aktiivse vaba aja tegevuse võimaluste loomine, sealhulgas rõõmu pakkumine ühistest ettevõtmistest, ürituste korraldamisest ning ratsavõistlustel, ratsaüritustel ja laagrites osalemisest.
4. Sportliku ausa mängu põhimõtete õpetamine, lugupidava ja koostöise suhtumise kujundamine ning õpilaste suunamine olema väärivad konkurendid nii oma klubi kaaslastele kui ka teiste klubide võistlejatele.
5. Lastes ja noortes tulevikus ratsaspordiga tegelemise soovi arendamine ning tulevaste sportlaste ja ratsutamistreenerite kujundamine.
6. Eesti ratsasporditraditsioonide ja hobukultuuri järjepidevuse säilimise toetamine. Maaelu ja loodust väärtustava ning hoidva mõttelaadi kujundamine.
7. kujundada õpilastes armastust hobuste vastu, kasvatada hoolivat ja vastutustundlikku suhtumist loomadesse, õpetada hobust väärtustama partneri ja elusolendina ning seada esiplaanile hobuse heaolu, turvalisus ja tema vajaduste mõistmine.

2. Õpingute alustamine, kestus ja lõpetamine

Alustamine

Õpinguid võib Nõo Ratsakoolis alustada aastaringselt. Treener võib uue õpilase vastuvõtmise edasi lükata, kui seda ei võimalda hetkel tema kasutuses olevate ratsahobuste ja ratsakoolis olevate õpilaste arvust tulenevad piirangud. Õppeaasta algab 1. septembril ja lõpeb 31. augustil.

Ratsakooli õpilaseks võetakse kirjaliku avalduse alusel. Laste ja noorte puhul on avalduse esitaja lapsevanem või esindaja. Avalduse ankeet on kättesaadav Nõo Ratsaklubi kodulehel ratsaklubi.ee või paberkanalil treeneri käest. Nõo Ratsakooli võivad astuda kõik, kes on täitnud ja allkirjastanud liikmeks astumise avalduse. Õpilane loetakse Nõo Ratsakooli õpilaseks peale lepingu sõlmimist.

Treeningrühmas osalemise tingimusteks on tahe ratsutada ja ennast täiendada nii praktikas kui teoorias, ratsakooli kodukorrast kinni pidamine, sportliku režiimi austamine ning õppemaksu nõuetekohane tasumine. Osalemistingimuste rikkumise korral on ratsakoolil õigus õpilane koolist välja arvata.

Kestus

Õpe Nõo Ratsakoolis on tähtajatu. Koolituse maht Nõo Ratsakoolis on ajaühikuliselt kindlaks määramata ning sõltuv õpilase enda võimalustest ja tahtest.

Vastavalt õpilase sportliku ettevalmistuse tasemele ja võimetele ning vanusele on treeningtöö jagatud kolme astmesse:

1. Algettevalmistuse aste
2. Õppe-treeningaste
3. Meisterlikkuse aste

Treeningtöö astmed ja mahud on kooskõlas ERL Rohelise Kaardi ja Järgusüsteemiga. Õpilaste erinevast arengutempost lähtudes rakendatakse treeningastmeid paindlikult. Andekate ja kiiremini arenevate õpilaste puhul on võimalik nende edasiliikumine järgmisse astmesse individuaalse hindamise alusel. Õpiväljundite saavutamise hindamiseks kasutatakse Rohelise Kaardi programmi läbimise tulemust ja hiljem ka võistlustulemusi.

Lõpetamine

Õpe ei oma eksameid ega arvestusi, samuti ei väljastata lõpetamist tõendavaid tunnistusi ega diplomeid. Õppe lõpetamise aluseks on õpilase ja Nõo Ratsakooli vahel sõlmitud lepingu lõpetamine lepingus ettenähtud tingimustel.

3. Õppetöö korraldus, ainekava ja õpiväljundid

Õppetöö põhivormideks on praktiline õpe. Õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja teoreetiline ettevalmistus (sh auditoorne teooriaõpe, videosalvestused treeningutest, võistlustest, nende analüüs ja võistlustest osavõtt).

Ratsutamine on spordiala, mis seab õpilasele pingutusi ja väljakutseid nii füüsilisel kui emotsionaalsel tasandil. Ratsaspordiga tegeledes arenevad õpilase kehalised võimed, vastupidavus ja koordineeritus. Õpitakse tegema koostööd, arvestama teistega ning arendatakse sotsiaalseid oskusi. Hobustega tegelemine mõjub rahustavalt, õpitakse hindama olukorda, käituma rahulikult ning kontrollima emotsioone. Treeneri juhendamine kindlustab, et õpilased omandavad vajalikud teadmised ja oskused õigel viisil ega ohusta seda tehes enda, treeningkaaslaste, pealtvaatajate ega hobuste heaolu.

