**Arma ratsakooli**

**Ratsaspordi õppekava**

**Sisukord:**

I Arma ratsakooli eesmärk

II Õpingute alustamine ja õppeaja kestvus

III Õppevormid ja meetodid

3.1 Algettevalmistuse tase

3.2 Õppetreeningtase

3.3 Edasijõudnute tase

IV Treeningrühmade üleminekunõuded

4.1 Arma ratsakooli üleminekunormid Tabel 1

4.2 Arma ratsakooli treeningtasemed Tabel 2

I Arma ratsakooli eesmärk

1.1 Laste ja noorte tervise tugevdamine ja igakülgne arendamine

1.2 Noorte vaba aja sisustamine huvitava, kasuliku ja sportliku ausa mängu reeglitele

rajatud tegevusega

1.3 Vastastikuse lugupidamise ja koostööoskuste kasvatamine

1.4 Loodusseaduste tundmaõppimine ja säästliku, loodushoidliku mõttelaadi kasvatamine

1.5 Sportlike oskuste, vilumuste ja teadmiste õpetamine lähtuvalt laste ja noorte

soovidest ja eeldustest

1.6 Eesti ratsasporditradistsioonide ja hobukultuuri järjepidevuse tagamine.

1.7 Teoreetiliste teadmiste andmine ratsaspordist ja hobustest tuvitatud õppuritele

1.8 Töökasvatuse, vabatahtliku töö propageerimine ja erinevate hobusekasvatusega seotud tööde õpetamine lastele ja noortele

II Õpingute alustamine ja õppeaja kestvus

Huvikooli õpilasteks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja täisealised

nende kirjaliku avalduse põhjal ning laste vanemate (hooldaja) nõusolekul vastavalt

huvikooli võimaluste ja tingimuste olemasolule.

Õppe- ja treeningtöö huvikoolis algab 1. Septembril. Ajavahemikul 1 september

kuni 31 august toimuvad praktilised- ja teooriatunnid. Võistlusperioodil asenduvad treeningud võistlustega-

Huvikoolis on aasta kohta ka 4 7- päevast vaheaega. Üldjuhul on üks vaheaeg suvel, üks septembri alguses ja kaks vaheaega talveperioodil. Vaheajad pannaks iga õppeaasta alguses paika ja antakse õpilastele teada.

III Õppevormid ja meetodid

Huvikooli õppe- ja treeningkorraldus põhineb tööl kolmel järjestikusel tasemel: algettevalmistuse tase (AE), õppetreeningtase (ÕT), edasijõudnute tase (ET).

Treeningrühmade ülemineku normid on esitatud Tabelis 1.

3.1 Algettevalmistuse tase

Algettevalmistuse tase on kestvusega kuni 3 aastat. Sh ponikool väikelastele.

Algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse tervetest spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või koolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks. Õpperühmade suurus, osalejate vanus, treeningute arv nädalas ja treeningnädalate arv aastas ning võistlustel osalemise arv on esitatud Tabelis 2.

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

Algettevalmistuse õppetreeningtöö meetoditeks on praktilised ratsutamistunnid ning teoreetilised tunnid.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi MTÜ Arma Hipoteraapia- ja Ratsakeskuse treeningplatsil, sisemaneežis või maastikul algõppeks ettevalmistatud õppehobustel. Algettevalmistuse tundides harjutatakse nii hobusel ratsutamist, kui ka hobuse käsitlemist ja hooldamist. Erilist rõhku pööratakse ohutustehnikale, korra hoidmisele ja laste suhtumisele elusasse loodusesse üldse.

Teoreetilised loengud toimuvad vastavalt vajadusele. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: ohutus- ja käitumisreeglid tallis ning maneežis, hobuvarustus, ratsaniku riietus, hobuse põhilised kehaosad, hobuse olemus ja käitumine, erinevate ratsaspordialade tutvustamine.

Algettevalmistuse taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid:

Algettevalmistuse saanud laps oskab: iseseisvalt hobust puhastada; iseseisvalt hobust saduldada ja lahti võtta, eeldusel, et lapse ja hobuse kasv on sobivad; seada jaluseid õige pikkusega ja ratsmeid hoida õigesti; 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 3 erineva hobusega kõigil kolmel allüüril; abistada teist ratsanikku sadulasse istumisel;

talutada hobust boksist välja ja tagasi; kasutada abivahendeid ratsutamisel (stekk); kasutada õiget riietust ratsutamisel; erinevaid võimlemisharjutusi sadulas.

