

# Eesti Ratsaspordi Liidu ratsutamisõppe raamõppekava





## **RATSUTAMISÖPPE RAAMÖPPEKAVA**

Koostaja **Therje Prohhorova**

Raamõppekava aitasid koostada:

**Kristiina Prohhorova, Merle Männik, Tatjana Kiilo**

Keeletoimetaja **Kadri Tammistu**

Fotograafid **Eva-Maria Vint-Warmigton, Martin Kiilo**

Esikanne foto **Eva-Maria Vint-Warmigton**



Raamõppekava koostamist toetas Eesti Olümpiakomitee

Kinnitatud Eesti Ratsaspordi Liidu juhatuse poolt 20.09.2016

Eesti Ratsaspordi Liit 2016

# Sisukord

<b>Sissejuhatus .....</b>	<b>4</b>
<b>Õppekava olemus.....</b>	<b>5</b>
<b>I. Eesmärgid ja õppekorraldus.....</b>	<b>5</b>
Eesmärgid ja ülesanded .....	5
Õpingute alustamine, hindamine ja lõpetamine .....	6
Õppetöö korraldus.....	7
<b>II. Õpiväljundid.....</b>	<b>9</b>
Algettevalmistuse aste (ratsutamisega alustamine ja ratsutama õppimine) .....	9
Algettevalmistuse astme õpiväljundid .....	9
Õppe-treeningaste.....	10
Õppe-treeningastme õpiväljundid .....	11
Meisterlikkuse aste – saavutussport .....	12
Meisterlikkuse astme õpiväljundid .....	12
<b>Treeningtasemete võrdlustabel .....</b>	<b>14</b>
<b>III. Ainekavad .....</b>	<b>15</b>
Ainekava moodulid auditoorsetele tundidele.....	15
Ainekava praktilise väljaõppe mahud.....	16

## Sissejuhatus

Käesolev õppekava on mõeldud abivahendina ratsakoolidele. Samuti võivad selle oma õppekava loomisel aluseks võtta teised ratsutamisõpet pakkuvad organisatsioonid.

Kõigil ratsutamisõppe pakkujatel on oluline kujundada ratsutamisõppe alustest ja protsessist ühtne arusaam.

Raamõppekava annab **ratsakoolide ja klubide treeneritele** juhtnöörid, kuidas viia oma õpilaste oskused-teadmised õppekavas märgitud tasemeteni.

**Ratsakooli** all mõeldakse siin Eesti Ratsaspordi Liidus (ERL) poolt tunnustatud ja/või huvikooli seaduse kohaselt loodud organisatsiooni, mille peamine tegevusala on **ratsutamisõppe pakkumine**. Ratsakool lähtub oma tegevuses raamõppekavast ning muudest ettekirjutustest. Käesolevast õppekavast peaksid oma tegevuses lähtuma ka ERL-i liikmesklubid.

## Õppekava olemus

Õppekava käsitleb taseme- ja vanusepõhist õpet nii eraldi kui ka põimituna.

Õppekava võib käsitleda õppimist kitsamas mõttes (praktiline ratsutamisõpe + teoreetiline õpe põimituna praktilise õppega), mille kõrval on ka laiemaid õppimise käsitlusi (praktiline ratsutamisõpe + auditoorne õpe).

Õppekavas ei käsitleta erivajadustega inimeste õpet ega pararatsutamist.

Õppekava põhineb kolmel (3) ratsaspordialal – takistussõit, koolisõit, kolmevõistlus. Eriline rõhuasetus on ratsutamise algõppel.

Õppekava põhikomponendid<sup>1</sup> on:

- I. eesmärgid ja õppetöö korraldus
- II. õpiväljundid
- III. ainekavad

## I. Eesmärgid ja õppekorraldus

### Eesmärgid ja ülesanded

1. Noorte vaba aja sisustamine sportliku ja ausa mängu reeglitele rajatud tegevusega.
2. Eneseteostuse võimaluste pakkumine, enesetõhususe, vastastikuse lugupidamise ja koostööoskuste arendamine.
3. Laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine, tervislike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
4. Loodusseaduste tundmaõppimine ja rohelise mõttelaadi ning keskkonnasäästliku ellusuhtumise kasvatamine.

