



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОРЯКОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС»**

634516, Томская область, с. Моряковский Затон, ул. Советская, 27, тел.(факс): +7(3822)92-89-77

# **МОРСКОЕ МНОГОБОРЬЕ**

**(гребля на ялах)**

**МОРЯКОВСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ**

Филькин Константин Геннадьевич  
Инструктор по ФК и С Моряковского сельского поселения

**с. Моряковский Затон**

**2022 г.**



## СПРАВКА – МЕМОРАНДУМ

С учетом географической, экономической составляющей Моряковского сельского поселения, численности, структуре, возрастному диапазону и занятости населения можно сделать следующие выводы о востребованности создания в поселении спортивной секции «Гребля на Ялах» с учетом следующих доводов:

Моряковский Затон расположен непосредственно у водного бассейна реки Томь, на Сенной Курье (затон реки). Предполагаемое место проведения тренировок и соревнований не затрагивает передвижение по судоходной части русла (закрытая водная дорожка) и ограничено с северной стороны дамбой, с южной – естественным сужением, препятствующем прохождению судов. Для транспортировки судна на воду имеется естественный съезд на мелководье.

В поселении есть все условия для занятий физической культурой и спортом по различным направлениям: Спортивный зал 462 м<sup>2</sup>, 2 спортивные площадки, оборудованные по предъявляемым требованиям, освещенная лыжная трасса, кроссовые дорожки, тренажерный зал, лыжная база.

Моряковская средняя школа насчитывает 700 учащихся

В Моряковском Затоне функционирует участковая больница, скорая медицинская помощь, поликлиника и стационар.

Кроме этого решаем вопрос об обслуживании и ремонте судов секции на базе ООО «Моряковский затон», основным функционалом предприятия является ремонт и эксплуатация судов различного водоизмещения.

Немаловажный аспект теоретической подготовки спортсменов является наличие капитанов судов, находящихся на заслуженном отдыхе и способные поделиться опытом с детьми.

Наличие дипломированных тренеров (преподаватель физической культуры и спорта).

С учетом изложенного Учебно – тренировочный процесс на практике возможен в круглогодичном режиме.

Направление деятельности секции гребного спорта:

- Общая физическая подготовка;
- Воспитание духа коллективизма, патриотического воспитания личности;
- Полноценное формирование личности и дисциплины;
- Подготовка для поступления в профильные учебные заведения Речного и Морского транспорта, а также Военно - морские училища.

Для осуществления проекта необходимо 2 оборудованных (вооруженных судна), 14 комплектов экипировки обучающихся (форменное обмундировании матросов ВМФ), Комплект военно-морской отребутики (флаги, вымпелы, флаги военно – морского свода сигналов РФ и т.д.)

Перспектива роста проекта:

Секция ➡ Клуб Юных Моряков ➡ Специализированная ДЮСШ ➡ СШОР

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

### МОРЯКОВСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ

Территория: площадь - 140.000 кв.м.

Удаленность от районного центра: 39 км.

Наличие круглогодичного сообщения: да

Структура: с. Моряковский Затон, д. Козюлино, д. Красноигловск, д. Нагорный Иштан, д. Новоигловск, д. Салтанаково, с. Половинка, д. Поздняково, д. Губино.

Население: (на 01.01.2021 г.): 5773 человек, в том числе в разрезе населенных пунктов:

	2017 г.	2018 г.	2019 г.	2020 г.	2021 г.
<b>Моряковское сельское поселение</b>	5022	5830	5775	5781	5773
село Моряковский Затон	5220	4976	4926	4940	4938
деревня Козюлино	56	55	51	49	47
деревня Новоигловск	0	0	0	0	0
деревня Нагорный Иштан	20	19	19	20	22
село Половинка	188	190	185	176	176
поселок Поздняково	8	8	5	6	6
деревня Салтанаково	0	0	0	0	0
деревня Губино	583	582	589	590	584
деревня Красноигловск	0	0	0	0	0

№ п/п	Наименование населенного пункта	Расстояние до Томска	Расстояние до центра округа	Всего хозяйств
1.	с. Моряковский Затон	39	Центр	2176
2.	д. Козюлино	60	20	45
3.	д. Нагорный Иштан	55	15	2
4.	д. Новоигловск	90	42 (по воде)	6
5.	д. Салтанаково	108	60 (по воде)	4
6.	с. Половинка	59	19	72
7.	д. Поздняково	62	23	7
8.	д. Губино			
9.	д. Красноигловск			

Историческая справка

История возникновения поселений на берегах Сенной Курьи связана с Большим Нарымским трактом, соединяющим зимой Нарым и Томск.

Первые упоминания относятся к началу XVII века. По свидетельству документов, в 1726 году была образована д. Тигильдеево. В основном жители этой деревни занимались скотоводством, коневодством, рыбной ловлей. Предприимчивые хозяева организовывали заезжие дома, где можно было накормить лошадей и отдохнуть.

В начале XIX века на левом берегу Сенной Курьи был обнаружен кварцевый песок, пригодный для изготовления стеклянных изделий. По свидетельству материалов Томского Государственного архива, в 1840 году купец Королев построил здесь стеклоделательный завод, который изготавливал стеклянную посуду и другие предметы обихода. На завод приходили работать жители окрестных деревень, постоянного поселения не было. Стоял корпус завода, контора, дом лесника, лавка купца Кондратенко.

До 1900 года Сенная Курья была местом случайных зимовок. Начало постоянным зимовкам положил пароход "Морьяк" судовладельца Плотникова. Осенью 1900 года пароход шел с лесом в Томск и в районе Иштанской протоки был застигнут осенним ледоходом. Командир и механик судна, зная, что в этом районе есть небольшая курья, решили зазимовать в этом месте. О вынужденной зимовке сообщил Плотникову, подробно описав свое местонахождение. Летом 1901 года, по распоряжению судовладельца, на мысе между Сенной и Малой Курьей, был поставлен барак для зимовки команд, а для ремонта – небольшая кузница. В 1901-1902 гг здесь зимовали уже пароходы "Морьяк" с тремя баржами, "Желанный" и паровой катер "Услуга".

С годами количество зимующего флота росло, возникла необходимость перенести зимовку на новое место и построить судоремонтные мастерские. 27 сентября 1916 года, в ответ на обращение судовладельцев Плотникова и Корнилова, городская Управа уведомила о том, что препятствий для строительства затона нет.

Осенью этого же года началось строительство мастерских, а весной 1917 года завезли 6 разобранных домов, 2 барака и поставили на берегу реки. Так возник новый поселок с официальным названием п. Сенная Курья, Нелюбинской волости, Томского уезда.

В 30-е годы XX века по инициативе коллектива речников решением общего собрания рабочих и служащих судоремонтных мастерских и судоверфи поселок получил наименование Морьяковский Затон.

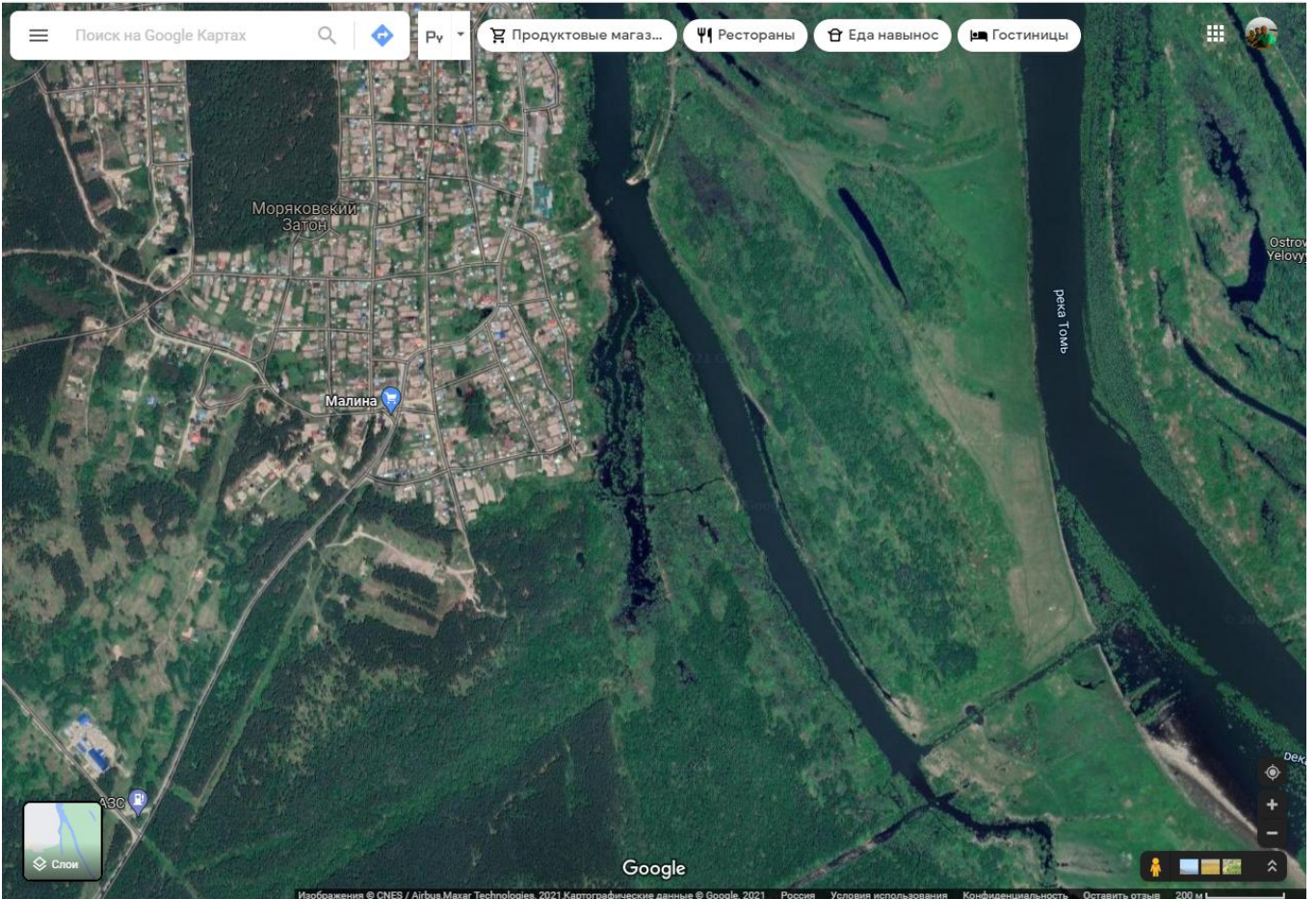
Указом Президиума Верховного Совета РСФСР от 13 августа 1944 года образована Томская область, куда и вошел Морьяковский поселковый Совет депутатов трудящихся.

7 октября 1977 г. на основании Конституции Советы депутатов трудящихся были переименованы в Советы народных депутатов.

В соответствии с Указом Президента РСФСР от 20 октября 1991 года № 138 в целях укрепления системы органов государственной власти и управления, повышения действенности представительных органов власти, достижения стабильности социально-экономического положения в период проведения радикальных экономических реформ десятой сессией областного Совета принято решение о разграничении представительной и исполнительной власти на территории Томской области. Исполнительные комитеты всех уровней были ликвидированы и созданы администрации. С декабря 1991 г. до 1993 на территории работает Морьяковский сельский Совет народных депутатов и сельская администрация. В 1993 году Морьяковский сельский Совет ликвидируется, а его функции передаются Морьяковской сельской администрации.

В 1994 г. на основании Постановления Главы администрации Томского района № 197 от 05.10.94 была присоединена территория бывшей Поздняковской администрации в составе д. Поздняково и с. Половинка.

На основании постановления Главы администрации Томского района № 68 от 14.04.1997 г. "О реформировании органов местного самоуправления на территории Томского района" и постановления Главы Морьяковской сельской администрации № 69 а от 18.06.1997 г. последняя ликвидирована, и создан Морьяковский сельский округ.





**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОРЯКОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС»**

634516, Томская область, с. Моряковский Затон, ул. Советская, 27, тел.(факс): +7(3822)92-89-77

**Утверждаю  
Директор МБУ МСКК**

  
**Филькин К.Г.**  


# **МОРСКОЕ МНОГОБОРЬЕ**

## **(гребля на ялах)**

**Учебная программа**

возраст детей: с 10 до 22 лет

срок реализации программы: 12 лет

Составитель: Филькин Константин Геннадьевич  
Инструктор по ФК и С Моряковского сельского поселения

**с. Моряковский Затон  
2022 г.**



## **ВВЕДЕНИЕ**

Гребля на морских ялах превратилась в спортивную из чисто прикладной в 30-х гг. 20 в., когда на смену гребным спасательным судам во флоте пришли моторные шлюпы и катера. Культивируется гребля на 6- и 4-местных (весельных) ялах с рулевым. Гонки проводятся, как правило, по прямой дистанции 2000 м для мужчин на 6-вёсельных ялах и 1000 м для женщин, юношей и девушек на 4-вёсельных ялах. Развивается главным образом в спортклубах ДОСААФ и ВМФ. С 1966 ежегодно (кроме 1970) проводился чемпионат СССР в нынешнее время Чемпионат России. Гребля на ялах входит как один из видов программы в соревнования по морскому многоборью.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная программа по морскому многоборью (гребля на ялах) составлена в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами, Законом Российской Федерации «Об образовании» от 01.09.2013г № 273, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 26.06.2012г № 504, приложением к письму Росспорта от 12.12.2006г. №СК-02-10/3685

«Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации», приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», Постановлением Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов САНПИН 2.4.4.1251-03», приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов, Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), правила соревнований по морскому многоборью (гребля на ялах) и с учетом многолетнего передового опыта подготовки квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

В программе предложены детализация планирования многолетнего учебно-тренировочного процесса, построения годичного цикла, основные задачи по годам и этапам подготовки, распределение объемов основных средств и интенсивности нагрузок по дням и неделям, содержание типовых тренировочных занятий, контрольные и переводные нормативы, система медико-биологического обеспечения и схема календарных планов соревнований по возрастным группам.

Программа предназначена для организации и управления учебно-тренировочным процессом в отделениях морского многоборья (гребля на ялах) Весь учебный материал в программе излагается по следующим группам: начальной подготовки, учебно-тренировочным, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, что дает возможность тренерам выдерживать единое направление в учебно-тренировочном процессе - от групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства.

Задачи определены соответствующими положениями:

- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;

- вести работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, оказывать всестороннюю помощь общеобразовательным школам в организации методической и спортивно-массовой работы по культивируемым видам спорта;

- выявлять в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом в школах-интернатах спортивного профиля и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, ШВСМ;

- обеспечивать приобретение учащимися минимума знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами и элементарными приемами оценки своего состояния.

Основным показателем работы является количество обучающихся привлечённых к занятиям физической культурой и спортом в поселении

## **ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до мастера спорта.

Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель учебно-тренировочной работы, 6 недель активного отдыха и включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Кроме того, учащиеся выполняют индивидуальные задания тренера по совершенствованию техники гребли и развитию необходимых физических качеств.

Учебно-тренировочная работа ведется на основе настоящей программы и расписания занятий. В годы подготовки к наиболее ответственным соревнованиям для достижения более высокого спортивного результата индивидуальным планом для спортсмена может быть предусмотрена волнообразность распределения тренировочных нагрузок.

Учет объема и интенсивности учебно-тренировочной работы по неделям ведут тренер-преподаватель в журнале группы и спортсмен - дневнике, в которых отражается выполнение учебно-тренировочной работы по всем запланированным параметрам.

Высокие объемы тренировочных нагрузок требуют строгого учета и постоянного анализа объема и интенсивности проделанной работы, и четкой организации врачебного контроля. Врачебный контроль за занимающимися на



этапе начальной подготовки, включая спортивно - оздоровительные группы, осуществляется - кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники в соответствии с Положением о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы спортивных школ по морскому многоборью (гребле на ялах) осуществляется на основании действующих нормативно-правовых документов. Установленная в программе недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной и выполняется только при условии оптимальной организации восстановительного процесса.

### **Комплектование групп**

Один из главных факторов, обеспечивающих качество работы тренеров и школы, - организация отбора юных спортсменов и комплектование групп.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся образовательных учреждений, школ, желающих заниматься спортом и не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Контрольные нормативы не устанавливаются, за исключением норматива по плаванию, необходимого для обеспечения безопасности занятий, и переводных нормативов для 3-го года обучения.