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

3.2 Õppetreeningtase

Õppetreeningtase on kestvusega 2-4 õppetreeningaastat. Õppetreeningu rühmad moodustatakse 9-18 aastastest algettevalmistuse läbinud noortest ja täiendavalt ka mujalt vajaliku algettevalmistuse saanud ratsutamishuvilistest noortest.

Õppe-treeningtaseme põhisuunitluseks on õpilase ratsutamisoskuse täiendamine, erinevate ratsutamisaladega tegelemise võimaldamine, võistlussuunitlusega ja hobikorras ratsutamisega tegelevate laste välja selgitamine ning nende edasine suunamine, mitmekülgne võistlemine (soovijatele) tallisisestel võistlustel, võistlusolukorras käitumine.

Õppe-treeningu taseme meetoditeks on praktilised ratsutamistunnid, teooriatunnid, iseseisev analüüs, treeninglaagrid.

Praktilised ratsutamistunnid viiakse läbi MTÜ Arma Hipoteraapia- ja Ratsakeskuse sisemaneežis, väliplatsil või maastikuradadel. Õppetreeningu tundides harjutatakse koolisõidu lihtsamaid elemente, hüpatakse üksikuid takistusi, takistuste ridasid ja harjutatakse parkuuri läbimist ning koolisõidu ST ja ABC skeeme. Õpilastel on võimalus osaleda treeninglaagris, mis toimub vastavalt võimalustele Arma Hipoteraapia- ja Ratsakeskuses, laagrites võidakse kasutada ka külalistreenereid.

Õppetreeningtasemele jõudes on õpilasel võimalik liituda hüppetreeningu grupiga. Sinna saamise eeldus on see, et õpilane osaleb ratsastuse tundides ja sooritab koolisõidu ABC skeemi positiivse tulemusega ja ratsastuse treener annab omapoolse hinnangu, et õpilane on valmis hüppama st suudab kontrollida oma keha ja hobust.

Teoreetilised loengud toimuvad vastavalt vajadusele. Loengutes käsitletakse Eesti Ratsaspordi Liidu poolt välja töötatud ’’Rohelise Kaardi’’ teemasid, võistlusmäärustike ja reeglite tundmist, ratsaspordi ajalugu, hobumajandusega seonduvat.

Õppetreeningu taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid:

Õppetreeningu läbinud noor oskab: käsitleda erineva taseme ja väljaõppega õppehobuseid; sooritada ’’RK’’ õppematerjalides antud praktilisi ülesandeid; kasutada erinevat inventari ja abivahendeid (stekid, abiratsmed, kannused) hobuvarustuses;

võistlustel olla abiline korraldustiimis; valmistuda treeninguteks ja võistlusteks – õige sportlik riietus; analüüsida oma treeninguid ja võistlemist; abistada algtaseme õpilasi hobuse käsiltemisel;

Õppetreeningu läbinud laps teab: erinevate õppehobuste iseloomuomadusi ja võimeid teab ja tunnetab erinevaid ohtusid hobuste käsitlemisel ’’Rohelise Kaardi’’ põhitõdesid, ratsaspordi võistlusmäärusi, mis vastavad õppetreening taseme võistlusele; sportliku reziimi põhimõtteid võistluste ajal; erinevaid ratsaspordi alasid; maneežis ratsutamise reegleid; hobuste anatoomiat vastavalt ’’RK’’ programmile;

3.4. Edasijõudnute tase

Edasijõudnute tasemele vanuse- ja kestvuspiiranguid ei ole. Edasijõudnute taseme rühmad moodustatakse aktiivselt hobustega tegelevatest lastest ja täiskasvanutest, kes on läbinud õppetreeningtaseme Arma Hipoteraapia- ja Ratsakeskuses või mujal.

Edasijõudnute taseme põhisuunitluseks on hobuste ja võistlustega seotud tegevused ning ratsutamisoskuste täiendamine.

Edasijõudnute taseme meetoditeks on praktilised ratsutamistunnid, teoorialoengud, iseseisev töö ja analüüs.

Edasijõudnute taseme tundides harjutatakse koolisõidu elementide sooritamise õiget tehnikat, takistussõidu parkuuride läbimise õiget tehnikat, maastikusõidu õiget tehnikat ja ka individuaalset sõitu.

Teoreetilised loengud toimuvad vastavalt vajadusele. Loengutes käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: võistluste ettevalmistus ja läbiviimine; füsioloogia ja anatoomia algteadmised hobuse ja inimese kohta; spordikohtuniku-, sekretäri- ja rajameistri algteadmised; ratsutamisjuhendaja algteadmised.