---

<sup>1</sup> Põhikomponendid on kohustuslikud õppekava osad. Lisaks võib iga ratsakool lisada vajadusel komponente juurde.

5. Andekate noorte leidmine ja ettevalmistamine tiptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena tiitlivõistlustel.
6. Ratsaspordialase hariduse andmine sellest huvitatud õppuritele.
7. Ratsaspordi tutvustamine ja populariseerimine ning Eesti ratsasporditraditsioonide järjepidevuse tagamine praeguse ja tulevase põlvkonna seas.

### **Õpingute alustamine, hindamine ja lõpetamine**

1. Ratsakooli õpilaseks võetakse kirjaliku avalduse alusel selleks soovi avaldanud lapsed, noored ja täiskasvanud. Laste ja noorte puhul on avalduse esitaja lapsevanem või esindaja. Avaldusena võib kasutada ankeeti, kus lapsevanem oma allkirjaga kinnitab, et on teadlik ja nõus dokumentidega, mis sisaldavad õppekava, ohutustehnika eeskirju, sisekorra eeskirju jms.
2. Ratsakooli astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamiste, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.
3. Iga ratsakool sätestab vastavalt oma võimalustele avalduste ja õpilaste vastuvõtmise tingimused (millal, kuidas ja kellele saab avaldust esitada; kuidas ja millal toimub õpilaste vastuvõtt).
4. 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. Madalamale treeningtasemele tagasiviimine võib toimuda treeneri(te) ettepanekul, õpilase enda või lapsevanema soovil.
5. Õpilane on võetud ratsakooli vastu, kui on täidetud järgmised tingimused:
  - a) esitatud nõuetekohane avaldus  
ja vajadusel ka
  - b) allkirjastatud leping, mis on reeglina vajalik lapsevanema tulumaksutagastuse taotlemiseks.

Õpilaste nimekirjad avalikustatakse ratsakooli kodulehel (ja võimalusel ka talli infostendil) vastavalt isikuandmete kaitse seadusele.

6. Õppeaasta algab üldjuhul 1. septembril ja lõpeb 31. augustil (*kuid igal ratsakoolil jääb vabadus ise otsustada*). Vajadusel võib õppeaasta jagada ka perioodideks.



7. Õpiaja kestus on orienteeruvalt 4–8 aastat. See sõltub iga õppija õppetöös osalemisest ja tema individuaalsetest võimetest. Vajalik on kooli võimalustele vastav optimaalne arvestus.
8. Õpiväljundite saavutamise hindamiseks kasutatakse reeglina alguses Rohelise Kaardi programmi läbimise tulemust ja hiljem ka võistlustulemusi. Juhul kui ratsakoolis on suur rõhk teoreetilisel ettevalmistusel, siis võib hindamise vormiks olla nii kirjalik teadmiste kontroll kui ka suuline vestlus.
9. Ratsakooli lõpetajaks loetakse õpilane, kes on läbinud õppekava täies mahus, kusjuures ratsutamisoskust on arendatud vastavalt individuaalsetele võimetele.

#### 10. Ratsakooli lõpetamine.

Ratsakooli õppetöös osalemise võib õpilane lõpetada kas tunnistuse saamisel või igal ajal etteteatamisega (nt 30 päeva). Etteteatamise täpne aeg on iga ratsakooli enda otsustada.

Ratsakooli õppekava läbimisel väljastatakse kas:

- a) tunnistus (*õpilane on läbinud ratsakooli õppekava täies mahus*)  
või
- b) koolitustõend (*õpilane on läbinud ratsakooli õppekava osaliselt, näiteks ainult ratsutamisoskus või teoreetiline õpe või mõlemad osaliselt*); koolitustõendile märgitakse ratsutamistase ja õppeaine(d), mille õpilane on läbinud.