Зачисление учащихся в учебно-тренировочные группы и перевод из группы в группу и по годам обучения производится на основании решения педагогического (тренерского) совета при выполнении контрольных и переводных нормативов по сумме баллов за все группы упражнений для данного года обучения с учетом антропометрических требований.

Приемными для каждого года обучения в группе являются переводные нормативы предыдущего года обучения. Главным контрольным нормативом для всех занимающихся групп является выполнение тренировочных нагрузок, предусмотренных планом подготовки.

Нормативы по лыжам и эргометрии сдаются в подготовительном периоде. Комплектование ШВСМ осуществляется по рекомендации тренерского совета спортивных организаций ДСО и ведомств, при условии выполнения контрольных нормативов. При этом кроме спортивного результата и приемных нормативов необходимо учитывать уровень и динамику физического развития, морально-волевые качества и целеустремленность спортсмена.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

#### *Периодизация и соотношение средств подготовки в годичном цикле и многолетнем тренировочном процессе*

Многолетняя целенаправленная подготовка гребца от новичка до мастера строится как единый процесс, в котором могут быть выделены четыре относительно самостоятельных этапа:

- этап начальной подготовки;
- этап углубленной спортивной специализации;
- этап спортивного совершенствования;
- этап высшего спортивного мастерства.

Каждый из этих этапов имеет различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования и направленные на достижение одной главной цели - высшего спортивного мастерства.

В подготовке начинающего гребца, главным образом общеподготовительными средствами, закладываются основы спортивной работоспособности, вырабатывается широкий двигательный диапазон, осваиваются большие тренировочные объемы, изучаются и закрепляются основы техники гребли, накапливается тактический опыт, развивается интеллект спортсмена. Спортсмен знакомится с видом спорта.

Объем специальной подготовки в этот период не превышает 25-30% от общего объема тренировочных занятий.

Тренировки проводятся в основном комбинированные, небольшой интенсивности и продолжительностью от 1,5 до 2 ч. В тренировку по общей подготовке входят: бег, передвижение на лыжах, плавание, игры, общеразвивающие упражнения без предметов, в парах, с собственным весом и с небольшими отягощениями.

Умение плавать для гребца является обязательным, так как это связано с безопасностью тренировочных занятий.

Тренировки по специальной подготовке небольшой интенсивности должны проводиться, главным образом, в одиночках и двойках и быть направлены на обучение основам техники гребли. Много внимания следует уделять работе в неподвижном учебном аппарате и гребле в распашных лодках на обеих сторонах. Очень эффективным средством начального обучения, а также силовой подготовки является народная гребля.

Интенсивность и объем тренировок постепенно возрастают, увеличивается также количество соревнований, в которых спортсмен совершенствует свое техническое и тактическое мастерство, вырабатывает стойкость к сбивающим факторам.

Период достижения наивысших спортивных результатов, начинающийся в морском многоборье (гребле на ялах) (за небольшим исключением) с 15-20 лет, характеризуется интенсификацией тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменением соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведением до совершенства технического и тактического мастерства.

Специальная подготовка для групп высшего спортивного мастерства составляет около 70%, а иногда и больше от общего объема тренировочных нагрузок.

При планировании тренировочных нагрузок и соотношений средств общей и специальной подготовки и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- спортсмен добивается более высокого и надежного прироста

достижений, если в первую очередь увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;

- скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;

- общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для гребца физические качества частично утрачиваются;

- в юношеском возрасте у начинающих спортсменов даже неспециализированные тренировочные нагрузки приводят к росту спортивного результата;

- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т. е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства спортсмена, на них базируется его спортивный результат.

### **Структура недельного микроцикла**

Обобщение опыта работы и результатов исследований совместного воздействия, различных по направленности тренировочных нагрузок диктует следующее построение недельных микроциклов по этапам и периодам годичного цикла подготовки.

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю в условиях учебно-тренировочного сбора или летнего лагеря (2-й год обучения учебно-тренировочных групп и старше) возникает необходимость проведения 2- и 3-разовых занятий в день. В группах высшего спортивного мастерства одно из трех занятий может быть даже сдвоенным, т. е. две тренировки с паузой около 45 мин для питания и отдыха.

В этих случаях целесообразно, чтобы направленность занятий одного дня была сходной и соответствовала предложенной выше структуре недельного микроцикла или при высоких нагрузках первых тренировок следующие, были восстановительного характера.

В недельный цикл включаются уроки по общей и специальной подготовке, из перечисленных в описании циклов - раздел «Практические занятия» по группам обучения.

С учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена отдельные уроки в недельном цикле тренер может заменить.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем

основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок должны быть снижены за 2-3 дня, а в главном - за 7-10 дней в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

Каждое тренировочное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной.

1 часть - подготовительная, длительностью 15-25 мин, включает объяснение задач занятия, подготовку инвентаря и разминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и общеразвивающих упражнений (ОРУ) или гребли низкой интенсивности и технических упражнений.

2 часть-основная, направленность, средства, длительность и интенсивность определяются задачами тренировочного занятия.

3 часть - заключительная длительностью 10-20 мин включает заминку, состоящую из ходьбы, бега или других циклических упражнений низкой интенсивности и ОРУ или гребли низкой интенсивности, уборку инвентаря и места занятий, подведение итогов занятия.

В дальнейшем для упрощения описания плана тренировочного занятия I и III части, являющиеся постоянными и обязательными компонентами каждого занятия, будут опускаться.

II - основная часть тренировочного занятия характеризуется следующими параметрами:

1. Общая характеристика тренировочного занятия: Средства - общая, специальная подготовка или комбинированная.

Задача - развитие физических качеств, обучение или совершенствование технического мастерства.

Форма - равномерная, переменная, повторная или интервальная.

2. Тренировочные средства: гребля, бег, плавание, лыжи, тренажеры, силовые тренажеры, спортивные игры, общая продолжительность занятия.

3. Продолжительность и интенсивность нагрузки, зона интенсивности. Технические упражнения выбираются тренером в соответствии с конкретными задачами урока.

4. Контрольное задание спортсмену.

### **Интенсивность тренировочных занятий**

Интенсивность тренировочных упражнений классифицируется по зонам аэробного, анаэробного и смешанного энергообмена, имеющим определенную тренировочную направленность и биоэнергетические показатели:

1- пульс до 140 уд./мин - малоинтенсивная работа, применяется во время технических и восстановительных тренировок, во время разминки и заминки. Время не ограничивается.

2- пульс 140-160 уд./мин - аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального ударного объема сердца, верхняя - порогу анаэробного обмена.

Пульс верхней границы в процессе тренировки может достигать 170

уд./мин. Более точно верхняя граница определяется уровнем молочной кислоты в крови (лактата), который не должен превышать 4,0 ммоль/л.

Упражнения аэробной направленности называют тренировками основной выносливости. К ним относятся непрерывный бег, непрерывная гребля в темпе 22-25 гр./мин или непрерывное выполнение какого-либо упражнения не менее 40 мин.

3-пульс 160-180 уд./мин - смешанная аэробно-анаэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению порога анаэробного обмена, верхняя - уровню максимального потребления кислорода (МПК). Уровень лактата в крови от 4,0 до 8,0 ммоль/л. В упражнениях III зоны аэробный компонент энергообеспечения является основным. Упражнения выполняются в виде серий временных (от 3 до 20 мин) отрезков интенсивной работы с интервалами (от 5 до 15 мин) работы меньшей интенсивности (I зона).

4-пульс 180-190 уд./мин - смешанная анаэробно-аэробная работа, нижняя граница зоны соответствует достижению максимального потребления кислорода, а верхняя - достижению максимального кислородного долга.

Уровень лактата в крови от 8,0 до 12,0 ммоль/л. В упражнениях IV зоны основным является анаэробный компонент энергообеспечения. В связи с образованием большого кислородного долга доля этих упражнений должна составлять не более 2-4%.

5- алактатная работа, применяется для развития быстроты и контроля техники, продолжительность упражнений в этой зоне не должна превышать 30 с, темп - предельный, интервал отдыха - до полной готовности к повторению упражнения.

### **Общая физическая подготовка**

Гребля на ялах является одним из видов спорта, обеспечивающих полное общее физическое развитие. Это обусловлено участием в выполнении гребка всех групп мышц, широкой амплитуды движений, достаточно высокими усилиями на гребке, продолжительностью спортивного упражнения и его эмоциональностью. Однако только специализированных средств подготовки, особенно на начальных этапах, недостаточно для гармонического развития спортсмена и создания базы роста его спортивного мастерства.

Корректировка развития различных групп мышц, развитие ведущих в гребле физических качеств - силы и выносливости, расширение диапазона двигательных навыков до уровня, обеспечивающего совершенствование технического мастерства и стойкость к сбивающим факторам, достигаются только при оптимальном на каждом этапе соотношении средств общей и специальной подготовки и умелом переносе, и трансформации технических навыков и физических качеств в гребле.

В общей подготовке гребца применяются ряд видов спорта и упражнений, помогающих решить указанные выше задачи.

### **Плавание**

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Каждый гребец должен освоить способы плавания на боку, брассом, на спине и кролем, выполнять контрольные нормативы по плаванию, знать и уметь применять правила оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

Общеразвивающие упражнения включаются в разминку, основную и заключительную части занятия с целью развития гибкости, ловкости и общей координации движений.

К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями, на растягивание, гибкость, подвижность суставов, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера, упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Отдельные упражнения содержат элементы гребка, но выполняются с более широкой амплитудой.

ОРУ в основной части урока выполняются с интенсивностью, заданной в модели урока, а во время разминки и заминки с постепенно возрастающей и затухающей до спокойной. Ряд ОРУ включается в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке гребца.

### **Силовая подготовка**

Силовая подготовка включает упражнения, направленные на повышение уровня максимальной силы, взрывной силы и силовой выносливости и осуществляется как средствами общей подготовки (упражнения с отягощениями и на тренажерах), так и специальной (гребля с гидротормозителями, по номерам и предельные ускорения до 30 с).

При использовании силовых упражнений с отягощениями и на тренажерах следует соблюдать принцип «динамического соответствия», т. е. амплитуда и направление движения, величина и быстрота изменения усилия должны максимально приближаться к специализированному упражнению - гребле.

Увеличение уровня максимальной силы достигается методом повторных усилий или методом кратковременных напряжений.

При методе повторных усилий подбирают отягощение, с которым спортсмен может выполнить движение 10 раз подряд (повторный максимум). В каждом подходе это движение выполняется 5-7 раз с

инициалом отдыха до полной готовности к повторению. Обычно интервал составляет 2-4 мин.

При методе максимальных напряжений величина отягощения возрастает до 90-95% (в отдельных движениях до 100%) от максимального, а количество движений в подходе сокращается до 2-4 (в отдельных подходах до 1). Метод максимальных напряжений может применяться только при достаточной подготовленности опорно-двигательного аппарата спортсмена.

Выбирая метод развития максимальной силы, следует учитывать, что повторные усилия способствуют увеличению мышечной массы, а максимальные напряжения существенно мышечную массу не увеличивают (при примерно равном тренировочном эффекте).

Для развития взрывной силы (быстроты) применяются те же упражнения, а также гребля с гидротормозителем или по номерам при быстром или максимально быстром нарастании усилия в начальной фазе движения.

Для развития силовой выносливости применяются отягощения до 40-50% от максимально доступного спортсмена в данном движении при существенном увеличении количества повторений в одном подходе. При подборе отягощений, темпа, длительности упражнений и интервале отдыха следует учитывать энергетическую направленность тренировочного занятия и периодически определять физиологические характеристики упражнений, так как направленность нагрузки изменяется по мере адаптации к ней.

### **Спортивные игры**

В подготовке гребца применяются игры в футбол, гандбол, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки.

Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

### **Кроссовые тренировки**

В кроссовой тренировке используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог.

Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков.

В тренировку включаются равномерный и переменный бег, повторное пробегание отрезков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

### **Лыжная подготовка**



Лыжная подготовка проводится с целью развития общей и силовой выносливости и расширения диапазона двигательных навыков.

В тренировку включается освоение способов передвижения на лыжах, применение их в зависимости от рельефа местности, прохождение спусков, подъемов и поворотов, торможение. Тренировки проводятся равномерные, переменные, переменные типа «спуск - подъем», повторные, повторные в форме эстафет. В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

### **Обучение и совершенствование технического мастерства**

Гребля на ялах является циклическим видом спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счет повторяющегося отталкивания лопастью весла от воды (проводка, гребок), чередующегося с заносом лопасти (занос) для выполнения следующей проводки, вгребанием лопасти в воду (захват) и выниманием лопасти из воды (конец проводки).

Система выполнения этих движений в определенной последовательности, образующей замкнутый цикл, направленная на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил с целью наиболее эффективного использования их для достижения максимальной скорости, является техникой гребли. Из основного требования рациональной техники циклических видов спорта - непрерывного выполнения всего цикла движения и перехода к следующему циклу - вытекает необходимость при окончании одной фазы гребка полностью закончить подготовку к выполнению следующей.

Задача обучения состоит в выработке у гребца двигательного навыка, то есть такой степени владения техникой гребли, при которой управление движениями автоматизировано и обеспечивается достаточная их вариативность и высокая надежность.

Обучение технике гребли проводится индивидуально и должно предусматривать:

- наглядное ознакомление с выполнением гребка в целом;
- разучивание элементов гребка;
- объединение элементов в полный цикл;
- совершенствование технического мастерства.

Рациональная техника гребли характеризуется выполнением следующих основных требований:

- широкая амплитуда движений с хорошей группировкой в положении начала гребка;
- горизонтальная проводка и занос;
- полное дотягивание весла в конце гребка;
- непрерывность движения весла и гребца, отсутствие задержки и задиранья весла в начале гребка;

- энергичное выполнение проводки без излишнего запрокидывания плеч в начале гребка и без «прострела» банки.

Весь процесс обучения и совершенствования спортивного мастерства может быть разделен на три этапа.

**I этап — начальное разучивание двигательного действия, образование умения воспроизводить технику действия в общей грубой форме.**

*Задачи этапа:*

- создать общее представление о двигательном действии (просмотр кинограмм и кинокольцовок сильнейших гребцов, квалифицированный показ в неподвижном учебном аппарате, бассейне, лодке, гребном тренажере);
- научить частям, фазам техники действия;
- сформировать общий ритм;
- предупредить или устранить ненужные движения и грубое искажение техники действия.

Причинами грубых ошибок могут быть:

- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточная физическая подготовленность;
- недостаточный самоконтроль движений; дефект в исполнении предыдущих частей (фаз) действия;
- неблагоприятные условия выполнения действия (неисправность или плохая наладка инвентаря, метеоусловия);
- боязнь, утомление.

Приступая к занятиям, обучающийся должен ознакомиться с лодкой, веслами и водой. Знакомство с водой начинается с проверки, умения плавать.

Первые занятия должны проводиться в гребном бассейне, на неподвижном учебном аппарате, гребном тренажере, народной и учебной лодках. Народная и учебная лодка очень устойчивы, поэтому занятия в них позволяют новичку избавиться от боязни и сразу ощутить уверенность во владении инвентарем; обучение значительно облегчается.

Для знакомства с инвентарем спортсмен, сев в лодку и оттолкнувшись от причального плотa, опробует лодку и весла.

**II этап — углубленное детализированное разучивание; уточнение двигательного умения; умение частично переходит в навык.**

*Задачи этапа:*

- углубленное понимание закономерностей изучаемого действия;
- уточнение техники действия по ее параметрам (амплитуда, траектория, ритм, контроль);
- совершенствование ритма действия, свободное, слитное выполнение;
- создание предпосылок вариативности.

В технических тренировках применяются упражнения, выделяющие отдельные элементы цикла: захват; конец гребка; укороченный гребок одними руками, с небольшим подъездом, одной спиной; гребля одним веслом и др.

Проводятся тренировки и участие в соревнованиях. Совместность работы в команде достигается главным образом за счет зрительного контроля

одновременности выполнения всех движений - подъезда, работы туловища, отведения локтей на гребке, нажима на весла, начала движения туловища на корму, отпускания рук в захвате.

Разучивается техника старта, смена темпа и ритма в условиях соревнований.

### **III этап — закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия, прочный навык, вариативность.**

*Задачи этапа:*

- закрепить навык владения техникой действия;
- расширить диапазон вариативности техники действия для целесообразного выполнения его в различных условиях, в том числе при максимальных проявлениях физических качеств;
- завершить индивидуализацию техники действия в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных особенностей;
- обеспечить в случае необходимости перестройку техники и ее дальнейшее совершенствование.

