

УДК 797.14

Утверждено и рекомендовано к изданию
экспертно-методическим советом
тренерского факультета ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК»
Протокол № 8 от 20 апреля 2023 г.

Рецензент:

Войтенко Юрий Леонидович – к. п. н., доцент кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков воду и водного поло ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК»

ISBN 978-5-00129-472-6

Учебно-методическое пособие является итогом многолетних исследований авторов и посвящено подготовке тренеров по парусному спорту при изучении теоретической части учебной дисциплины «Теория и методика гребного и парусного спорта».

В работе предложены основные источники, где рассматриваются вопросы теории техники видов парусного спорта, так как техника владения парусами и всей оснасткой судна постоянно претерпевает изменения в связи с применением новых технологий и современных материалов, используемых при изготовлении материальной части.

Учебное пособие представляет интерес и для профессионалов, и для аудитории, занимающейся этим видом спортивной деятельности как любители. Данная работа может служить учебно-методическим пособием для студентов институтов физической культуры и спорта, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.04 «Спорт», а также по направлениям подготовки магистрантов 49.04.01 «Физическая культура», 49.04.03 «Спорт», для колледжей, средних специальных учебных заведений, факультетов физвоспитания педагогических вузов, слушателей курсов повышения квалификации по парусному спорту.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПАРУСНОМ СПОРТЕ....	5
1.1. Определение понятия «техника» парусного спорта.....	5
1.2. Задачи и содержание техники парусного спорта.....	7
1.3. Средства технической подготовки.....	10
1.4. Формирование двигательных умений и навыков.....	11
Глава 2. УСТРОЙСТВО И ВООРУЖЕНИЕ ПАРУСНОЙ ЯХТЫ	14
2.1. Общие понятия, классификация парусных яхт.....	14
2.2. Классификация по типу парусного вооружения.....	27
2.3. Спортивная классификация парусных судов.....	34
2.4. Элементы набора корпуса судна.....	40
2.5. Элементы парусного вооружения яхты.....	47
Глава 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ОСТНАСТКА ПАРУСНОЙ ЯХТЫ.....	61
3.1. Главные размерения (профессиональная терминология) судна	61
3.2. Мореходные качества судна.....	64
3.3. Глиссирование.....	80
3.4. Курсы судна относительно ветра.....	85
3.5. Ветер и его характеристика.....	91
Глава 4. ОСНОВЫ ТЕОРИИ ПЛАВАНИЯ ПОД ПАРУСАМИ.....	104
4.1. Общие принципы движения яхты.....	104
4.2. Основы теории паруса.....	107
Глава 5. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ТИПОВ ПАРУСНЫХ ЯХТ.....	145
5.1. Основные правила управления яхтой.....	145
5.2. Настройка парусов.....	149
5.3. Управление яхтой на разных курсах.....	158
5.4. Опрокидывание яхты. Оверкиль.....	172
5.5. Техника откренивания и дифферентовка.....	181
Глава 6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ МАНЕВРИРОВАНИЯ.....	189

6.1. Движение, остановка и скорость судна.....	190
6.2. Удержание яхты на курсе.....	195
6.3. Отход и подход судна к причалу / берегу.....	203
6.4. Буксировка судна.....	218
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	226
Приложение 1.....	228
Приложение 2.....	229