*Kuna ratsutamine on elukestev spordiala, võib õpilane jätkata pärast õppekava läbimist ja tunnistuse saamist ratsakooli õppetöös osalemist.*

## Õppetöö korraldus

1. Õppetöö põhivormideks on praktiline õpe ja auditoorne õpe, mis moodustavad vastavalt õppetöö mahust 80% ja 20%.  
Teoreetiline õpe võib olla põimitud praktilistesse tundidesse, kuid soovituslik on kasutada auditoorset õpet siiski eraldi.  
Lisaks kuuluvad õppetöö juurde muud tegevused nagu üldkehaliste võimete arendamine; osalemine võistlustel, laagrites ja individuaalõppes; muu praktiline õpe väljaspool ratsutamissoõpet, mis sisaldab tallipraktikat, hobuste käsitlemist jne.
2. Õppetöö toimub vastavalt sporditeooria alustele traditsiooniliselt kolmel (3) järjekordisel astmel:

### **I Algettevalmistusaste**

### **II Õppe-treeningaste**

### **III Meisterlikkuse aste**

3. Kõrgemale astmele üleminek toimub, kui eelnev aste on läbitud. Üldjuhul teeb ettepaneku vastutav treener õpilase soovil ja nõusolekul, võttes aluseks õppekava. Lõpliku otsuse vastuvõtja sõltub ratsakooli kodukorrast, kuid on oluline, et üleviimise protseduur oleks kõigile arusaadav.

4. **Algettevalmistusaste** võib jagada tasemeteks arvestades õpilase vanust, ratsutamiskust või mõlemat. *Tasemete hulga ja vajaduse otsustab iga ratsakool iseseisvalt.*

Arengumudeli kohaselt toimub ratsutamisega tutvumine vanuses 3–8 aastat ja algettevalmistusastme läbimise optimaalne vanus 8–14 aastat.

5. **Õppe-treeningaste** võib jagada tasemeteks sarnaselt algettevalmistusastmega. Arengumudeli kohaselt on sellel tasemel õpilaste optimaalne vanus 12–16 ja toimub võistlussporti sisenemine.

6. **Meisterlikkuse astet** võib jagada tasemeks vastavalt individuaalsete võimete väljaarenemisele.

Arengumudeli kohaselt on õpilaste optimaalne vanus sellel tasemel 12–21 aastat ja toimub saavutussporti sisenemine.

*Tasemete hulga ja nimetused kõigis astmetes otsustab iga ratsakool iseseisvalt.*



## II. Õpiväljundid

### **Algettevalmistuse aste (ratsutamisega alustamine ja ratsutama õppimine)**

Algettevalmistuse aste kestab 1–3 aastat sõltuvalt õpilase vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest.

Algettevalmistuse õppetöö ja treeningute põhisuunitluseks on õppija iseloomuomaduste, suhtumiste ja hoiakute arendamine, püsiva huvi kujundamine ratsutamise vastu ning kohusetunde, järjepidevuse ja keskendumisvõime väljaarendamine. Tähelepanu pöörata ka empaatiavõime ja positiivsete hoiakute kujundamisele. Põhirõhk on suunatud ohutustehnika ja hobuse ohutu käsitlemise ning ratsutamise põhitõdede selgitamisele ning kinnistamisele.

Teoreetiliste teadmiste omandamine toimub kas auditoorselt või lõimitult ratsutamistunnis. Käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: ohutus- ja käitumisreeglid tallis ja ratsutamisväljakutel; hobuvarustus ja ratsaniku riietus; hobuse füsioloogia, anatoomia ja olemuse ning käitumise alused; ülevaade erinevatest ratsaspordialadest; ratsutamise teoreetilised alused.

Algettevalmistuse praktilistes tundides pööratakse erilist rõhku ka õppija suhtumise kujundamisele elusloodusesse. Õpitakse hobuse hooldamist, hobuse käsitlemist boksis, maneežis ja välitingimustes, ettevalmistamist ratsutamiseks, viiakse läbi algõppe ratsutamise treeninguid, sooritatakse Rohelise Kaardi eksam ja osaletakse klubisisestel võistlustel.