На фоне увеличивающихся по объему и интенсивности тренировочных занятий уточняется техника выполнения всего цикла и отдельных элементов в различных условиях тренировки и соревнований.

Главным упражнением становится выполнение полного цикла гребка. Участие в соревнованиях закрепляет техническое мастерство спортсмена.

Технические тренировки проводятся на фоне равномерной и переменной работы без снижения интенсивности.

Задачи обучения, совершенствования навыков и тренировки неотделимы друг от друга, они решаются совместно, в одно и то же время, при выполнении одних и тех же упражнений.

Для исправления ошибок, возникших в результате недостаточного развития отдельных групп мышц или болевых ощущений, необходимо устранить причины.

Упражнения целесообразно также применять для снятия монотонности при тренировке спортсменов, плохо переносящих такие нагрузки.

Технические упражнения, применяемые для обучения и совершенствования мастерства спортсменов, могут быть разделены на группы:

#### **1. Полный цикл гребка - соревновательное движение:**

- равномерная или переменная гребля с контролем параметров и ощущений спортсмена;
- гребля в лодке или бассейне с копированием квалифицированного спортсмена, работающего впереди;
- просмотр кинокольцовок, кинограмм и видеосъемок квалифицированного исполнения полного цикла гребка.

2. Элементы цикла-применяются для увеличения частоты повторения того элемента, изучение которого необходимо углубить, и для нахождения и запоминания спортсменом оптимальных поз в крайних и промежуточных фазах траектории цикла:

- укороченный гребок - одними руками, одним туловищем, руками с туловищем, с неполным прокатом банки;

- «щипок» - очень короткий гребок (15 см) в положении начала гребка, выполняемый только ногами (2-4 см) и туловищем с прямыми руками, применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и движения при попадании весла в воду, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом;

- полный гребок с короткой табанки - спортсмен из положения, близкого к началу гребка, выполняет короткую (20-30 см) табанку и, не вынимая весло из воды, сразу начинает гребок. Применяется для нащупывания и запоминания положения начала гребка и сильной с самого начала работы веслом, выполняется сериями, чередующимися с полным циклом.

### 3. Упражнения с отягощением или постепенно устраняемой помехой:

- гребля с гидротормозителем - для распрямления рук в начале гребка и развития силовой выносливости;

- гребля с увеличенным углом накрытия весла - для устранения стягивания рукояток вниз в заключительной части гребка;

- гребля со встречным всплеском в начале гребка - для нахождения и запоминания положения начала гребка и движения попадания весла в воду, выполняется с постепенным уменьшением всплеска при полном цикле гребка.

### 4. Упражнения на совместность работы в командных лодках:

- совместная гребля одной рукой, руками с туловищем, с укороченным подъездом, со сменой рук;

- зрительный контроль совместности движения звеньев тела с сидящим впереди спортсменом;

- гребля без зрительного контроля (с закрытыми глазами).

### 5. Упражнения на владение инвентарем (непринужденность работы в лодке):

- выпускание весел из рук;

- залезание в лодку из воды;

- гребля с закрытыми глазами.

### 6. Упражнение на вариативность техники:

- гребля с переменным темпом, ритмом, высотой заноса и углом разворота весла, гребля при различных направлениях ветра.

Следует избегать упражнений, которые содержат грубое искажение траектории или ритма и могут закрепиться в полном цикле гребка: гребля с паузой, с плюмажем, с остановками.

## **Обеспечение безопасности занятий**

Обеспечение безопасности занимающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации учебно-тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий по гребле обязательно выполнение следующих требований:

- на гребной базе на видном месте должна быть вывешена схема движения гребных судов на водоеме и соревновательной дистанции, а также инструкция по безопасности проведения тренировочных занятий, учитывающая размеры водоема, розу ветров, направление течения, интенсивность судоходства, наличие зон отдыха и др.; инструкция должна быть согласована с местной спасательной службой, судоходной инспекцией и управлением пароходства;

- о проведении занятий на водоеме, времени и примерном количестве занимающихся должна быть проинформирована местная спасательная служба, а в случае, если участок водоема судоходный, - то и судоходная инспекция, и управление пароходства. О проведении соревнований и других массовых мероприятий на воде все эти организации информируются дополнительно;

- в случае отсутствия на водоеме местной спасательной службы на гребной базе обязательно должен быть необходимый спасательный инвентарь, средства оказания первой помощи и сигнализации;

- занятия на воде проводятся только в светлое время суток, в сопровождении катера, либо на просматриваемом участке водоема под наблюдением тренера, имеющего дежурный катер. В катере должен быть спасательный круг, спасательный пояс, конец Александра и отмашка 70x60 см;

- в случае грозы, бури или появления тумана начинать тренировку на воде категорически запрещается.

В инструкцию должны быть включены следующие пункты:

Обязанности тренера:

- проводить перед началом занятий с новичками инструктаж по правилам поведения на воде и оказанию первой медицинской помощи и проверить их умение плавать;

- допускать спортсменов к занятиям только после прохождения врачебного контроля;

- проводить занятия только на исправных сооружениях и инвентаре, лично проверять их исправность. Лодки обязательно должны иметь герметичные носовой и кормовой отсеки;

- применять строгие меры к нарушителям правил безопасности;

- контролировать посещаемость, приход и уход спортсменов с тренировки;

- принимать меры к прекращению тренировки на воде в случае начала грозы, бури или появления тумана;

- оказывать помощь всем оказавшимся в воде вследствие происшествия.

В случае травмы тренер обязан оказать помощь пострадавшему и немедленно сообщить о случившемся в соответствующие инстанции.

Обязанности учащегося:

- своевременно проходить инструктаж, сдавать нормативы по плаванию и выполнять все требования правил безопасности на учебно-тренировочном занятии;

- два раза в год проходить углубленный медицинский осмотр;

- регулярно посещать тренировочные занятия, записывать в журнал время выхода на воду, направление и время возвращения;
- проверять исправность и надежность инвентаря перед каждой тренировкой;
- в случае происшествия на воде немедленно прекратить выполнение тренировочного задания и оказать помощь пострадавшим.

При проведении тренировочных занятий по общей подготовке во избежание травм, потертостей, обморожений или перегрева одежда спортсмена должна соответствовать предстоящей тренировке, а инвентарь и тренажеры быть исправны, иметь необходимые страховочные приспособления, упражнения на них выполнять только под наблюдением тренера

### Группы начальной подготовки

Основная задача групп начальной подготовки - создать фундамент для разностороннего физического развития спортсменов: воспитание общей выносливости, ловкости, гибкости, овладение основами техники, приобретение необходимых теоретических знаний.

В соответствии с общими задачами для групп начальной подготовки соревновательный период в годичном цикле для спортсменов не выделяется.

### *Учебно-тренировочные группы*

Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающего гребца на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики морского многоборья (гребля на ялах).

Основное направление в работе - развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники гребли, приобретение тактического опыта.

Годичный цикл подготовки учебно-тренировочных групп делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

### Группы спортивного совершенствования

Основная задача групп спортивного совершенствования - завершение базовой подготовки спортсменов, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов.

Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок и доведение их до величин, характерных для периода достижения высших спортивных результатов.

### Группы высшего спортивного мастерства

Основная задача групп высшего спортивного мастерства - подготовка из числа учащихся мастеров спорта, мастеров спорта международного класса,

кандидатов в сборные команды России.

Основное направление в работе - интенсификация тренировочных нагрузок при сравнительно небольшом увеличении их объемов, изменение соотношения средств общей и специальной физической подготовки в пользу последней, доведение до совершенства технического и тактического мастерства.



## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка гребцов служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях.

Теоретический материал преподносится учащимся в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования гребца отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

### Группы начальной подготовки

1. Физическая культура и спорт в России, значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовки к труду и обороне Родины.

2. История гребного спорта.

Возникновение и развитие гребли как вида спорта. Гребной спорт в дореволюционной России, гребные клубы и соревнования.

3. Состояние и развитие гребли в России. Виды гребного спорта. Гребной спорт в городе, области, республике. Система соревнований и возрастные группы в гребле.

4. Советские спортсмены в период Великой Отечественной войны. Герои спорта

- герои войны. Роль спортсменов и тренеров в физической подготовке боевого пополнения для фронта. Самоотверженный труд спортсменов в тылу.

5. Российские гребцы на чемпионатах мира и Европы. Международные соревнования, чемпионаты мира и Европы по гребле, их история. Успехи советских гребцов на международных соревнованиях.

6. Гигиена, спортивный режим, закаливание.

Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Закаливание. Гигиеническое значение солнечных и воздушных ванн и водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Меры профилактики от потертостей, перегревания и переохлаждения.

7. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника.

Ознакомление с видами планирования на примере планов школы. Значение учета выполненных тренировочных нагрузок. Дневник спортсмена как основная форма учета. Форма и содержание дневника.

8. Основы техники гребли. Краткие сведения о сопротивлении воды продвижению в ней лодки и весла. Свойства воды. Плавучесть и остойчивость лодки. Работа весла в воде. Накрытие весла.

9. Техника народной гребли. Общее понятие спортивной техники и техники

циклического вида спорта - гребли. Фазы движения гребца, весла и лодки в ключевых видах гребли. Траектории движений. Ритм и темп. Терминология в гребном спорте.

10. Основы методики начального обучения и тренировки. Единство обучения и тренировки. Этапы обучения технике гребли. Дидактические принципы в обучении технике гребли.

Ознакомление с инвентарем и окружающей средой. Ознакомление с движением в целом (лодка, гребец, весло). Основное и исходное положения, держание весла. Разучивание отдельных элементов гребка, закрепление и совершенствование навыка в целом.

Средства начального обучения: гребной бассейн, неподвижный гребной аппарат, тренажер, народная лодка.

Предупреждение и исправление ошибок.

11. Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль и в совершенствовании. Физические (двигательные) качества спортсмена. Ведущие физические качества гребца. Задачи и средства общей и специальной физической подготовки, и их роль в процессе тренировки гребцов.

12. Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Характеристика гребных спортивных баз и оборудования. Режим работы гребных баз. Типы спортивных лодок и весел. Правила хранения и эксплуатации. Гребные бассейны и тренажерные залы.

13. Правила соревнований, оборудования дистанций, организация и проведение соревнований по гребле.

Место соревнований в учебно-тренировочном процессе, их воспитательное и агитационное значение. Возрастные группы и дистанции соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Правила прохождения дистанции: в стартовой зоне, на дистанции. Определение победителя.

14. Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Умение плавать и соблюдение правил безопасности - основное условие допуска к занятиям по гребле. Правила поведения в лодке и на воде. Степень плавучести, опрокинувшейся или залитой водой лодки и действия гребца, оказавшегося в воде. Приемы оказания помощи товарищу, оказавшемуся в воде.

Характеристика водоема и местные правила проведения занятий в зависимости от метеоусловий и времени года. Спасательные средства и пользование ими.

Инструкция по оказанию первой помощи. Журнал регистрации выхода на воду.

### Учебно-тренировочные группы

1. Физическая культура и спорт в России, российские спортсмены в деле укрепления мира, популяризации физической культуры и спорта.

2. История гребного спорта.

Развитие гребного спорта за рубежом. Международная федерация, ее роль в развитии морского многоборья (гребли на ялах). Чемпионаты, первенства и международные соревнования.

3. Состояние и развитие гребли в России.

География гребного спорта в России. Всероссийские юношеские соревнования:

первенства России и первенства СФО. Роль юношеских соревнований в развитии массовости и поиска физически одаренных спортсменов для пополнения сборных команд страны, края.

4. Российские гребцы на чемпионатах мира и Европы.

Успехи российских гребцов на международных и всероссийских соревнованиях, чемпионы.

5. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в гребном спорте. Задачи и роль спортивной классификации в развитии массовости и высшего спортивного мастерства. Структура и требования спортивной классификации. Разряды и звания. Принципы совершенствования спортивной классификации.

6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и ее функции. Кровь и кровообращение. Легкие, дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Особенности развития детского и юношеского организма.

7. Гигиена, спортивный режим, закаливание. Гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярных занятиях спортом. Гигиенические требования к условиям проведения тренировочных занятий. Инвентарь и место занятий. Одежда спортсмена. Дозировка тренировочных нагрузок в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности. Рациональное сочетание работы и отдыха в режиме дня. Режим питания и пищевой рацион. Питьевой режим. Питание в период соревнований. Вред курения и употребления алкогольных напитков.

8. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

9. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Годовое планирование, периодизация, задачи, средства и методы, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок по периодам и этапам подготовки. Значение этапного тестирования и комплексных обследований. Значение контрольных нормативов по ОП и СП.

Дневник спортсмена и его содержание:

- объективные данные - направленность и содержание тренировки, интенсивность, контрольные показатели, распорядок дня, режим питания и отдыха;

- субъективные данные - самочувствие, оценка воздействия тренировки;

- анализ выполненной работы за неделю и по этапам и выводы.

Учет работы учащихся школы: отчеты тренеров за неделю, месяц, этап (отдельно за учебно-тренировочный сбор), за год.

10. Основы техники гребли.

Терминология в гребном спорте. Характеристика сил, влияющих на

продвижение лодки. Их изменение в цикле гребка и влияние на скорость лодки и всей системы (лодка, гребец, весло). Механизм работы весла. Фазы гребка.

Темп и ритм. Особенности работы распашного и парного весла.

11. Техника гребли. Фазы цикла гребка. Характеристика фаз и рациональное их выполнение. Взаимодействие звеньев тела гребца, весла и лодки в цикле гребка. Ритм и темп. Вариативность техники гребли. Индивидуальные особенности в выполнении гребка.

12. Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребцов.

Единство тренировки и обучения. Этапы обучения технике гребли.

I этап обучения: углубленное детализированное разучивание, уточнение двигательного умения, частичный переход в навык. Применение полученных навыков в соревнованиях. Техника старта. Техника ускорений. Средства и методы обучения. Упражнения для технического совершенствования. Ошибки и их исправление.

Формы тренировочных методов развития специальных качеств гребца: равномерный, переменный, повторный и интервальный. Их содержание и характеристика по воздействию на организм гребца.

13. Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании.

Соотношение объемов общей и специальной подготовки гребца в многолетнем и годовом цикле. Средства общей подготовки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок в годовом цикле. Методы развития специальных физических качеств.

14. Моральная, волевая и психологическая подготовка. Влияние занятий спортом на формирование личностных качеств. Основные методы развития волевых качеств. Влияние усложненных условий (соревнования, сложные метеоусловия, напряженная тренировка) на воспитание волевых качеств. Повседневное воспитание волевых качеств и повышение спортивного мастерства. Влияние спортивного коллектива на формирование волевых качеств. Проявление в учебе, работе и быту волевых качеств, приобретенных в спорте. Мотивация спортивной деятельности.

15. Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Дистанции для соревнований по гребле: на специальных гребных каналах, озерах, водохранилищах и реках. Оборудование дистанции: стартовая и финишная вышки, разметка дистанции, стартовые и причальные плоты. Наземные сооружения: трибуны, эллинги, подсобные помещения. Изготовление и устройство гребных судов, их основные части и назначения. Ремонт лодок.

16. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле. Правила соревнований. Судейская коллегия, состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Представитель команд. Распределение участников по заездам и водам. Положения о соревнованиях. Роль Положения о соревнованиях в развитии массовости и высшего спортивного мастерства.

17. Правила навигации и руления.

Правила плавания по внутренним судоходным путям России. Указательные и запрещающие знаки. Сигнализация и порядок движения на водоеме.

Судоходная инспекция. Местные особенности в правилах навигации. Действие

руля и техника руления. Особенности руления на спокойной воде, на течении, при волне, ветре, на поворотах. Подход и отход от причальных устройств.

Правила навигации и обязанности рулевого.

18. Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Выбор маршрута тренировки. Особенности проведения тренировок на воде в холодное время года. Катер тренера, его оборудование.

Действия гребцов, рулевого и тренера при аварии судна. Оказание помощи при аварии или опрокидывании лодки. Спасание и оказание первой помощи.

Предупреждение травм при проведении тренировок по общей подготовке, со штангой, на тренажерах, игры, бег, бег на лыжах.

Регистрация тренировочных занятий в журнале.

19. Советские спортсмены в период Великой Отечественной войны.

### Группы спортивного совершенствования

1. Физическая культура и спорт в России.