Edasijõudnute taseme normatiivid:

Edasijõudnute taseme läbinu oskab: analüüsida oma ratsutamisoskust ja teha sellest järeldusi; hobust õpetada ja ettevalmistada turvaliseks ratsutamiseks; planeerida treeningprotsessi endale ja oma hobusele koos treeneri abiga; hobusega käituda ekstremaalsetes situatsioonides; anda esmaabi nii hobuse kui inimese kergemate vigastuste korral; juhendada algajaid ratsanikke; olla ratsavõistlustel abikohtunik, -sekretär, -korrapidaja.

Edasijõudnute taseme läbinu teab: erinevate ratsaspordialade spetsiifikat; võistlustele registreerimise ja osalemise protseduure; Eestis kasutusel olevaid ratsaspordi võistlusmäärustikke; spordipsühholoogia algteadmisi; ratsaspordi lühiajalugu; tippratsutajaid nii Eestis kui välismaal.

IV Treeningtasemete üleminekunõuded ja lõpetamine.

Arma ratsakooli treeningrühmas osalemise tingimusteks on tahe ratsutada ja hobustega tegeleda, huvikooli kodukorrast kinni pidamine, sportliku reziimi austamine ning õppemaksu nõuetekohane tasumine. Osalemistingimuste rikkumise korral on huvikoolil õigus õpilane koolist välja arvata. Madalamale treeningu tasemele tagasiviimine võib toimuda treeneri ettepanekul või lapse enda ning lapsevanema soovil.

Ülemineku normid on esitatud tabelis 1.

Treeningtasemete kestvus, õpilaste arv treeningtunnis ja vanus ning treeningute, loengute ja võistluste maht on näidatud tabelis 2.

Treeningrühmade nimekirjad kinnitatakse jooksva aasta 15 septembriks üheks õppeaastaks. Treeningrühmade koosseis moodustatakse treeneri ettepanekul ja võimalusel õpilase soove ning võimalusi arvestades.

Arma ratsakoolil on õigus treeningrühmade üleminekunorme muuta vastavalt vajadusele.

Ratsakooli lõpetajaks loetakse õpilased, kes on huvikoolis täitnud kõik õppe-treeningtasemete teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid. Lõpetajale antakse tunnistus. Peale tunnistuse saamist võib õpilane soovi korral jätkata osalemist huvikoolis.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.1 Arma ratsakooli ülemineku protseduurid ja normid Tabel 1 Treeningtasemed** | | **Alustamise protseduurid** | | | | | **Normid** | |
| Algettevalmistustase | | Õpilase esindaja(tulumaksu tagasisaaja) täidab avalduse-ankeedi ning esitab selle allkirjastatult huvikoolile; kooliga lepingu sõlmimine; | | | | | Osalemine ühe õppeaasta jooksul vähemalt 60%-liselt treeningtundides ja 70%-liselt teooriatundides; | |
| Õppetreeningtase | | On eelnevalt täitnud algettevalmistuse taseme teoreetiliste ja praktiliste oskuste normatiivid; omab vähemalt 2 aastast ratsutamiskogemust; kooliga lepingu sõlmimine või pikendamine | | | | | Osaleb vähemalt 70%-liselt kooli treeningtundides ja 80%-liselt teooriatundides;  osaleb tallisisestel võistlustel sportlasena või korraldustiimis; osalemine treeninglaagrites; | |
| Edasijõudnute tase | | On eelnevalt täitnud õppetreeningtaseme normatiivid; omab vähemalt 4 aastast ratsutamiskogemust; kooliga lepingu sõlmimine või pikendamine | | | | | Osaleb vähemalt 75%-liselt kooli treeningtundides ja 80%-liselt teooriatundides; osaleb tallisisestel ja võimalusel tallivälistel võistlustel korraldustiimis ja/või sportlasena | |
| **4.2 Arma ratsakooli treeningtasemed Tabel 2**    **Algettevalmistus** | | | **Õppetreening** | | | **Edasijõudnud** | |
| Kestvus aastates | 1-3 | | | 2-4 | Määramata aeg | | |
| Õpilaste vanus rühmas | Alates 7.a. ponikool alates 4.a | | | Alates 9.a. | Alates 11.a. | | |
| Õpilaste arv rühmas | 6 - 8 | | | 6 - 8 | 6 - 8 | | |
| Treeningute arv nädalas | 1-2 | | | 1 - 4 | 2 - 5 | | |
| Treeningnädalate arv õppeaastal | 47 | | | 47 | 47 | | |
| Teoorialoengute arv õppeaastal | 5-10 | | | 5-10 | 5-10 | | |
| Võistlusi aastas | 0 | | | 1 - 2 | 1 - 2 | | |

Kinnitatud:

Arvi Annimäe

Kooli pidaja MTÜ Arma Hipoteraapia ja Ratsakeskuse juhatuse esimees