### **Algettevalmistuse astme õpiväljundid**

#### **Algettevalmistuse saanud õppija tunneb:**

- ratsutamise ja hobuste käitumisega kaasnevaid ohtusid;
- ohutustehnikat;
- käitumisreegleid tallis, maneežis ja treeningväljakutel;
- hobuse käsitlemise põhireegleid;
- 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);
- tagada hobuse esmased vajadused;
- hobust saduldada ja lahti võtta;
- valida treeninguteks sobivat riietust ja ohutusvahendeid;
- sõita erinevate hobusega kõigis kolmes allüüris ja sooritada lihtsamaid üleminekuid;
- sõita erinevate õppehobusega nii sise- kui välisväljakutel;
- sõita kõigis erinevates istakustiilides;
- sõita sõiduradasid ja jäljekujundeid ning sooritada harjutusi, mis vastavad koolisõidu A - tasemele;
- ületada maalatte ja kavalette valides selleks õige trajektoori ja tempo;
- sooritada Rohelise Kaardi õppematerjalide taseme praktilisi ülesandeid ja eksam;
- kasutada õigesti abivahendeid (stekki, abirihmad, kannused ratsutamisel);
- sooritada sadulas erinevaid võimlemisharjutusi;
- sooritada lihtsamaid voltižeerimisharjutusi.

### **Õppe-treeningaste**

Õppe-treeningaste kestab 2–4 aastat sõltuvalt õppija vanusest, ealistest iseärasustest ja võimalustest.

Õppe-treeningastme grupid moodustatakse ratsakooli algettevalmistusastme läbinud õppijatest ning täiendavalt ka mujal vajaliku ettevalmistuse läbinud ja tasemele vastavate teadmiste ja oskustega õppuritest.

Õppe-treeningastme põhisuunitluseks on ratsutamisoskuse täiendamine, soovi ja eelduste ning võimaluste korral spetsialiseerumise alustamine valitud ratsaspordialale, selle süvendatum õppimine ja võistlusspordis osalemine, sh reeglite, võistluseetika ja käitumisreeglite ning hindamis põhimõtete tutvustamine jms.

Õppijaid jaotatakse gruppidesse vastavalt eale ja individuaalsetele võimetele. Treeninguid planeeritakse vastavalt kas koolisõidu, takistussõidu või maastikusõidu suunitlusega. Aidatakse kaasa vastavate hoiakute ja sotsiaalsete oskuste väljaarendamisele: koostöö,

meeskonnatöö, austav suhtumine kaasvõistlejatesse, ametnikesse ja treeneritesse. Arendatakse õppija enesetõhusust, eesmärkide püstitamise oskusi, pingetaluvust, keskendumisvõimet, töökust ja püsivust.

Õppe-treeningastme tundides harjutatakse koolisõidu L-taseme elemente, harjutatakse parkuuri läbimist, maastikusõitu ja koolisõidu skeeme eesmärgiga valmistuda osalemiseks rahvusliku taseme võistlustel.

Teoreetiliste teadmiste omandamine toimub kas auditoorselt või lõimitult praktiliste tundide ajal. Auditoorselt käsitletakse põhjalikumalt võistlusmäärustike ja reeglite tundmist, koolisõiduskeemide elementide sooritamise teooriat, maastikusõidu ja parkuuri läbimise põhitõdesid, hobuse füsioloogiat ja esmaabi aluseid, ratsaspordi ajalugu Eestis ja maailmas, Eesti ja maailma tippratsutajate tutvustamist jne.

## Õppe-treeningastme õpiväljundid

### Õppe-treeningastme läbinu tunneb:

- ohtusid hobuste käsitlemisel (ja oskab neid vältida);
- 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 100–110 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;
- näha ja analüüsida kaasõppijate tugevusi ja nõrkusi harjutuste sooritamisel;
- abistada teisi ratsanikke.

### **Meisterlikkuse aste – saavutussport**

Meisterlikkuse astme kestusele piiranguid ei ole. Sellel tasemel treenivad võistlussuunitlusega õpilased, kes on läbinud edukalt õppe-treeningastme. Meisterlikkuse astme sportlased treenivad üldjuhul individuaalselt.

Meisterlikkuse astme põhisuunitluseks on osalus võistlusspordis, võistluste korraldamisega seotud tegevused ja järgu normatiivide täitmine. Toimub ratsutamisoskuste lihvimine, üldkehaliste võimete arendamine ja eelduste loomine tippspordis osalemiseks. Olulisteks märksõnadeks on eesmärkide püstitamine, planeerimine, valikute tegemine, töökus ja orienteeritus meeskonnatööl. Nõutud on ka väga head teadmised võistlus- ja sooritusstandarditest ning võistlusreeglitest.