Õppetöö toimub vastavalt sporditeooria alustele traditsiooniliselt kolmel järjestikulisel astmel:

1. Algettevalmistuse aste
2. Õppe-treeningaste
3. Meisterlikkuse aste

Algettevalmistuse aste

Põhi eesmärgid:

- ratsutamise spordiala tehnika aluste õpetamine;
- püsiva huvi kujundamine ratsutamise vastu;
- ohutustehnika ja hobuse ohutu käsitlemise selgitamine ning kinnistamine;
- empaatiavõime ja positiivsete hoiakute kujundamine, hobuse väärtustamine partneri ja elusolendina, vastutustundlik ja hooliv suhtumine looma, hobuse heaolu ja põhivajaduste mõistmine

Õpiväljundid:

Algettevalmistuse saanud õppija teab:

- ratsutamise ja hobuste käitumisega kaasnevaid ohtusid;
- ohutustehnikat ja hobuse käsitlemise põhireegleid;
- käitumisreegleid tallis, maneežis ja treeningväljakutel;
- hobuse käitumist ja eluks vajalikke tingimusi ning vajadusi;
- hobuse välimikku ja kehaosade nimetusi;
- hobuse varustust ja selle nimetusi;
- õige istaku põhitõdesid ja istakutüüpe;
- lihtsamaid juhtimisvõtteid;
- lihtsamaid sõiduradasid ja jäljekujundeid ning nende nimetusi;
- ratsaspordialasid, nende nimetusi ja põhilisi reegleid.

Algettevalmistuse astme läbinud oskab ja suudab:

- algtasemel õppehobust ohutult käsitleda (puhastamine, sidumine, talutamine, kordetamine);
- hobust saduldada ja lahti võtta, hobuse varustust hooldada;
- valida treeninguteks sobivat riietust ja ohutusvahendeid;
- sõita erinevate hobusega kõigis kolmes allüüris nii sise- kui välisväljakutel turvaliselt ja ohutusnõudeid järgides;
- sõita kõigis erinevates istakustiilides;
- sõita sõiduradasid ja jäljekujundeid ning sooritada harjutusi, mis vastavad koolisõidu ABC tasemele;
- ületada maalatte ja kavalette valides selleks õige trajektoori ja tempo;
- kasutada õigesti abivahendeid (stekki, abirihmad, kannused ratsutamisel);
- sooritada sadulas erinevaid võimlemisharjutusi;

Algettevalmistuse aste kestab keskmiselt 1–3 aastat sõltuvalt õpilase vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest. Soovituslik koormus : 1 - 2 tundi nädalas, kokku min. 52 tundi/aastas. Algettevalmistuse astme läbimise kinnitamiseks sooritab õpilane Rohelise Kaardi õppematerjalidel põhineva teooriaeksami ning läbib ABC1 skeemi vähemalt 60% tulemusega.

Õppe-treeningaste

Põhi eesmärgid:

- ratsutamisoskuse täiendamine;
- võistlusspordis osalemine, sh reeglite, võistluseetika ja käitumisreeglite ning hindamispõhimõtete tundmine;
- lugupidava suhtumise kujundamine kaasvõistlejatesse, ametnikesse ja treeneritesse.
- ratsaspordialale spetsialiseerumise alustamine

Õpiväljundid:

Õppe-treeningastme läbinu teab:

- sportliku režiimi põhimõtteid;
- hobuste füsioloogiat ja biomehhaanika põhialuseid;
- sporthobusele vajalikku elukeskkonda ja toitumisrežiimi;
- veterinaaria põhitõdesid;
- ratsaspordiorganisatsioone ja ratsavõistluste korraldust;
- ratsaspordi võistlusmäärustikke, mida rakendatakse õppe-treeningtaseme võistlusel;
- erinevaid takistussõidu ja maastikutakistusi ning koolisõiduväljaku ülesehitust;
- erinevaid ratsaspordialasid ja nende spetsiifikat;
- ratsutamise põhialuste (juhtimisvõtted, istak, tasakaal, mõjutusvõtted, erinevate koolisõiduelementide sooritamise tehnika, parkuuri läbimise tehnika, kolmevõistluse maastikuraja läbimise tehnika) teoreetilist tausta.