Законодательные и нормативные акты по вопросам физической культуры и спорта в России. Доступность и массовость физической культуры и спорта в России. Основные принципы системы физического воспитания в России.

Добровольные спортивные общества и коллективы физической культуры

2. Состояние и развитие гребли в России.

Структура руководства гребным спортом в Российской Федерации. Всероссийские спортивные игры молодежи. Их значение в подготовке резерва сборных команд страны, края. Всероссийские соревнования по народной гребле.

3. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в гребном спорте.

Требования действующей спортивной классификации по морскому многоборью (гребле на ялах).

4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и центральной нервной систем под воздействием физических упражнений и занятий гребным спортом. Влияние физических упражнений на обмен веществ. Утомление и восстановление. Дозировка тренировочных нагрузок. Спорт и продолжительность жизни.

5. Гигиена, спортивный режим, закаливание.

Личная гигиена. Гигиена и режим сна. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена жилищ и мест занятий. Общие сведения об инфекционных заболеваниях, их распространении и профилактике. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.

Питание спортсмена в период соревнований. Режим дня и питание спортсмена при 3-4-разовых тренировках.

6. Основные средства восстановления. Виды средств:

- педагогические - рациональное планирование объема и интенсивности тренировки и отдыха, правильное построение отдельных тренировочных занятий;
- медико-биологические - рациональное сбалансированное питание с использованием продуктов и препаратов повышенной биологической ценности.

Использование фармакологических средств. Физиотерапевтические и бальнеологические методы;

- психологические - психорегулирующая тренировка, аутогенная тренировка и психотерапия;

- гигиенические - режим дня, питания, отдыха, жилищ и мест занятий.

7. Врачебный контроль и самоконтроль.

Организация и содержание врачебного контроля и самоконтроля. Значение контроля для рационального планирования тренировочной работы и своевременной корректировки. Периодичность комплексных обследований.

8. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Принципы периодизации и соотношения тренировочных средств многолетней подготовки и годового цикла. Индивидуальное планирование и учет выполненной работы. Этапные модельные характеристики гребца и его соревновательной деятельности.

9. Техника гребли. Методы анализа техники гребли и оценки рациональности индивидуальных особенностей в выполнении гребка. Ошибки и их устранение. Совершенствование конструкции лодки и эволюция техники гребли.

10. Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребцов.

I этап обучения - закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия - прочный навык, вариативность.

Причины технических ошибок: неправильно заученное движение, неверное представление о движении. Недостатки физического развития. Устранение причин ошибок. Способы контроля. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Темп и ритм гребли.

Тренировки с гидротормозителем. Тренировки в различных классах лодок, более быстрых и более медленных. Дозирование тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.

11. Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании.

Задачи общей подготовки в техническом совершенствовании гребца и развитии специальных физических качеств. Применяемые снаряды и тренажеры. Дозировка тренировочных нагрузок.

12. Моральная, волевая и психологическая подготовка. Моральные и волевые качества спортсмена: целеустремленность и принципиальность, решительность и смелость, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность. Значение этих качеств в спортивной деятельности. Воспитание патриотизма и коллективизма. Индивидуальный подход к занимающимся, учет типа высшей нервной деятельности. Психорегулирующая тренировка.

13. Спортивные базы, оборудование дистанций, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры.

Технология учебно-тренировочного процесса и спортивная база. Гребные бассейны и тренажерные залы. Подготовка тренажерного зала к проведению занятия. Подготовка лодок к тренировке и соревнованию.

14. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле. Значение соревнований в пропаганде гребного спорта. Информация на

соревнованиях. Судейская документация, заявка, запись состава команды. Права и обязанности представителя команды. Призы, медали и другая спортивная атрибутика на соревнованиях.

Организация и проведение соревнований. Задачи судейской коллегии и проводящей организации. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований.

Международные правила соревнований. Формирование заездов и выход в последующие этапы соревнований.

15. Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи при несчастных случаях.

Правила безопасности при проведении занятий в холодное время года.

Индивидуальные спасательные средства. Действия гребцов, рулевого и тренера при аварии судна. Приемы оказания помощи пострадавшему. Спасение и оказание первой помощи. Предупреждение травм при проведении тренировок по общей подготовке.

### Группы высшего спортивного мастерства

1. Физическая культура и спорт в России. Структура, руководство и организация работы по физической культуре и спорту в России.

2. Состояние и развитие гребли в России.

Роль регионов в развитии гребного спорта в России. Тенденции развития гребного спорта в России. Участие Международной федерации гребли (ФИСА).

3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Механизм нервной деятельности в процессе занятий физическими

упражнениями. Совершенствование функций мышечной и сердечно-сосудистой систем под воздействием физических упражнений. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Взаимокомпенсация функций всех систем организма спортсмена. Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Основные средства восстановления. Виды средств восстановления. Зависимость дозировки средств восстановления от объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Спортивный массаж и самомассаж. Показания и противопоказания к массажу.

5. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Совершенствование методики планирования тренировочной работы на основе обобщения опыта, анализа и статистической обработки выполняемых тренировочных нагрузок (темы групп спортивного совершенствования).

Дневник спортсмена.

6. Техника гребли. Повторно - темы учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Зависимость техники от общей и специальной подготовленности спортсмена. Изменение параметров техники от динамики спортивной формы.

Анализ техники сильнейших гребцов страны и мира.

7. Основы методики совершенствования технического и тактического мастерства и тренировки гребцов.



Повторно - темы групп спортивного совершенствования. Анализ киносъемок и видеозаписей, тензо- и механограмм. Хронограмма цикла гребка.

8. Общая и специальная физическая подготовка гребца (тема групп спортивного совершенствования).

9. Моральная, волевая и психологическая подготовка (тема групп спортивного совершенствования).

10. Спортивные базы, оборудование дистанций, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры.

Категории гребных баз, их оборудование и оснастка. Приборы срочной информации в тренировочном процессе. Эволюция в судостроении, конструкция, материалы спортивных лодок.

11. Правила соревнований, организация и проведение соревнований по гребле (тема групп спортивного совершенствования).

12. Правила безопасности при проведении занятий, предупреждение травм и оказание первой помощи (темы групп спортивного совершенствования) при несчастных случаях.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный

разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Психологические средства.* Обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Огромное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

*Медико-биологическая* группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных

тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т. п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у спортсмена патриотизма, понимания значения занятий физической культурой и спортом в социальной жизни государства;
- воспитание сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черт характера;
- вовлечение учащихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны
- чтения периодической печати;
- изучения истории своего города, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;

- встреч со знаменитыми людьми, спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками школы;
- пропаганды традиций российского спорта;
- вовлечения юных спортсменов в общественно полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и мемориальных соревнованиях;
- привлечения учащихся спортивных школ к организации спортивно-массовой работы в общеобразовательных школах и других учебных заведениях, инструкторской и судейской практике;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета, тренерского совета и актива спортсменов.

Спортивные школы должны иметь стенд спортивной славы, на котором представлены завоеванные спортсменами школы призы и другие материалы, отражающие всю историю школы. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе, особенно на начальных этапах подготовки, состоит в исключительном влиянии тренера на ученика, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий, а также участие спортсменов в планировании и осуществлении учебно-тренировочной работы и других мероприятий школы.

Тренеры обязаны следить за успеваемостью и дисциплиной учащихся, устанавливать личную связь с классным руководителем и родителями юного спортсмена.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

**Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов учебно-тренировочного процесса**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе обучения и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к

соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе занятий групп начальной подготовки основное внимание должно уделяться формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, нравственных и волевых качеств, а также специфических необходимых в спорте (трудолюбие в тренировке, дисциплинированность, чувство ответственности, уважение к тренеру и товарищам по команде, сопернику, требовательность к себе) положительных межличностных отношений в спортивных группах, развитию простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта и способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в спортивной команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных черт восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

На этапе занятий групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основное внимание в подготовке уделяется совершенствованию волевых черт характера, специализированных черт восприятия, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, способности к саморегуляции, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности, способности к нервно-психическому восстановлению.

В круглогодичном цикле подготовки должны быть сделаны следующие акценты при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных черт восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

В переходном периоде используются преимущественно средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемов психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых постоянно используемых средств и методов психолого-педагогического воздействия. В вводной части

занятий применяются психолого-педагогические методы словесного (смешанного) воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В ходе тренировки, особенно при состоянии значительного утомления спортсменов, необходима особая корректность поведения тренера.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

### **Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям**

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей психической подготовки к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальной психической подготовки к выступлению в конкретных соревнованиях.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям нормируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность и самоконтроль саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе психической подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к успеху, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять своими действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия, необходимые для успеха.

### **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

Участие спортсменов в официальных соревнованиях планируется в соответствии с календарным планом, Положением о соревнованиях и при условии сдачи контрольных нормативов и предварительной подготовки не менее одного года для юношей и девушек 13-14 и 15-16 лет и не менее двух лет для спортсменов 17-18 лет.

\*Тренировочный план смотреть в приложении к настоящему документу

## ЛИТЕРАТУРА

1. Гребной спорт: Учебник для ИФК / Под ред. Чупруна. - М.: ФиС, 1987. - 288 с.
2. Гребной спорт: Учебник для институтов физкультуры / Под общей ред. И.Ф. Емчука. - М.: ФиС, 1976.-245 с.
3. Академическая гребля. Минимальные технические требования. По заказу Федерации гребного спорта РФ. - ООО «Кордис&Медиа», 2000. *Беркутов А. И.*
4. Теория и методика физического воспитания: В 2 т.: Учебник для институтов и физкультуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976. - 560 с.
5. Правила соревнований по гребному спорту. - М.: ФиС, 1982.
6. Учение о тренировке / Под общей ред. Д. Харре. - М.: ФиС, 1971. - 326 с.
7. Единая всероссийская спортивная классификация.
8. Анатомия человека: Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1985. - 544 с.  
*Иваницкий М. Ф.*
9. Физиология человека: Учебник для институтов физкультуры / Под общей ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 1975. - 496 с.
10. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: ФиС, 1971.- 287 с.  
*Донской Д.Д.*
11. Спортивная медицина. -М.: ФиС, 1975. - 366 с. *Дембо А.Г.*
12. Психология: Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1964. - 462 с. *Рудик П. А.* с соавторами
13. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981. - 375 с.  
*Деркич А.А., Исаев А.А.*
14. Возрастные особенности физического воспитания. - М.: ФиС, 1972. - 175 с. *Фомин Н.А., Филин В.П.*
15. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1966. - 200 с. *Защиторский В.М.*
16. Круговая тренировка. - М.: ФиС, 1966. - 165 с. *Шолих М.*
17. На веслах: Сборник статей по гребному спорту. - М.: ФиС, 1963—1967.
18. Гребной спорт: Ежегодник. - М.: ФиС, 1972-1985.
19. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983. - 176 с. *Волков В.М., Филин В.П.*
20. Программа. Тренировки на каждый день ФИСА / Тор Нильсен, Метт Смит. - 1993. - 65 ст.
21. Общие закономерности дифференцированного обучения биомеханическим элементам техники плавания в возрасте 7-17 лет: Авто-реф. дис.д-ра пед. наук. Омск, 1997 - 43 с.

Аикин В.А

22. Техническая подготовка спортсменов в циклических видах спорта Киев: Здоровья, 1991 - 135с. Братковский В.К., Лысенко Г.И.
23. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле // Теория и практика физической культуры. 1991. - №2. -С. 24-31. Верхошанский Ю.В.
24. Методика формирования техники движений у юных гребцов на байдарках 13-17 лет в учебно-тренировочных группах: Автореф. дис. канд. пед. наук. -Киев, 1990. - 22 с. Крячко А.В.
25. Педагогика: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.В. Бело-русовой и И.Н. Решетень.- М.: Физкультура и спорт, 1986. -288с.
26. Ял спортивно-рабочий деревянный шестивесельный ЯЛД6 ФОРМУЛЯР ЯЛД6- 270-Кр010 ФО. -Военно-морской флот, 1989. -28 с.





**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОРЯКОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС»**

**Методика обучения гребле на ялах  
с учетом особенностей подросткового возраста  
в первый год обучения**

(методическая разработка)

Подготовил: Филькин К.Г.,  
Инструктор ФКиС

## Содержание

1. Вступление	3
2. Мотивация к обучению гребле на ялах	4
3. Учет психологических особенностей подростков при проведении тренировок	7
4. Тренировки на концептах, как подготовка к гребле на ялах	10
5. Этапы тренировок в первый год обучения	12
6. Заключение	14
7. Список использованной литературы	15

## 1. Вступление

Гребля на ялах – один из самых популярных видов спорта в военно-морских учебных заведениях организациях ДОСАФ и КЮМах. Она дает необходимый навык для выполнения задач на флоте и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Гребля на ялах, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство, представлено в программах по физической культуре в военно-морских учебных заведениях.

Занятия по гребле на ялах могут решать большое количество образовательных, развивающих и воспитательных задач. Выполнение данных задач во многом зависит от первого года обучения. Успех обучающихся напрямую зависит от мотивации к занятию данной деятельностью. Для достижения высоких результатов в гребле подготовку гребцов желательно начинать в подростковом возрасте с 11-14 лет. Поэтому одной из основных целей обучения гребле в первый год является направление интересов подростков на овладение навыками гребли.

Одним из ключевых аспектов современной педагогики является ориентированность на индивидуальные особенности ребенка. Необходимость в процессе обучения не только не вредить, но и помогать развитию личности обучающегося. Многие приемы и методики отлично подходят взрослым и юношам, но совершенно не применимы к детям и подросткам. Поскольку обучение гребле начинается именно в подростковом возрасте, в этой работе будут рассмотрены некоторые аспекты психологии переходного возраста. Так же будут представлены педагогические приемы, позволяющие уменьшить вред, наносимый процессу обучения психологическими и физиологическими перестройками.

**Цель данной работы:** обучение приемам гребле на ялах в первый год с учетом особенностей психологического и физического развития, обучающихся в КЮМах.

### **Задачи:**

- Адаптировать методику обучения гребле к возможностям и интересам воспитанников определенной возрастной категории
- Повысить качество успешного проведения тренировок
- Повысить уровень учебной мотивации учащихся при обучении гребле на ялах

## **2. Мотивация к обучению гребле на ялах**

Процесс обучения не может быть успешным, если у учеников нет мотивации к изучению данного предмета. При отсутствии или недостаточной мотивации не происходит включения эмоциональной сферы восприятия и внимания. Достижение положительных результатов не является целью воспитанника и, следовательно, усвоение материала происходит медленно и не качественно. Мотивация к учению – это направленность воспитанника на различные стороны учебной деятельности. Различают две большие группы мотивов:

- 1) познавательные мотивы, связанные с содержанием учебной деятельности и процессом ее выполнения;
- 2) социальные мотивы, связанные с различными социальными взаимодействиями школьника с другими людьми.

Познавательные мотивы могут обеспечивать наличие у воспитанника так называемого «мотива достижения», который состоит в стремлении ученика к успеху в ходе как бы постоянного соревнования с самим собой, в желании добиться новых, все более высоких результатов по сравнению со своими предыдущими результатами.

Познавательные мотивы обеспечивают преодоление трудностей учащихся в учебной работе, вызывают познавательную активность и инициативу, ложатся в основу стремления человека быть компетентным.

Формирование познавательной активности подростков протекает более интенсивно в силу ряда особенностей данной возрастной группы:

активизации мировоззренческих процессов, актуализации потребности в общении, как со сверстниками, так и с взрослыми, самовоспитании, самообразовании, социальном самоопределении. Возрастает склонность к самооценке, стремление к самоутверждению, самовыражению, то есть проявлению себя в качествах, которые сам подросток считает наиболее ценными.

Поэтому важной функцией педагога является постановка и донесение до воспитанников важности актуальности данных занятий. Так перспектива участия и победы в соревнованиях по гребле может стать мощным мотивом для воспитанника, если акцентировать его внимание на уважении и высоком статусе победителя в данном учебном заведении. Таким образом, педагог может связать личный мотив самоутверждения подростка с мотивом принесения успеха команде и всему учебному заведению. Тем самым формируя патриотический дух и чувство ответственности перед товарищами, с возможным обобщением на КЮМ и страну.