Meisterlikkuse astme meetodid on praktilised ratsutamistunnid, auditoorne töö, iseseisev töö ning võistluseelsed treeningud väikestes rühmades ja individuaalselt. Vajadusel kaasatakse treeningprotsessi teisi spetsialiste.

Meisterlikkuse astme praktilistes tundides harjutatakse kooli- ja takistussõitu ning kolmevõistlust EMV normatiivide tasemel. Auditoorselt käsitletakse peamiselt järgmisi teemasid: treening- ja võistluskogemuste iseseisev analüüs; psühholoogiline ettevalmistus võistlusteks; hobuse ja inimese füsioloogia ja anatoomia, biomehhaanika; spordikohtuniku, sekretäri, rajameistri jt teiste võistlustega seotud ametnike rollid võistlustel ja spordis laiemalt; spordiorganisatsioonide ülesehitus.

### **Meisterlikkuse astme õpiväljundid**

Meisterlikkuse astme sportlane tunneb:

- kõigi ratsaspordialade treening- ja võistluspetsiifikat;
- võistlustel osalemise reegleid;
- Eesti ja FEI võistlusmäärustikke vastavalt oma võistlusalale ja -tasemele;
- spordipsühholoogia põhialuseid;
- esmaabivõtteid nii inimesele, kui hobusele;
- noorhobuste õpetamise eripära ja põhimõtteid;
- ratsaspordi ajalugu;
- spordiorganisatsioonide ülesehitust;
- võistlusspordis osalemise eelarvestamist ja sponsorite kaasamist;
- tippratsutajaid nii Eestis kui välismaal.

#### 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 ratsaspordiala järgu normatiive;
- ratsutada vastavalt vanusepõhiste EMV normatiividele.

## Treeningtasemete võrdlustabel

	<b>Algettevalmistus (AE)</b>	<b>Õppe-treeningaste (ÕT)</b>	<b>Meisterlikkuse aste (M)</b>
Kestus <sup>2</sup>	kuni 3 a	kuni 4 a	määramata
Õpilaste vanus rühmas/grupis	individuaalselt 3–8- aastased; grupis: 8–14- aastased	12–16	orienteeruvalt alates 12. eluaastast
Õpilaste arv rühmas/grupis	4–8	4–6	üldjuhul toimub individuaalõpe, grupis kuni 4 õpilast
Treeningute arv nädalas	1–3	kuni 6	4 ja rohkem treeningut nädalas hobuse kohta / soovitav treenida mitme hobusega
Treeningnädalate arv ühel õppeaastal orienteeruvalt	42	42	umbes 46
Auditoorsete tundide arv ühel õppeaastal orienteeruvalt	18	26	12
Võistlustel osalemine	üksikud (treening)võistlused	2–6 korda aastas klubi või rahvuslikul tasemel	3 ja rohkem (vastavalt individuaalsele treeningplaanile)

---

<sup>2</sup> Kuna ratsutamise kui spordialaga saab tegeleda kõrge vanuseni, siis on vanused ja ratsutamisõppe kestus aastates antud üldistavalt.

### III. Ainekavad

#### Ainekava moodulid auditoorsetele tundidele

*Tundide arv on antud soovituslikult ja iga ratsakool saab selle kohandada endale sobivaks.*

*Tundide arv on mõeldud jagamiseks orienteeruvalt neljale (4) õppeaastale.*

*Iga ratsakool saab lisada mooduleid ja kirjutada siin tooduid lahti ka eraldi teemadena.*