Õppe-treeningastme läbinu oskab ja suudab:

- käsitleda erineva iseloomu ja temperamendiga hobuseid;
- kasutada juhtimisvõtteid ja kontrollida hobust võimalikult vähemärgatavate ja sujuvate märguannete abil nii maneežis, välisväljakul kui ka maastikul;
- esitada koolisõidu L-taseme skeeme, takistussõidus läbida 100 cm parkuure ja kolmevõistluses maastikurada tasemel 80 cm;
- kasutada eesmärgipäraselt erinevat hobuvarustust;
- üles seada takistusi ja koostada lihtsamaid parkuure;
- olla võistlustel korraldusmeeskonnas;
- valmistuda metoodiliselt treeninguteks ja võistlusteks, koostada treeneriga individuaalseid treening- ja võistlusplaanide;
- analüüsida oma treening- ja võistlussooritusi;

Õppe-treeningaste kestab keskmiselt 3–5 aastat sõltuvalt õppija vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest. Soovituslik koormus 2 – 4 tundi nädalas, kokku min. 100 tundi/aastas. Algettevalmistuse astme läbimise kinnitab ERL III järgu saavutamine vähemalt ühel ratsaspordialal, mille aluseks 2026. aasta seisuga on järgmised võistlustulemused:

- takistussõit 2x 100cm tulemusele 0kp
- koolisõit 2x L kerge skeem tulemusele vähemalt 64%
- kolmevõistlus 2x CCN 90 läbimine maksimaalselt 65 karistuspunktiga

Meisterlikkuse aste

Põhi eesmärgid:

- ratsutamisoskuste lihvimine, eelduste loomine tippspordis osalemiseks;
- osalus võistlusspordis, eesmärkide püstitamine, planeerimine, valikute tegemine, töökus
- ettevalmistus Eesti meistrivõistlusteks ja rahvusvahelisteks võistlusteks
- spetsialistide kaasamine treeningprotsessi

Õpiväljundid:

Meisterlikkuse astme sportlane teab:

- ratsaspordia(de) treening- ja võistlusspetsiifikat;
- võistlus- ja sooritusstandardeid ning võistlusmäärustikke sh võistlustega seotud ametnike rollid võistlustel ja spordis laiemalt, spordiorganisatsioonide ülesehitus;
- spordipsühholoogia põhialuseid;
- esmaabivõtteid nii inimesele, kui hobusele;
- noorhobuste õpetamise eripära ja põhimõtteid;
- võistlusspordis osalemise eelarvestamist ja sponsorite kaasamist;

Meisterlikkuse astme sportlane oskab ja suudab:

- analüüsida oma ratsutamisoskust ja kavandada tegevusi vajakajäämistele kõrvaldamiseks;
- õpetada väheste kogemustega hobust;

- koostada individuaalseid treening- ja võistlusplaane vastavalt oma hobuse ja enda tasemele;
- käsitleda hobust erinevates situatsioonides;
- olla psühholoogiliselt valmis võistlusteks ja pingelisemateks olukordadeks;
- anda esmaabi hobuse ja inimese kergemate vigastuste korral;
- abistada algajaid ratsanikke;
- täita ratsavõistlustel abikohtuniku, -sekretäri, -korrapidaja ja -rajameistri rolli;
- täita vastavalt oma võimetele valitud ratsasportdiala järgu normatiive;
- ratsutada vastavalt vanusepõhistele EMV normatiividele

Meisterlikkuse astme kestusele piiranguid ei ole. Sellel tasemel treenivad võistlussuunitlusega õpilased, kes on läbinud edukalt õppe-treeningastme. Meisterlikkuse astme sportlased treenivad üldjuhul individuaalselt, soovituslik koormus 4 - 6 treeningtundi nädalas, kokku min. 200 tundi/aastas.

4. Õppeprotsessi tingimused

Õppetöö Nõo Ratsakoolis toimub üldhariduskoolise õppeajast erineval ajal. Seega võimaldatakse üldhariduskoolide õpilastel osaleda Nõo Ratsakooli treeningutel nende üldhariduskoolides käimist häirimata.

Nõo Ratsakoolis annab teooria ja treeningtunde õpetaja (treener), kellel on selleks vastav koolitus ja kellele on väljastatud sellekohane ERL või FEI litsents, ning ta peab vastama ERL'i poolt kehtestatud nõuetele.

Hobuse ja ratsutamisega tutvumist alustatakse individuaaltreeningutes, et tagada õpilase turvaline ja meeldiv algkogemus. Algväljaõppe läbimine individuaaltundides jätkub kuni õpilane on omandanud oskuse iseseisvalt hobuse turvaliseks käsitlemiseks trenniks saduldamisel ning õpilane saab hakkama iseseisva hobuse juhtimisega traavis.

Edasine õppetöö Nõo Ratsakoolis toimub gruppides, grupid määratakse õpilaste ja treeneri vastastikusel kokkuleppel. Õppijaid jaotatakse gruppidesse vastavalt eale ja individuaalsetele võimetele. Treeninguid planeeritakse vastavalt kas koolisõidu, takistussõidu või maastikusõidu suunitlusega. Grupitrennide kõrvalt jääb võimalus osaleda individuaaltreeningutes personaalsema lähenemise saamiseks.

Grupitrennides saab õpetust eesti keeles. Individuaaltrennid on võimalikud ka inglise ja vene keeles.