Склонность к заниженной самооценке и недовольству собой, часто встречающаяся у подростков, является благодатной почвой для развития интереса к физическим нагрузкам и упражнением. При знакомстве воспитанников с программой курса, педагогу стоит сделать упор, на способствовании тренировок развитию выносливости, физической силы, приобретению навыков, полезных для будущей профессии. Стоит описать воспитанникам результат, которого они достигнут, если будут упорны и внимательны на занятиях. Для более сильного воздействия имеет смысл не только перечислить навыки, которыми они овладеют, но и описать ощущения успешного гребца: удовлетворение своей физической формой, чувство гордости от проделанной работы, в том числе и над собой.

Также для повышения интереса к гребле нужно задействовать социальные мотивы подростков. К широким социальным мотивам может быть отнесено желание хорошо подготовиться к выбранной профессии. Узкие социальные мотивы, или так называемые позиционные мотивы,

состоящие в стремлении занять определенную позицию, место в отношениях с окружающими, получить их одобрение, заслужить у них авторитет, также должны использоваться для повышения интереса к гребле. Для подростков очень важно иметь авторитет среди сверстников. Гребля на ялах является командным видом спорта. Поэтому при правильном построении отношений внутри команды можно добиться отличных индивидуальных результатов. Для этого с самого начала занятий нужно дать понять воспитанникам, что при определенном усердии с их стороны они могут получить уважение со стороны, как педагога, так и товарищей. В качестве примера, можно выбирать капитана команды по гребле в зависимости от активности, проявленной на занятиях. Также можно наделять воспитанников различными обязанностями, связанными с деятельностью команды. Это отвечает подростковому мотиву «взрослости», и в то же время способствует развитию морально-волевых качеств воспитанника, приучает его к ответственности, создает атмосферу товарищества в коллективе.

Программа обучения гребле на ялах учитывает потребности подростков и нацелена на их гармоничное развитие в соответствии с целями учебного заведения. Однако, для наиболее успешного освоения курса и повышения мотивации, необходимо, чтобы интересы воспитанников и педагога совпадали. Для этого с самого начала занятий необходимо, чтобы педагог формулировал цели и задачи перед учениками таким образом, чтобы они соответствовали их представлениям о том, что им нужно.

### **3. Учет психологических особенностей подростков при проведении тренировок**

Гребля на ялах - это военно-прикладной вид спорта, который представлен в программах по физической культуре в военно-морских учебных заведениях. Обучение ему начинается в возрасте от 11 до 14 лет. В это время у детей происходит перестройка организма, как в физиологическом плане, так и в психологическом. В этот период психика ребенка очень хрупка

и подвержена влиянию извне. Поэтому важно при проведении занятий (по гребле в том числе) учитывать специфические особенности восприятия подростков.

**Различие женской и мужской психологии.** Отличия в поведении и восприятии у мальчиков и девочек ярко проявляется в подростковом возрасте. Поэтому педагогический подход должен отличаться при взаимодействии с воспитанниками разного пола. Так, например, у девочек, в отличие от мальчиков, в подростковом возрасте резко усиливается недовольство своим телом, его физиологическим строением. Педагог не должен обращать внимание ученицы и ее сверстников на особенности ее тела, тем более в негативном ключе. Например, фраза «ты слишком высокая чтобы сидеть на загреббе» - не будет воспринята объективно и может послужить толчком к развитию комплексов. Также явным отличием является восприятие оценки тренером результатов их работы. Для девочек очень важна эмоциональная составляющая отношения педагога к ним. Им важно «нравиться» тренеру. Поэтому для создания положительного отношения к тренировкам у девочек, педагог должен их хвалить, высказывая восхищение им самим, а не результатам их деятельности. В то время как для мальчиков главным является оценка их достижений, а не их самих. Так фразы, вроде «вы лучшие», «вы молодцы», «вы моя любимая команда» найдут положительный отклик у девочек, вне зависимости от того, насколько успешно прошла тренировка, и поспособствуют усилению мотивации к занятиям греблей. Мальчикам же практически не важно, как лично к ним относится педагог, для них важно видеть, что он замечает их усилия и достижения. Поэтому тренировку лучше завершать анализом того, насколько воспитанники справились с поставленной задачей, например «сегодня вы смогли увеличить темп гребли до 24 гребков в минуту, это отличный результат».

**Конструктивная критика.** В первый год обучения гребле, педагогу очень часто придется указывать воспитанникам на их ошибки. В

подростковом возрасте и мальчики и девочки очень чувствительны к критике. Поэтому необходимо соблюдать несколько принципов обучения. В противном случае воспитанники могут обидеться, и начать игнорировать указания тренера. Кроме того, неудачно сформулированная критика может привести к конфликтам в коллективе.

В команде воспитанники будут демонстрировать различный уровень усвоения знаний и навыков. Те, кто будет прогрессировать быстро и те, у кого будет вначале получаться плохо. Важно не ставить более успешных воспитанников в пример менее успешным. Сравнить подростка можно только с ним самим на более ранних этапах. Сравнение с более успешным учеником, во-первых, подрывает уверенность в себе и в своих силах. Во-вторых, вызывает негативное отношение к более успешному ученику. Зависть и неуверенность в себе мешает выстраиванию здоровых, товарищеских отношений в коллективе. Формулировка подобная «посмотрите, как гребет Вася, вы должны грести также» приводит к уменьшению значимости собственной индивидуальности в сознании подростка. Он должен быть похожим на кого-то, а не раскрывать свой собственный потенциал. Это противоречит современным педагогическим принципам, по которым обучение ребенка должно быть нацелено на раскрытие его индивидуальности. Наилучшим методом обучения будет теоретическое объяснение и демонстрация того, что должно получиться (например, техники гребка). В дальнейшем, указания на то, что конкретно не получается у воспитанника, и фиксация успехов. Когда воспитанник сделает гребок правильно, педагог должен обратить на это его внимание, и потом сравнивать его успехи с этим результатом. (Например, «постарайся делать проводку длиннее, на прошлой тренировке у тебя получалось»)

**Ответственность перед коллективом.** В подростковом возрасте у детей только начинает формироваться чувство ответственности. Поэтому воспитывать его в учениках нужно постепенно. Для этого очень полезно обращать внимание на значение действий отдельного гребца для всей



команды. Также необходимо установить связи между успешной работой на тренировках и уважением и благодарностью остальных воспитанников. Для этого удобно использовать различное деление на группы внутри команды и дальнейшее оценивание результатов уже не индивидуально, а по группам. На практических занятиях по гребле удобно поочередно использовать деление по бортам (левый и правый) и по парам (загребные, средние, баковые). Само по себе деление приводит к соперничеству, к которому особенно склонны юноши. Но для достижения результата необходимы слаженные действия нескольких человек. Так, если педагог сообщит воспитанникам, что правый борт перегребает левый, то гребцов левого борта возникнет желание грести лучше, потому что в этом возрасте они хватаются за любую возможность самоутверждения. И, как следствие, возникнет мотивация грести лучше, чтобы не вызвать недовольства со стороны товарищей, которые также стремятся быть лучшими. Желание получить одобрение со стороны сверстников преобладает у подростков над желанием получить одобрение от взрослых, поэтому включения внутреннего командного контроля успехами гребца сильно ускоряет и облегчает его развитие. Чтобы избежать конфронтации между группами, следует чередовать деление. Так в течение одной тренировки воспитанники могут оказаться в разных командах «по бортам», но в одной команде как загребные. Таким образом, не происходит восприятия друг друга, как постоянных соперников, и не появляется личная неприязнь. Эффективность же тренировок заметно повышается за счет потребности подростков к постоянному соревнованию, и появления у воспитанников ответственности друг перед другом.

**Постановка цели.** Для формирования ответственного отношения к тренировкам у воспитанников необходимо, чтобы их деятельность была осмысленной. Это должно быть не безвольное выполнение указаний педагога, а волевое, личное решение воспитанника направить активность на достижение определенных целей. Для успешной тренировки нужно чтобы цели воспитанника совпали с целями тренера. Как было показано выше, эти

цели во многом пересекаются, однако, воспитанник может этого не осознавать. Кроме мотивации, осознание целей, с которыми тренер дает то или иное указание, способствует лучшему запоминанию и усвоению материала. Поскольку ученик пропускает его через себя, используя логическое мышление и долгосрочную память. Исходя из этого, при проведении тренировок по гребле, педагог должен пояснять воспитанникам цели выполняемых ими упражнений или заданий и стремиться формулировать их так, чтобы они видели в них конкретную пользу для себя.

#### **4. Тренировки на концептах, как подготовка к гребле на ялах в зимний период**

**Концепт (Concept).** Это гребной тренажер, который использует сопротивление воздуха для создания нагрузки при выполнении упражнений и позволяет пользователю полностью определять интенсивность тренировки. Он подходит для любого человека, независимо от его возраста и физического состояния, в том числе и для подростка. Подходит, как для отработки естественных движений гребли, так и для тренировки главных групп мышц, а также сердца, легких и дыхательной системы. При занятиях на этом тренажере, благодаря регулируемой интенсивности тренировки, исключается вредная ударная нагрузка на суставы, развивается гибкость и выносливость. Опытные спортсмены проводят сухопутные тренировки именно на таких тренажерах.

**Координация движений.** Подростковый период связан не только с психологической, но и с физиологической перестройкой организма. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы, но темпы их роста неодинаковы, например, рост конечностей опережает рост туловища. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений — появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15—16 лет эти явления постепенно проходят. Необходимо учитывать эти особенности при планировании

тренировок. Поэтому, прежде чем сажать подростков в ял, нужно научить их координировать свои действия и усилия. Упражнения в гребном бассейне могут решить часть проблем, однако занятия на концептах обладают определенным преимуществом. На дисплей тренажера можно выводить графику мощности гребка и развиваемой скорости. Благодаря наглядности это упрощает усвоение воспитанником техники гребли. Из-за возрастных особенностей ему трудно координировать свои действия. Но благодаря картинке на экране, он после каждого гребка понимает, правильно ли он выполнил задание или нет. Таким образом, у него постепенно вырабатывается связь между попыткой правильно выполнить гребок и ощущениями при его правильном выполнении. Необходимо потратить достаточно много времени для достижения результата. Педагогу необходимо помнить, что нарушение координации — это естественное и временное явление, которое не зависит от желаний и усердия воспитанников, поэтому относиться к этому надо с терпением. Стараться не винить в этом подростков, а осторожно налаживать связи в растущем организме.

**Индивидуальная работа.** Гребной тренажер дает возможность индивидуально работать с каждым учеником. Это особенно важно в первый год тренировок, поскольку позволяет очень быстро оценить уровень физической подготовки ученика и составить для него индивидуальный план тренировок. Так же благодаря тому, что гребной тренажер - концепт фиксирует различные показатели при гребле, у тренера появляется больше материала для анализа сильных и слабых сторон в технике гребли воспитанника. На эти показатели можно опираться при распределении гребцов по банкам в яле. И заранее начинать готовить воспитанников к выполнению определенных функций в команде.

## 5. Этапы тренировок в первый год обучения

### *Общая физическая подготовка на суше*

- Упражнения на расслабления.
- Акробатические упражнения.
- Подвижные и спортивные игры.
- Начальная лыжная подготовка.
- Прикладные упражнения
  1. Строевые упражнения, ходьба и бег;
  2. основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации воспитанников
- Спортивно-вспомогательная гимнастика
  1. Одиночные упражнения без предметов для укрепления мышц туловища; упражнения с партнером;
  2. упражнения с набивными мячами

### *Специальная физическая подготовка на суше*

- Занятия на гребных тренажерах «Концепт».
- Занятия в гребном бассейне для отработки каждой из четырех фаз гребка (захват, проводка, конец проводки и занос).
- Отработка правильного и плавного перемещения туловища при гребке в сочетании с дыханием.
- Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при гребле.
- Упражнения на специальную выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, упражнения на «концепте» или в гребном бассейне.

### *Гребная подготовка на открытой воде*

- Упражнения для освоения техники гребли
- Общая силовая подготовка.
- Развитие скоростных способностей
- Развитие гибкости
- Развитие координационных способностей

Вид тренировки	месяц	Тип занятия	Количество занятий	
			теория	практика
Теоретическая подготовка	Сентябрь-декабрь	Учебное занятие	12	
Общая физическая подготовка	Сентябрь-март	Учебно-тренировочное занятие		22
Специальная физическая подготовка	Апрель-октябрь	Учебно-тренировочное занятие на воде. Шлюпочные походы. Соревнования.		34
-занятия на тренажере Концепт	Ноябрь-март	Учебно-тренировочное занятие		22
-занятия в гребном бассейне	Сентябрь-март	Учебно-тренировочное занятие		12
Тренировка на	Апрель-	Учебно-		20

открытой воде	май	тренировочное занятие		
---------------	-----	--------------------------	--	--

### **6. Заключение**

Для достижения наивысших результатов в выполнении задач, которые ставятся перед педагогом, обучающим гребле на ялах, необходимо:

- мотивировать воспитанников к учебной деятельности
- учитывать особенности гендерной психологии воспитанников
- учитывать возрастные особенности психологии воспитанников
- учитывать возрастные физиологические особенности воспитанников
- стремиться находить индивидуальный подход к воспитанникам
- не форсировать этапы тренировок на первом году обучения гребле.

В данной работе представлены основные принципы педагогической деятельности, принятые на территории РФ. Проанализированы основные особенности психологии подростков, с точки зрения их влияния на процесс обучения. В работе представлены и пояснены практические советы по взаимодействию с воспитанниками военных учебных заведений при проведении и подготовке занятий по гребле на ялах.

Эта работа может быть полезна всем педагогам начинающим обучение подростков командным видам спорта и, конкретно, педагогам Нахимовского военного училища, преподающим греблю на ялах.

### **7. Список использованной литературы**

- Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя М.: Просвещение, 1983.
- Фельдштейн Д. И. Психология развития человека как личности: Избранные труды: – М., 2005
- Рожков М.И., Байбородова Л.В. Р63 Организация воспитательного процесса в школе: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит, изд. центр ВЛАДОС, 2000

- Психологическая подготовка спортсменов, Учебно-методическое пособие, Сост. А. М. Ахатов, И. В. Работин - КамГАФКСиТ, 2008
- Шишкина А. В. Повышение эффективности технической подготовки квалифицированных гребцов на ялах с использованием мультимедийных средств, Челябинск, 2000



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МОРЯКОВСКИЙ СЕЛЬСКИЙ КУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС»**

# **ТЕХНИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ И УПРАВЛЕНИЕ СУДНОМ ЯЛ - 6**

с. Моряковский Затон - 2022

- *Хождение на шлюпках способствует физическому развитию личного состава, выработке у него волевых и морских качеств — глазомера, наблюдательности, сметливости, воспитывает настойчивость в достижении поставленной цели...*

### Классификация шлюпок и их устройство

Шлюпками называются малые гребные, парусные и моторные беспалубные суда. Они изготавливаются из дерева, металла, пластмасс и из резинотканей — надувные. Хождение на шлюпках способствует физическому развитию личного состава, выработке у него волевых и морских качеств — глазомера, наблюдательности, сметливости, воспитывает настойчивость в достижении поставленной цели, прививает любовь к морю.

Корабельные шлюпки в повседневной жизни используются для сообщения с берегом личного состава корабля, стоящего на рейде, для выполнения различных корабельных, гидрографических и водолазных работ, завозки верпов, подрыва плавающих мин, а также для спасательных целей. В зависимости от конструкции и размеров гребные шлюпки подразделяются на барказы, катера, вельботы, ялы и тузики.

Ялы — шести-, четырех- и двухвесельные шлюпки. По числу штатных весел их называют: шестерки, четверки и двойки. Шестерки достаточно прочны, легки и мореходны, имеют парусное вооружение и весла. Длина шестерки 6,1, ширина 1,9 м. Применяется она для перевозки небольшого числа людей (на веслах — 13, под парусом — 8 человек при ветре до 5 баллов в районах, закрытых от волн), груза, а также для спортивных целей и выполнения различных корабельных работ (завозка швартовов, верпов и т. п.). Четверки имеют длину 5,26, ширину 1,61 м, снабжаются парусным вооружением и предназначены для тех же целей, что и шестерки. Двойки парусного вооружения не имеют. Их длина 3,55, ширина 1,25 м. Предназначаются для перевозки до трех человек на короткие расстояния при состоянии моря до 2 баллов.

## ЯЛ-6

Остовом корпуса служит набор, состоящий из продольных и поперечных дубовых или ясеневых брусев. Набор придает корпусу необходимую форму и обеспечивает его прочность.