Jrk.	Ainekava nimetus	Ak tunde
1	Käitumisreeglid hobustega tegelemisel. Ohutustehnika hobuste käsitlemisel tallis, maneežis, treening- ja võistlusväljakutel, hobuse transportimisel, kopeldamisel, kordetamisel ja esmaabi andmisel. Esmaabi andmine inimesele.	16
2	Ratsaspordialade tutvustus ja ajalugu. Kuulsad ratsanikud ja hobused.	14
3	Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe.	16
4	Takistussõidu, koolisõidu ja kolmevõistluse alused ning tehnika.	20
5	Võistlusmäärustikud, võistlemine, võistluste ja treeningute analüüs. Spordipsühholoogia. Spordiorganisatsioonid. Eelarvestamine võistlusteks. Treening- ja võistlusplaanid.	14
6	Hobuse olemus, areng, iseloom, käitumine, füsioloogia, söötmine, eluks vajalikud tingimused. Esmaabi andmine hobusele.	20
7	Hobuste tõud ja värvused (lisamoodul).	

**Kokku: 100**



## Ainekava praktilise väljaõppe mahud

*Praktilise väljaõppe tundide arv on antud orienteeruvalt ühe õppeaasta kohta ja sõltub mitmetest teguritest (õppija võimed, ratsakooli võimalused jms).*

Jrk.	Ainekava nimetus	Ak.tunde aastas
1	Algväljaõppe läbimine grupi- ja individuaaltundides	50–90 <sup>3</sup>
2	Õppe-treeningastme läbimine grupi- ja individuaaltundides ning laagrites	80–120 <sup>4</sup>
3	Meistritasemel osalemine ja selle läbimine grupi- ja individuaaltundides	130 ja rohkem <sup>5</sup>
4	Muu praktiline õpe, mis sisaldab üldkehalist ettevalmistust, tallipraktikat ja teisi üldfüüsilisi tegevusi	30

---

<sup>3</sup> 42nädalase õppeaasta ja 1–2 treeningu korral nädalas

<sup>4</sup> 42nädalase õppeaasta ja 2–3 treeningu korral nädalas

<sup>5</sup> 46nädalase õppeaasta ja 3 või enama treeningu korral nädalas; sellel tasemel on soovitatav treenida mitme hobusega päevas

### **Raamõppekava koostamisel on aluseks võetud:**

- Erakooliseadus: <https://www.riigiteataja.ee/akt/130052012002>
- Huvihariduse infoteatmik:  
[https://www.hm.ee/sites/default/files/huvikooli\\_seadus\\_kommentaaridega\\_ja\\_huviharidusstandard.pdf](https://www.hm.ee/sites/default/files/huvikooli_seadus_kommentaaridega_ja_huviharidusstandard.pdf)
- Huviharidusstandard: <https://www.riigiteataja.ee/akt/12809661>
- Huvikooli ja õppekavade registreerimine, olemasolevate õppekavade muutmine ja sulgemine:  
[https://www.hm.ee/sites/default/files/huvikool\\_juhend\\_0.pdf](https://www.hm.ee/sites/default/files/huvikool_juhend_0.pdf)
- Huvikooli seadus: <https://www.riigiteataja.ee/akt/123032015256>
- Huvikoolide juhendmaterjal õppekavade koostamiseks:  
[https://www.hm.ee/sites/default/files/juhendmaterjal\\_huvikooli\\_oppekava\\_koostamiseks.pdf](https://www.hm.ee/sites/default/files/juhendmaterjal_huvikooli_oppekava_koostamiseks.pdf)
- Loko, Jaan 1996. Sporditeooria. Tartu: Atlex.
- Miesner, Susanne 2008. Ratsutamise ja ratsastamise õpetus. 1. kd, Ratsaniku ja hobuse põhiväljaõpe. Miesner, Susanne; Plewa, Martin; Putz, Michael (koost), Kollom, Raigo; Männik, Merle; Pill, Riina (toim). Tallinn: Eesti Ratsaspordi Liit, Eesti Olümpiakomitee (Tallinn: Europrint).
- Ratsaspordis osalemise arengumudel: <http://www.ratsaliit.ee/projektid-ja-kampaaniad/arengumudel/>
- Ratsutamistreenerite tasemekoolituse erialane õppekava:  
[http://treener.eok.ee/oppematerjal\\_vaata.php?id=201](http://treener.eok.ee/oppematerjal_vaata.php?id=201)
- Treenerikutse alusdokumendid: <http://www.eok.ee/treenerikutse-alusdokumendid>