

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 Занятия по СП
 Группа СОГ1
 АНО ДО «СК Трансбункер»
 29.09.2018 г.

Задачи:

образовательная: развивать двигательные навыки при управлении швертботом на дистанции гонок, совершенствовать технику огибания знаков, применение ППС.

воспитательная: развивать у учащихся группы специальную выносливость

оздоровительная: развитие внимательности, развитие ОДА, мышц брюшного пресса, закаливание.

	<p>Подготовительная часть</p> <p>Построение:</p> <p>I. техника безопасности при проведении тренировки на воде.</p> <p>II. Вооружение швертбота «Оптимист»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. привести корпус швертбота в порядок, помыть, осмотреть на предмет повреждений. 2. поставить мачту с парусом, установить шпринтов. 	<p>30 мин</p>	<p>Учащиеся выстраиваются в линию, по команде «Равняйся» выравнивают шеренгу, принимают интервал.</p> <p>Учащиеся перед выходом на воду обязаны надеть экипировку, спасательный жилет, головной убор в соответствии с погодными условиями. Привести в надлежащее состояние внешний вид. Во время поворотов следить за гиком, и пригибаться при смене галсов. избегать защемления рук и других частей тела между бортами, при установке пера руля, шверта, при работе со шкотами. Запрещается выходить на воду без сопровождения тренера-преподавателя, без соответствующей экипировки, покидать место проведения тренировки без разрешения тренера-преподавателя.</p> <p>Следить за правильностью вооружения яхт, проверить крепления снастей, стопоров, стопорных узлов на шкотах, крепление мачт на «Оптимистах»</p>
--	---	-------------------	---

	<p>3. принести и уложить в лодку руль и шверт, одеть спас. жилет.</p> <p>4. спустить швертбот на воду</p> <p>Вооружение швертбота «Луч»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. привести в порядок корпус швертбота – помыть, осмотреть на предмет повреждений. 2. установить мачту с парусом и гик на швертбот. 3. закрепить снасти 4. принести и уложить в корпус руль и шверт. 5. спустить швертбот на воду и привязать его. <p>III. Определение направления ветра, его силы, настройка вооружения под имеющиеся условия.</p> <p>IV. Выход на акваторию проведения тренировки.</p>		<p>Для определения параметров ветра использовать анемометр, флюгер, а также визуальные характеристики погодных условий.</p>
	<p>Основная часть</p> <p>I. движение вокруг плавучего знака-буя.</p> <p>II. отработка движения в строю, контроль скорости</p>	<p>55 мин</p>	<p>Тренерский катер ложится в дрейф. Швертботы подходят к заданному тренером знаку, попеременно меняя галсы, двигаются вокруг буя против часовой стрелки. Двигаясь в бейдевинд, спортсмен должен эффективно откренить швертбот, настроить парус и рангоут, поворот оверштаг делать своевременно, новым галсом чисто выходя на огибание знака. При уваливании спортсмен делает крен на ветер, одновременно стравливая гикашкот, поднимает шверт. Продолжая уваливаться производит поворот фордевинд, опускает шверт и продолжая движение на огибание знака своевременно подбирать гикашкот.</p> <p>Швертботы ложатся в дрейф в одну</p>

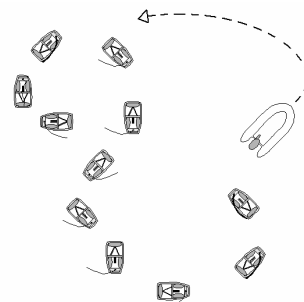
III. Движение за катером змейкой.

IV. отработка «штрафных» оборотов, одинарных и двойных

линию носами в одну сторону. По сигналу тренера, рулевые добирают шкот и начинают движение в галфвинд, стараясь сохранить свое место в строю и контролируя скорость – при необходимости добирая шкот и разгоняясь или потравливая шкоты до заполаскивания паруса и передвигаясь на корму.



Швертботы начинают движение за катером, выполняя все маневры, контролируя скорость и место в строю.



По команде рулевые начинают один штрафной оборот. Первым совершается поворот оверштаг, далее –уваливание, поворот фордевинд и движение по курсу, на котором прозвучал сигнал начала задания.

Двойной оборот начинается с уваливания и поворота фордевинд. В момент, когда парус переходит на другой борт, рулевой начинает подбирать шкот и отпускает удлинитель, оставляя руль повернутым как в начале упражнения. Для ускорения поворота рулевому необходимо

	<p>V. тренировочная гонка Дистанция выставляется таким образом, чтобы максимально отработать необходимый управления яхтой: для отработки лавировки увеличивается расстояние между первым и третьим знаками, для отработки управления на полных курсах второй знак ставится таким образом, чтобы получить необходимый курс (бакштаг, фордевинд)</p>		<p>энергично накренить яхту на ветер в момент, когда парус начнет запласкивать. После поворота рулевой травит шкот, одновременно креня яхту на ветер, совершает поворот фордевинд. Добирает шкот, помогая яхте приводиться, совершает поворот оверштаг.</p> <p>Во время тренировочной гонки в полной степени работают ППС, при наличии второго катера на дистанции работает ампайр. В зависимости от ветра, длина дистанции увеличивается путем введения дополнительных элементов дистанции (петля, треугольник)</p>
	<p>Заключительная часть</p> <p>I. Возвращение на берег с места проведения тренировки</p> <p>II. Подъем, разоружение и уборка яхт, вооружения, снаряжения.</p>	<p>20 мин</p>	