**Основная часть набора — киль.**

**Киль** — сплошной дубовый или клеенный из двух дубовых и трех сосновых досок прямолинейный брус, проходящий по всей длине шлюпки.

В носовой части латунными болтами скреплен с килем, образуя носовую оконечность шлюпки (рис. 2),

**форштевень** — криволинейный брус, клеенный из нескольких дубовых досок.

Кормовую оконечность шлюпки образует врезанный в киль под углом  $\sim 100^\circ$  прямоугольный клеенный из дубовых досок брус — **ахтерштевень**.

**Ахтерштевень** скреплен с килем стальной оцинкованной *кницей* на латунных болтах.



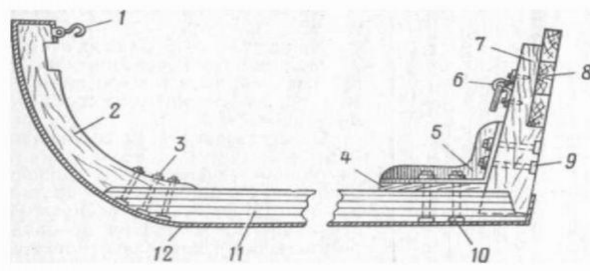


Рис. 2. Киль и штевни:  
 1 — гак для крепления кливер-галса (галсовый гак); 2 — форштевень; 3, 9, 10 — болты; 4 — подкладка; 5 — кница; 6 — кормовой рым; 7 — ахтерштевень; 8 — транцевая доска; 11 — киль; 12 — подкильная полоса

В ахтерштевень заподлицо врезана *транцевая доска* (транец), изготовленная из двух-трех дубовых досок. С внутренней стороны по периметру к транцу крепится деревянный ободок — *транцевый брус*. К килю сверху оцинкованными гвоздями прикреплен дубовый *резен - киль*, придающий килю дополнительную прочность.

По всей длине киля с обеих сторон его верхней части вырезаны шпунты для присоединения первого пояса обшивки (рис. 3).

Киль и форштевень защищены от повреждений металлической *подкильной полосой*.

К резен-килю стальными оцинкованными шурупами прикреплены *шпангоуты* — поперечные ребра из твердых пород дерева, выгнутые по форме обводов шлюпки (рис. 4). На шестивесельном яле 25 шпангоутов.

Поверх шпангоутов на резен-киле лежит *кильсон—съемная доска*, скрепленная с килем латунными болтами (рис. 4 и 14).

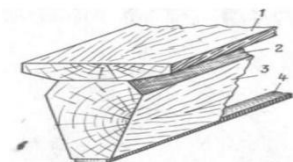


Рис. 3. Конструкция киля:  
 1 — резен-киль; 2 — шпунт; 3 — киль; 4 — подкильная полоса

Верхние концы шпангоутов скреплены двумя дубовыми изогнутыми по форме борта *привальными брусьями*.

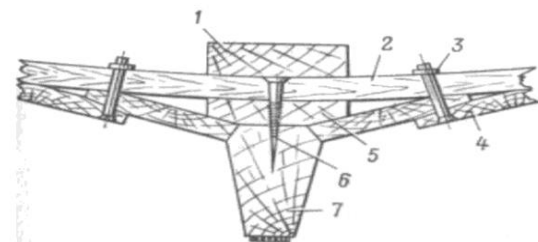


Рис. 4. Крепление шпангоутов:  
 1 — кильсон; 2 — шпангоут; 3 — гвоздь с шайбой; 4 — обшивка; 5 — резен-киль; 6 — шуруп; 7 — киль

Носовые концы привальных брусьев врезаны в форштевень и скреплены с ним и между

собой *брештуком*—*стальной* кницей с *деревянной* накладкой (рис 5).

Кормовые концы привальных брусьев скреплены стальными кницами с *транцевым* брусом.

К набору яла оцинкованными или медными гвоздями прибита обшивка из сосновых и дубовых досок. Носовые концы обшивки утоплены в вырезанный шпунт на *форштевне*, а кормовые — скреплены с *ахтерштевнем* ободком *транца* и *транцевой* доской. Обшивка состоит из 14 поясов.

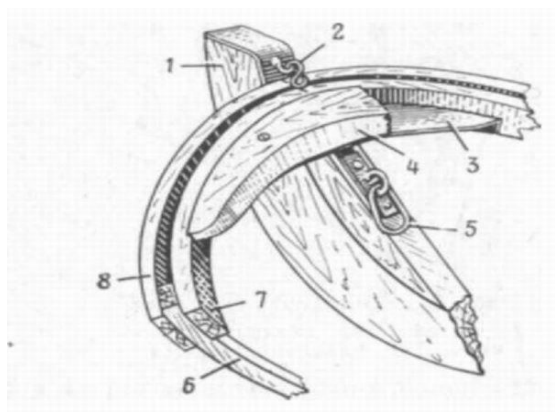


Рис. 5. Крепление привальных брусьев: 1 — *форштевень*; 2 — *гак* для крепления *кливер-галса*; 3 — *стальная кница*; 4 — *деревянная накладка* (*брештук*); 5 — *носовой рым*; 6 — *шпангоут*; 7 — *привальный брус*; 8 — *ширстрек*

**Первый пояс** — *шпунтовый* изготовлен из 16-мм дубовых досок (толщина остальных досок—12 мм).

**Верхний пояс обшивки** — *ширстрек* тоже изготовлен из дубовых досок. Между *ширстреком* и *привальными брусьями* — *деревянный* наполнитель. Пояса обшивки яла уложены *внакрой* (рис. 6, а).

*Привальные брусья*, *оконечности шпангоутов* и *верхние кромки ширстрека* закрыты сверху *дубовой доской* — *планширем*.

**Два буртика** — *полукруглые дубовые или ясеневые бруски* — защищают борта шлюпки от ударов при *швартовке*. *Верхний буртик* прикрывает паз между *планширем* и *ширстреком*, а *нижний* — находится на *поясе*, который ниже *ширстрека*. *Буртики* крепятся к обшивке *латунными шурупами*. В *планшире* и *деревянном наполнителе* имеются *отверстия для уключин* (по три на каждом борту) (рис. 12).

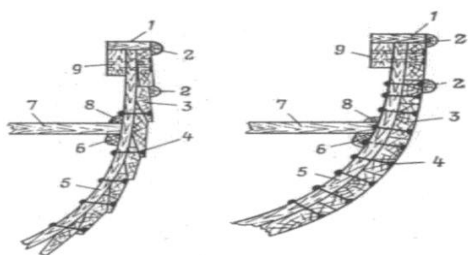


Рис. 6. Обшивка: а — *внакрой*; б — *вгладь*; 1 — *планширь*; 2 — *буртики*; 3 — *доски обшивки*; 4 — *гвозди с шайбами*; 5 — *шпангоут*; 6 — *подлегарс*; 7 — *банка*; 8 — *штапик*; 9 — *привальный брус*

На *продольные дубовые брусья* — *подлегарсы* опираются *банки*, которые служат *сиденьями для гребцов* и *элементами поперечного крепления шлюпки*.

В яле четыре *банки*: *носовая*, *баковая (мачтовая)*, *средняя* и *загребная (кормовая)*. *Стальными оцинкованными кницами* они скреплены с *привальными брусьями* (рис. 7). Чтобы *банки* не прогибались под *тяжестью гребцов*, их *средние части укрепляют стойками* — *пиллерсами*. *Верхний*

конец стойки входит в гнездо на банке, нижний — в башмак на кильсоне (рис. 14). Между банками по бортам находятся распорки, называемые *чаками*. Поверх банок и чак вплотную к шпангоутам уложена дубовая планка — *штапик* (рис. 6 и 7).

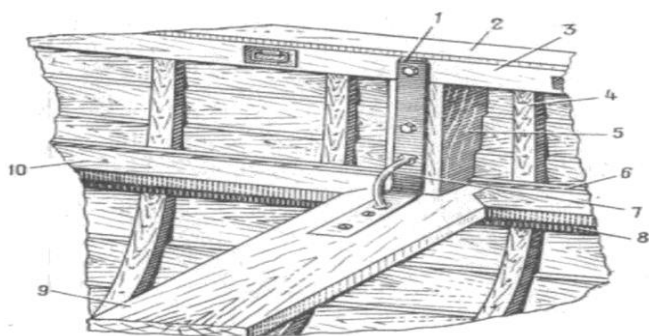


Рис. 7. Крепление банки к привальному брусу: 1 — металлическая кница; 2 — планширь; 3 — привальный брус; 4 — шпангоут; 5 — деревянный наполнитель; 6 — штапик; 7 — фасонный обушок для заводки кливер-шкота; 8 — подлегарс; 9 — банка (средняя); 10 — чак

В носовой части шлюпки на подлегарс опирается съемный *носовой решетчатый люк* с отверстием для фонарной стойки (или гоночного номера). Нижний конец стойки входит в гнездо башмака на форштевне.

В кормовой части шлюпки (рис. 8) на подлегарс опирается сиденье, на котором при движении под парусом размещаются пассажиры, командир и старшина шлюпки. Параллельно транцевой доске в вертикальные направляющие башмаки вставляется съемная заспинная доска.

Между заспинной и транцевой досками у правого борта на деревянной накладке — книце, опирающейся на привальные и транцевый брусья, находится место старшины шлюпки при движении на веслах.

Для предохранения шпангоутов от повреждений, удобства передвижения по шлюпке и равномерного распределения нагрузки дно яла прикрыто съемными деревянными щитами — *рыбинами*, а между загребной банкой и кормовым сиденьем — *кормовым решетчатым люком* (рис. 8 и 9), состоящим из двух частей.

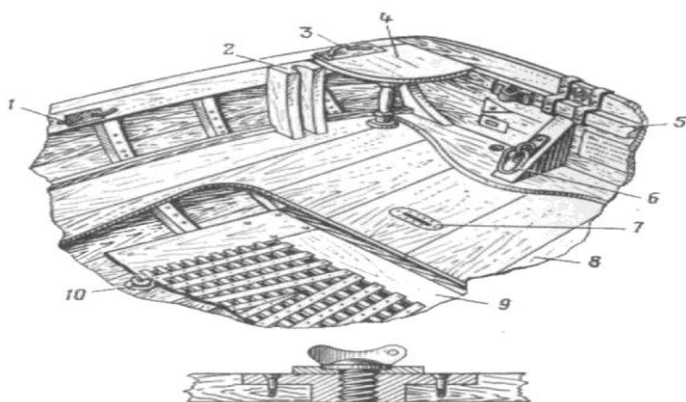


Рис. 8. Кормовая часть шестивесельного яла:  
 1 — утка; 2 — направляющий башмак; 3 — разрезной фасонный обушок для заводки фока-шкота; 4 — деревянная кница (место старшины шлюпки при движении на веслах); 5 — транцевый брус; 6 — кормовой рым; 7 — отверстие для цепного подъемного рыма; 8 — кормовое сиденье; 9 — кормовой решетчатый люк; 10 — пробка

На рыбах и люке имеются упорки для ног гребцов. Для слива воды, скопившейся на дне шлюпки, под кормовым люком в обшивке имеется отверстие с вывинчивающейся пробкой. При спуске и подъеме шлюпки на борт корабля используются *цепные подъемы* (подъемные рымы). *Утки* — металлические двурогие планки для крепления кранцев

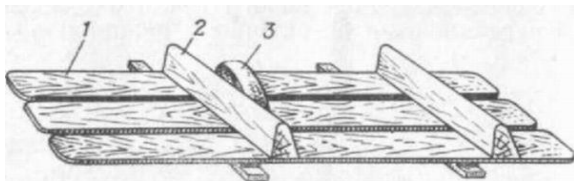


Рис. 9. Рыбина:  
 1 — рыба; 2 — упорка; 3 — стройка

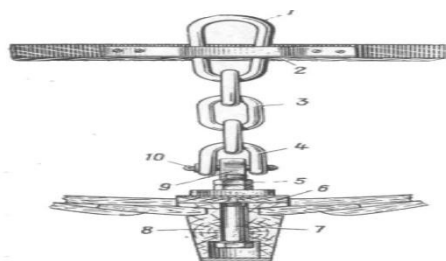


Рис. 10. Цепной подъем (цепной подъемный рым):  
 1 — рым; 2 — стопорная планка; 3 — цепь; 4 — такелажная скоба; 5 — гайки; 5 — кильсон; 7 — болт; 5 — киль; 9 — обух; 10 — штырь

Цепной подъем состоит из обуха, наглухо прикрепленного к килю, такелажной скобы, отрезка цепи и рыма (рис. 10). За рымы закладываются гаки шлюпочных талей.

Чтобы шлюпка при спуске (подъеме) не кренилась, носовой рым пропускают через *стопорную планку* на носовой банке, а кормовой — через специальное отверстие в кормовом сиденье.

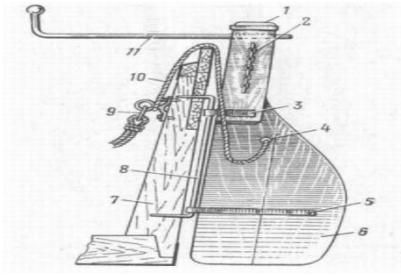


Рис. 11. Рулевое устройство:  
 1 — головка руля; 2 — чека с цепочкой; 3, 5 — петли с оковками; 4 — отверстие для сорлиня; 6 — перо руля; 7 — ахтерштевень; 8 — стержень; 9 рым кормового фалиня; 10 — сорлинь; 11 — румпель

Для удержания шлюпки на заданном курсе или изменения направления ее движения служит *рулевое устройство* (рис. 11), состоящее из навесного руля, деталей для его навески и румпеля (при движении на веслах используется изогнутый румпель, при движении под парусом — прямой). *Руль* изготовлен из дуба и состоит из головки, пера и петель с оковками. Он навешен на стальной оцинкованный стержень, укрепленный на транцевой доске и ахтерштевне яла. В головке руля имеется квадратное отверстие для *румпеля*. Чтобы румпель не выпал, он крепится чекой, связанной цепочкой с головкой руля или румпелем. В перо руля имеется отверстие для *сорлиня* — небольшого линия окружностью 25 мм. Один конец сорлиня, пропущенный в отверстие на руле, заделан узлом — кнопом, а второй привязан к рыму на ахтерштевне.

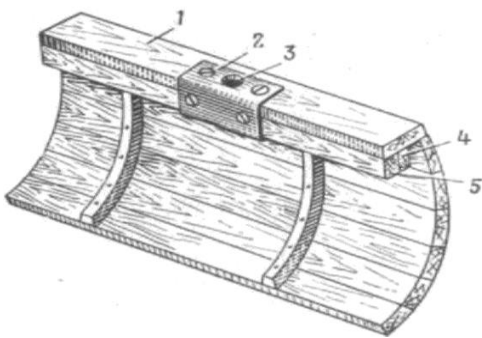


Рис. 12. Подключина:  
 1 — планширь; 2 — подключина; 3 — отверстие для уключины; 4 — деревянный наполнитель; 5 — привальный брус

**Для крепления весел, мачты и снастей при управлении парусами, а также для других надобностей на корпусе шлюпки имеются следующие детали.**

*Подключины* — врезанные заподлицо в планширь угловые металлические оцинкованные планки с отверстиями для уключин (рис. 12).

*Наметка* — откидная металлическая скоба на шарнире для удержания мачты в вертикальном положении. Один конец наметки закреплен на мачтовой банке, другой, откидной, крепится к банке нагелем (рис. 13).

*Степс* — прикрепленная к кильсону металлическая наделка для установки нижнего конца (шпора) мачты. В углублении степса находится горизонтальный штырь, на который садится мачта желобом шпора (рис. 14).

Степсами называются также металлические наделки с отверстиями для уключин, которые иногда устанавливаются ниже привального бруса.

*Вантпутенсы* — металлические планки с проушинами для крепления вант. Расположены с внутренней стороны привальных брусьев по два с каждого борта (рис.20).

*Разрезные фасонные обушки* служат для закладки фока-шкотов. Расположены на планшире между заспинной и транцевой досками (рис. 8). На кницах средней банки — фасонные обушки для заводки кливер-шкотов (рис. 7).

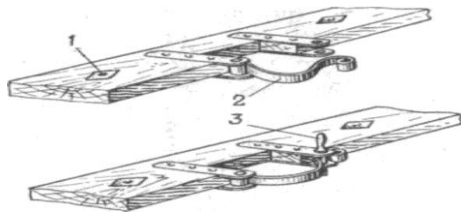


Рис. 13. Наметка:  
1 — отверстие для нагеля; 2 — наметка; 3 — нагель

*Гак* на форштевне (галсовый гак) служит для осаживания и крепления кливер-галса (рис. 2 и 5).

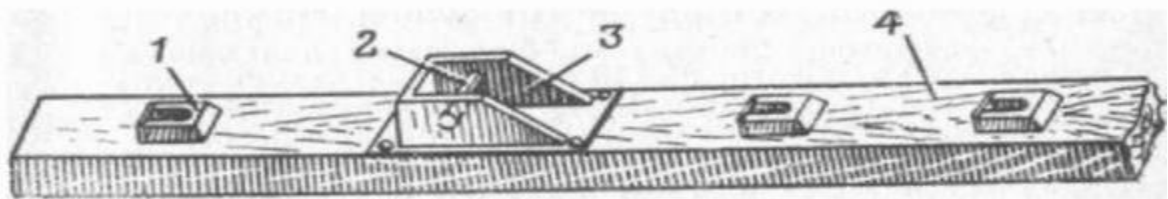


Рис. 14. Кильсон со степсом и башмаками для стоек:  
1 — башмак для стойки (пиллерса); 2 — штырь; 3 — степс; 4 — кильсон

**Швартовное устройство** состоит из носового (на форштевне) и кормового (на ахтерштевне) рымов, к которым крепятся огнем *фалини* — тросы из растительных или синтетических волокон. Предназначено для швартовки и буксировки шлюпок.

На внутренней стороне транцевой доски находится обойма, а на кормовом сиденье — гнездо (или башмак) для крепления флагштока (рис. 15).

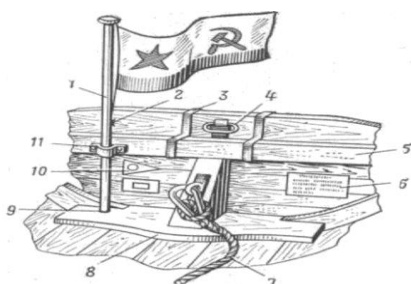


Рис. 15. Детали на транцевой доске:  
1 — флагшток; 2 — утка на флагштоке для крепления фала флага; 3 — металлические планки для крепления подвесного мотора; 4 — фасонный обушок для крепления леера; 5 — транцевый брус; 6 — металлическая пластинка с данными о мореходности шлюпки; 7 — кормовой фалинь; 8 — фасонная доска; 9 — гнездо для флагштока; 10 — флажный позывной; 11 — обойма для флагштока

Для подвески мотора на транцевой доске установлены две металлические планки. Для крепления леера при зачехлении шлюпки имеется *фасонны й обушок*.

Слева от ахтерштевня на транцевой доске прибита металлическая пластинка с данными о мореходности и пассажировместимости шлюпки, а справа накрашивается флажный позывной данной шлюпки.

Флажный позывной присваивается шлюпке приказом командира корабля (части) и состоит из сочетания двух флагов Шлюпочной сигнальной книги: верхний флаг обозначает букву, нижний — «Шлюпочный». Таким образом, флажные позывные имеют вид: А. Шл., Б. Шл. и т. д.

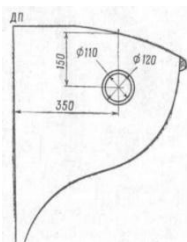


Рис. 16. Расположение флюгарки на транце

Кроме флажного позывного циркуляром начальника штаба флота шлюпке присваиваются флюгарка и цифровой позывной. Последний накрашивается на гоночном номере и пришивается к парусу. Порядок пользования позывными изложен в Шлюпочной сигнальной книге (ШСК).

В носовой части на привальном бруске правого борта прикреплен табличка с указанием типа шлюпки, завода-изготовителя, заводского номера и года постройки.

Флюгарки — круглые с деревянной окантовкой знаки (рис. 16), указывающие, какому кораблю (части) принадлежит шлюпка. Они располагаются снаружи обшивки в носовой части и на транце с обоих бортов.

## ТТД ЯЛ-6

1. Ветер до 5-и баллов на вёслах-13чел.на парусах 8чел.
2. Грузоподъёмность(вместимость) 2,5т. Или(80кг вместо одного гребца)

### Команды подаваемые на шлюпке при работе с веслами.

1. «Уключины вставить»

2. **«Вёсла разобрать.»** -начиная с загребных вальки вёсел должны быть на высоте планширя, прижаты к бортам, лопасти в горизонтальном положении выровнены по загребным.
3. **«Вёсла»** -гребцы вставляют вёсла в уключины и держат их параллельно воде, на уровне планширя.
4. **« На воду»** -гребцы заносят лопасти к носу опускают в воду и начинают грести.
5. **«Суши весла»** - приводят весла параллельно воде на уровне планширя.
6. **«Весла по борту»** - при прохождении узкостей весла подводят лопасти вплотную к борту.
7. **«Весла на воду»** - для торможения хода шлюпки ставят весла по траверзу шлюпки.
8. **«Табань»** - когда шлюпке надо дать задний ход -лопасти к корме , **грести от кормы. КОМАНДА «Табань» - применяется, если шлюпка находится без движения**

9. **«Весла под рантгоунт»**

- для долгого отдыха гребцов

- сначала суши весла, затем весла под рантгоунт гребцы заводят их рукоятку под рантгоунт внутрь шлюпки.

Весла под планширь- рукоятки заводятся под планширь.

10. **«Навались»** - увеличить скорость.

11. **«Легче грести»** - уменьшить скорость.

12. **«Весла на укол»** - при снятии шлюпки с мели гребцы ставят рукоятками на рыбины (весла между коленями) потом упираясь рукоятками в грунт стараться сдвинуть шлюпку с мели.

13. **«Весла на валеж»**

- после прохода линии финиша на гонках

- гребцы ставят рукоятками весел на рыбцы (весла между коленями).

14. **«Шабаш»** - для уборки весел. Вынимают из уключин и кладут на банки к носу . Штертами уключин прихватывают весла к борту.

15. **Для разворота шлюпки вправо** - подаётся команда «Левая на воду - правая табань» . «Левая навались -правая легче грести»

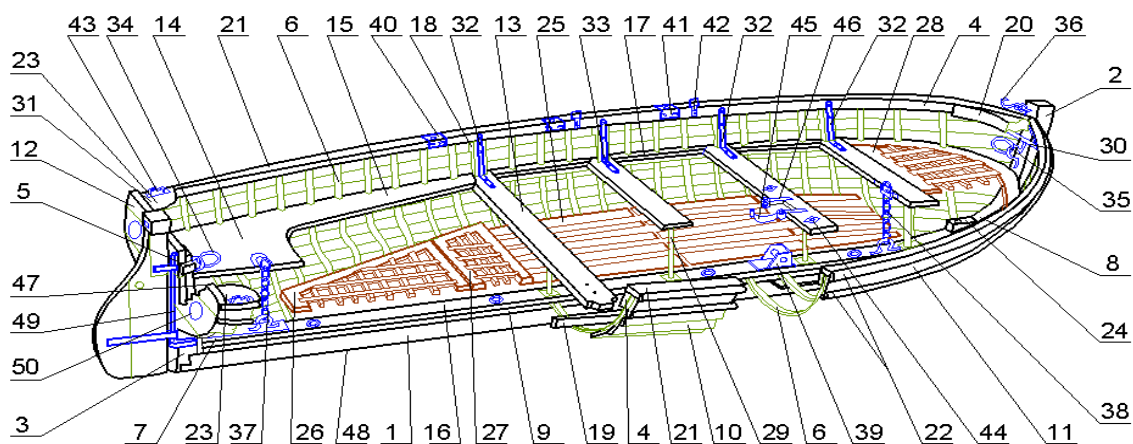
16. **Для разворота шлюпки влево** - подаётся команда « правая на воду - левая табань» . « Правая навались - Левая легче грести»

**КОМАНДА «Табань»** - применяется, если шлюпка находится без движения

«Навались - легче грести» - применяется если шлюпка на ходу. Для ускорения поворота используется также руль.

Команда «Право» (Лево) - рулевой отдаёт румпель влево, тогда руль будет вправо и наоборот.





#### Набор шлюпки:

- 1 - Киль;
- 2 - Форштевень;
- 3 - Ахтерштевень;
- 4 - Привальные брусья;
- 5 - Транцевый брус;
- 6 - Шпангоуты.
- 7; 8 - кормовая и носовая деревянные кницы;
- 9 - резен-киль

#### Обшивка:

- 10 - Доски обшивки борта;
- 11 - ширстрек;
- 12 - доски обшивки кормой плоскости.

#### Деревянные элементы:

- 13 - Банки;
- 14 - Кормовое сидение;
- 15 - продольная банка;
- 16 - кильсон;
- 17 - чаки;
- 18 - подушки;
- 19 - поддегарс;
- 20 - брештук;
- 21 - планширь;
- 22 - буртики;
- 23 - кормовые накладки;
- 24 - башмак для флагштока.
- 25 - Рыбины (6 шт.);
- 26; 27; 28 - кормовые решетчатые и носовой решетчатый люки;
- 29 - пиллерсы.

#### Металлические элементы:

- 30; 31 - Носовая и кормовые металлические угловые кницы;
- 32 - кницы;
- 33 - кницы с петлями;
- 34; 35 - носовой и кормовой рымы;
- 36 - галсовый гак;
- 37; 38 - лифтинговые цепи;
- 39 - степс;
- 40 - подключины;
- 41 - утки;
- 42 - вант-путансы;
- 43 - киповые планки;
- 44 - гнезда для нагелей;
- 45 - наметка;
- 46 - пластины для крепления наметки с болтом и гайкой;
- 47 - обойма для флагштока;
- 48 - килевая полоска,
- 49 - рулевой стержень,
- 50 - флюгарки.

### **1. Загребная банка**

### **2.Средняя банка(самые длинные вёсла)**

### **3.Мачтовая банка**

### **4.Баковая банка(самые короткие вёсла)**

#### **Укладка предметов на шлюпке.**

1. Вёсла- на банках.
- 2.Уключины-крепятся Штертами к подлегарсам(шпангоутам)
- 3.Отпорный крюк- короткий в нос, длинный в корму.
4. Нагель-штертами к пиллерсу банки.
- 5.Якорь-между мачтовой и баковой банкой(Штертами к кильсону)
- 6.Якорный канат-60м в бухте под носовым люком.
- 7.Анкерок-25л.на анкер-блоках в ДЛ к рыбинам.
- 8.Парусиновое ведро-под носовым люком.
- 9.Мат-один в носу, другой в корме
- 10Топор- носовым люком.
- 11.Киса-к рыму кормового цепного подъёма.
- 12.Жипеты-под банками.

#### **Команды, подаваемые в шлюпку при посадке: «ГРЕБЦЫ В ШЛЮПКУ».**

-гребцы бегом направляются к шлюпке, занимают свои места. Сначала баковые, затем средние баковые,

После них садятся в шлюпку загребные. Последним в шлюпку садится старшина.

#### **1. ОТХОД ОТ БЕРЕГА.**

Для отхода от берега последовательно подаётся 2 команды

#### **Первая команда «ПРОТЯНУТЬСЯ»**

Правый загребной и левый баковый берут отпорные крюки и протягивают шлюпку давая ей ход. После чего оба кладут крюки в ДП шлюпки.

#### **Вторая команда «ВЁСЛА».**

Гребцы начиная с загребных берут свои вёсла положив одну руку на рукоять, а другую под валёк, приподнимают вёсла и заносят их на уровне уключин и вставляют в подключины(кожа под вальком должна быть в подключине). Далее. Руку, которая находится под вальком, кладут на валёк в обхват. Лопасты вёсел разворачивают параллельно воде на уровне планширя. Гребцы занимают исходное состояние для гребли: - гребцы сидят на банке прямо; чуть согнутыми коленями упираются в упорки рыбин; одна кисть на рукоятке, другая на вальке на ширине груди ладонями вниз.

## **2. Команды, подаваемые при движении на вёслах:**

Старшина даёт команду- **«НА ВОДУ»** - сделать паузу и подать команду **«И -И-И-И»** По этой команде гребцы самостоятельно: - принимают исходное положение;- сгибают колени, переводят корпус вперёд и заносят вёсла к носу шлюпки; -опускают лопасти в воду и производят проводку; - на прямых руках переводят корпус назад. В конце проводки подаётся команда **«РАЗ»** Гребцы выносят лопасти из воды, быстро разворачивают лопасти параллельно воде, заносят вёсла к носу шлюпки и старшина подаёт снова команду **«И -И-И-И»** и всё повторяется снова до команды **«РАЗ»**. Третий этап отработки техники гребли производится без подсчёта. Первое время старшина командует только **«РАЗ»**. В конце проводки, а затем прекращает и этот счёт.

## **Команды, подаваемые при движении на вёслах:**

**«СУШИ ВЁСЛА»**, **«ВЁСЛА по БОРТУ»**, **«ВЁСЛА В ВОДУ»**, **«ТАБАНЬ»**, **«ВЁСЛА ПОД ПЛАНШИРЬ»**,

**«БЕРЕГИ ВЁСЛА»**, **«НАВАЛИСЬ»**, **«ЛЕГЧЕ ГРЕСТЬ»**, **«ЛЕВАЯ(ПРАВАЯ) ЛЕГЧЕ ГРЕСТЬ – ПРАВАЯ (ЛЕВАЯ ) НАВАЛИСЬ»**, **«ВЁСЛА НА ВАЛЁК»**, **« ШАБАШ»**.

## **ПОДХОД К БЕРЕГУ.**

При приближении к берегу, старшина учитывает скорость шлюпки, направление ветра, течение, затем подаёт команды 1.**«ШАБАШ»**. После выполнения команды **«ШАБАШ»** и касания носом шлюпки донного грунта, подаётся команда.**«ПОДАТЬ ФАЛИНЬ»** - правый баковый подаёт носовой фалинь на берег. Когда шлюпка окажется пришвартованной подаётся команда **«ГРЕБЦЫ ВЫЙТИ ИЗ ШЛЮПКИ»** - гребцы выносят шлюпку на берег, заносят оборудование в шкиперскую приводят шлюпку в порядок.

## ШКАЛА БОФОРТА

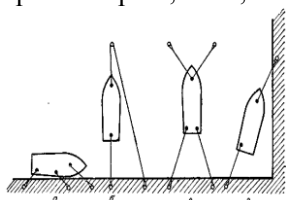
Баллы	Скорость ветра		Название ветрового режима	Признаки
	км/ч	м/с		
0	0-1,6	0-0,44	Затишье	Дым идет прямо
1	3,2-4,8	0,88-1,33	Легкий ветерок	Дым изгибается
2-3	6,4-19,3	1,77-5,36	легкий и слабый бриз	Листья шевелятся
4	20,9-28,9	5,8-8,02	Умеренный бриз	Листья и пыль летят
5-6	30,6-49,9	8,5-13,86	Свежий и слабый бриз	Качаются деревья
7	51,5-61,1	14,3-16,97	Сильный ветер	Стволы деревьев изгибаются
8	62,8-74,0	17,4-20,5	Буря	Ломаются ветки деревьев. Опасна для судов.
9	75,6-86,9	21-24,1	Сильная буря	Повреждение легких построек, кровли, труб
10	88,5-107,4	24,58-28,16	Полная буря	Вырывает с корнем деревья, повреждение легких построек
11	103-120,7	28,6-33,52	Шторм	Массовое повреждение легких построек
12 и более	>120,7	> 33,52	Ураган	Ветровал деревьев. Разрушения легких и прочных построек. Штормовой нагон воды на сушу. Разрушения наводнением.

## Управление судном.

### Вопросы:

1. Швартовка судна к причалу
2. Правила расхождения парусного судна с другими судами

Для стоянки у глубокого берега или около причала судно можно поставить кормой в сторону берега. Тогда постоянную стоянку можно организовать так, как показано на рисунка (рис. 120, б). На расстоянии свыше длины корпуса судна от причала или подходящего берега вбивается свае, к которой крепится рым, блок, или делается желоб на свае. Трос с носа судна подается на берег, предварительно пропускается через рым или по желобу на свае.

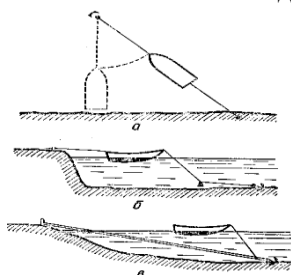


Судно этим носовым движущимся тросом должно быть отведено от берега на достаточно большое расстояние, чтобы оно корпусом или какой-либо

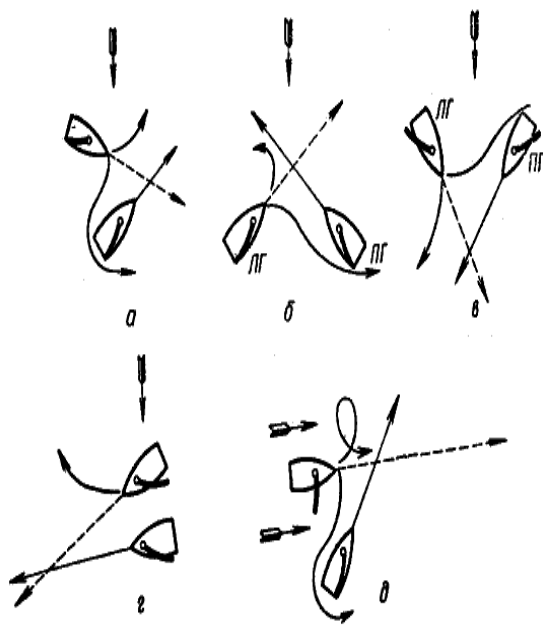
частью не терлось о причал. Достаточной также должна быть глубина, гарантирующая безопасность при колебании горизонта воды от обсыхания и ударов о грунт подводной частью и, в частности, рулем. С кормы судна на причал нужно подать швартов и крепить его после закрепления носового швартова, идущего через сваю также на причал. Для длительной стоянки катер можно ставить в углу причала за носовой и кормовой швартовов, поданный на причал (рис. 120, г).

Стоянка маломерных судов лагом используется как временная или даже кратковременная для посадки, высадки людей на причал, па другое судно. При необходимости стать лагом к причалу носовые и кормовые швартовы укрепляются соответственно на причале под углом вперед и назад. При сильном действии ветра или волнения с бортов моторных яхт подаются еще дополнительно один-два троса. Способы крепления троса на причале (пирсе) при постановке лагом показаны на рис. 120, а. Стоянки лагом, особенно во время волнения, следует избегать. При стоянке лагом у причала надо неослабно наблюдать за катером, изменением его осадки, колебанием горизонтов воды и соответственно травить или выбирать швартовые.

Стоянка может быть организована и в том случае, когда нет специально оборудованного причала или на акватории причала нужно разместить большее число судов. Схемы такой постановки судов показаны на рис. 122. Положение а обеспечивает отыгрывание судна на волне и предупреждает удары его о берег. Металлический балласт на якорном канате (положение б) является амортизатором для отыгрывания судна на волне и, кроме того, приводит канат в вертикальное положение, что необходимо в местах большого движения и скопления судов. В положение в судно приводится способом, аналогичным показанному на рис. 122,б, т.е. движущимся тросом, крепящимся не к свае, а к якорю.



## Правила расхождения парусного судна с другими судами



1. Любительское судно под парусом не должно препятствовать движению транспортных судов на водных путях: пересекать фарватер, делать повороты или остановки в опасной близости к ним.

2. При встрече на пересекающихся курсах двух судов, идущих под парусами без помощи мотора, соблюдаются следующие международные правила (рис. 142):

а) судно, идущее полным ветром, уступает дорогу судну, идущему круто к ветру;

б) судно, идущее круто к ветру левым галсом, уступает дорогу судну, идущему круто к ветру правым галсом;

в) когда оба судна идут полным ветром, но разными галсами, то судно, идущее левым галсом, должно уступать дорогу судну, идущему правым галсом;

г) когда оба судна идут полным ветром и тем же галсом, то судно, находящееся на ветре, должно уступить дорогу судну, находящемуся под ветром;

д) судно, идущее по ветру, должно уступить дорогу другому судну.

## УСТРОЙСТВО ПАРУСНОГО ВООРУЖЕНИЯ ЯЛ- 6

### СОСТАВ РАНГУОТА

Мачта; топ-мачта; шпор-мачта; бугель с обушками; **шкив**; фал; ракс-бугель; ванты; коуши; талрепные кончики; бугель с галсовым гаком, колдунчики (**см. рис.1**).

Шестивесельный ял имеет одномачтовое рейковое разрезное парусное вооружение, основными частями которого являются рангоут — мачта и реек, паруса—фок и кливер, стоячий такелаж—снасти для поддержания рангоута, бегучий такелаж — снасти для подъема и управления парусами.

Мачта на шестивесельном яле одна, называется фок-мачтой и служит опорой для парусов. Изготавливается из сосны или ели (клееная). Длина 5,5 м. Нижний конец мачты - шпор выполнен четырехгранным и для прочности обшит металлической оковкой.

Для плотного прилегания мачты к банке нижняя часть ее спереди имеет плоскую форму. Выше банки сечение мачты круглое с постепенным уменьшением диаметра по высоте. Наибольшая толщина мачты — в районе наметки (100 мм). В этом месте она воспринимает основную нагрузку парусов. Выше наметки на мачте укреплен бугель с гаком для осаживания и крепления фока-галса. На верхний конец мачты — топ в уровень с ее верхним срезом надет и закреплен шурупами бугель с обушками для крепления вант. Ниже бугеля в мачте вырезано сквозное отверстие, в которое помещен шкив. Через шкив пропущен ходовой конец фока-фала.

Ванты служат для крепления мачты. Делаются из пенькового троса окружностью 50 мм или стального троса диаметром 4—6 мм. В оба конца вант впрессованы коуши — металлические кольца с желобками. Верхние концы вант крепятся к обухам бугеля. К нижним коушам вант крепятся штерты — концы линия

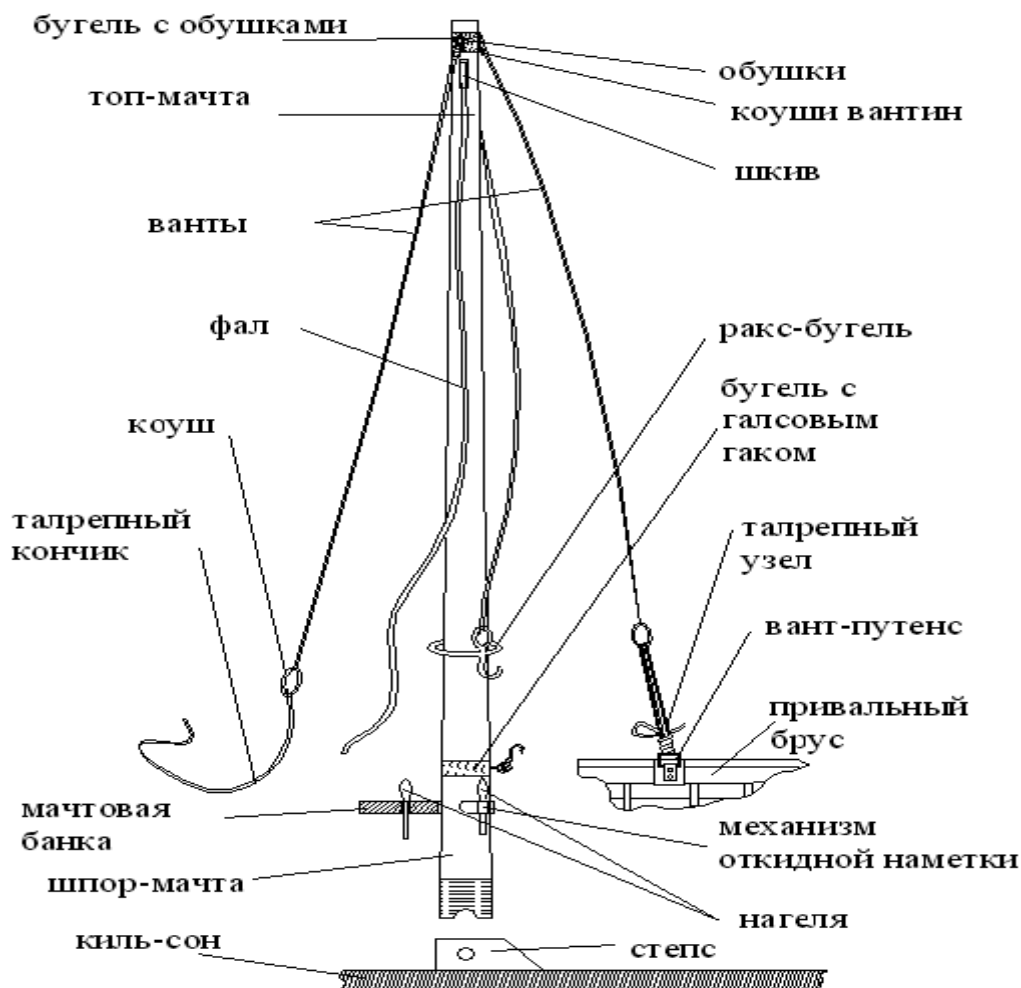
около 25 мм, служащие тросовыми тал-репами для обтягивания и крепления вант к вант-путенсам. Длина вант должна быть такой, чтобы в обтянутом состоянии тросовый талреп был не короче 20 см. Запрещается укорачивать ванты с помощью узлов.

Фока - фал делается из растительного троса окружностью 40 мм и служит для подъема рейки с парусом. Коренной конец фала крепится к обуху ракс-бугеля, а ходовой пропускается через шкив в мачте и крепится за нагель.

Ракс-бугель — металлическое кольцо с гаком, надевается на мачту и служит для удержания рейки с парусом у мачты. Кольцо ракс-бугеля обшивается кожей.

Мачта с вантами и фалом хранится на банках в диаметральной плоскости шлюпки слева от паруса.

Реек — изготавливается из сосны или ели. Имеет длину 4,3 м. Оконечности рейки называются ноками. На концах реек имеет зарубки или просверленные отверстия, с помощью которых слаблинем по рейку растягивается верхняя шкаторина паруса. Для усиления прочности на реек наложена дубовая желобообразная планка, называемая шкалой. Шкала крепится к рейку в трех местах бензелями. На расстоянии одной трети от переднего нока рейка укреплена третней стропка, служащая для соединения рейки с ракс-бугелем. Третней стропка изготавливается из тонкого стального оцинкованного гибкого троса и обшивается кожей. При подъеме паруса третней стропка очком надевается на гак ракс-бугеля.



Положение, установка, крепление рангоута.

Установка рангоута в рабочее положение:

Для установки рангоута в рабочее положение требуется обязательным образом наличие подготовленных нагелей, исправность вантин с талрепными кончиками, отсутствие видимых

повреждений мачты, степса, мачтовой банки и механизма откидной наметки.

Для установки рангоута гребцы заносят свернутый рангоут топ-мачтой на корму, располагают шпор-мачту напротив степса, откидывается наметка. Перед подъемом топ-мачты проверяется: коуши вантин на топ-мачте должны висеть на нижней части обушков, рангоут должен быть повернут галсовым гаком вниз (в поднятом состоянии бугель с галсовым гаком должен быть выше механизма откидной наметки и повернут гаком в сторону кормы). Потом топ-мачта приподнимается, шпор-мачта направляется и устанавливается в степс, далее рангоут устанавливается вертикально.

### Крепление рангоута:

Как только рангоут был поставлен вертикально, необходимо закрыть плотно откидную наметку и зафиксировать ее нагелем. После этого распутываются обе вантины и фал. Ванты талрепными узлами крепятся на ближайшие вант-путансы.

Перед подъемом парусов следует проверить: плотность закрепления рангоута в механизме откидной наметки, ракс-бугель должен быть повернут гаком к правому борту так чтобы фал не обворачивал мачту, а также дополнительно проверить целостность рангоута и такелажа.

Сворачивание рангоута производится по команде «рубить рангоут» перед каждым выносом парусного вооружения из шлюпки. Сворачивание рангоута производится следующим образом: свободный конец фала вытягивается так, чтобы расстояние между ракс-бугелем и бугелем с галсовым гаком было 0,5 - 0,8 м; обе вантины и свободный конец фала вместе обкручиваются вокруг мачты в 3-4 оборота; далее вантины и фал стягиваются талрепным узлом на гак на ракс- бугеле и гак на бугеле с галсовым гаком; в таком положении рангоут снимается, переносится и хранится.

### СОСТАВ ПАРУСОВ

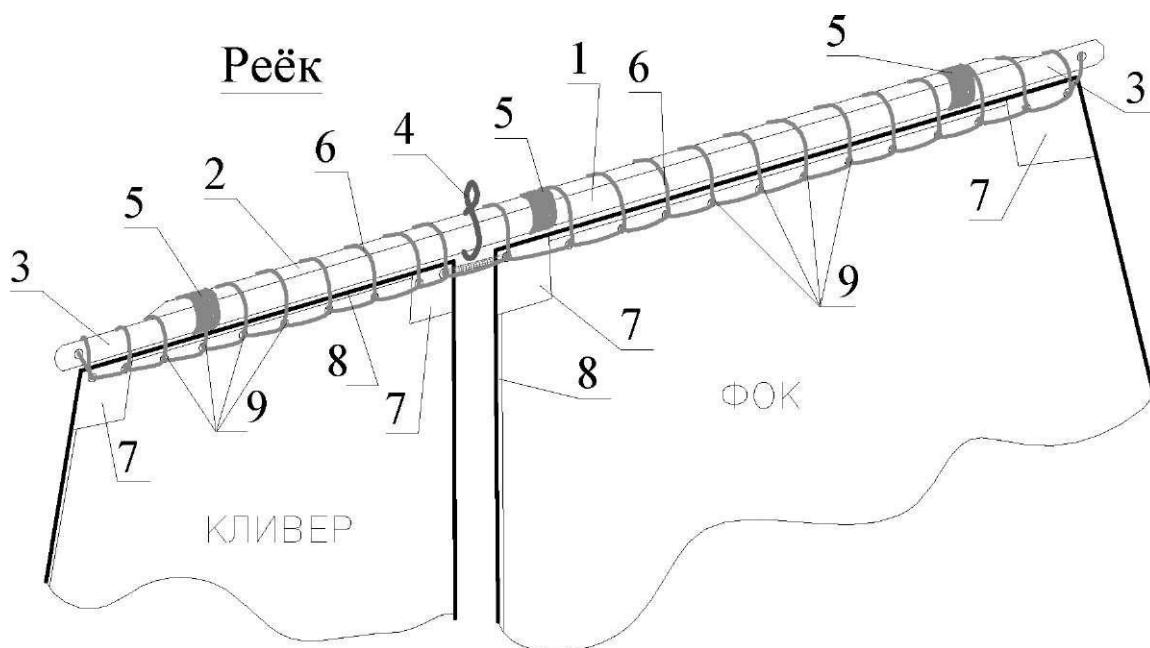
**Паруса на шлюпке включают в себя следующие съемные отдельные элементы (см. рис.2):** реек со шкалой, третная стропка; **бензель;** слаблянь; передний парус «кливер», задний парус «фок»; кливер-галс; фока-галс; кливер-шкоты; фока-шкоты; рифштерты.

В свою очередь каждый парус состоит из следующих постоянных элементов: **парусиновое полотно;** **лик-трос;** **кренгельсы;** банты; боуты, риф-банты; **люверсы.**

При хождении под парусами особое внимание уделяется правильности установки, натяжению и положению обоих рабочих парусов. Поэтому, в дальнейшем, для удобства ориентации, установки и положения парусов необходимо использовать принятые наименования частей и сторон парусов. На ЯЛ-6 используются паруса по схеме разрезного фока, формой неправильных четырехугольников площадью 14,6 и 5,8 кв. м. Свои наименования получили каждый угол обоих парусов и все четыре края парусинового полотна. Оба паруса своими верхними краями привязываются кончиками (слаблянь) к рейку; реек поднимаются на мачту и располагается вдоль диаметральной плоскости шлюпки (в длину). Кливер - передний парус располагается с носовой части перед мачтой; Фок - задний парус располагается на оставшейся части после мачты (от мачты до кормы).

### Состав и размещение элементов рейки:

1 - реек; 2 - шкала; 3 - нок-рея; 4 - третная стропка; 5 - бензель; 6 - слаблянь; 7 - банты; 8 - ликтрос; 9 - люверсы.





Нижняя часть парусов:

1 - кливер-галс; 2 - кливер-шкоты; 3 - фока-галс; 4 - фока-шкоты; 5 - риф-штерты; 6 - кренгельсы (коушы); 7 - ликтрос; 8 - люверсы; 9 - банты; 10 - боуты.

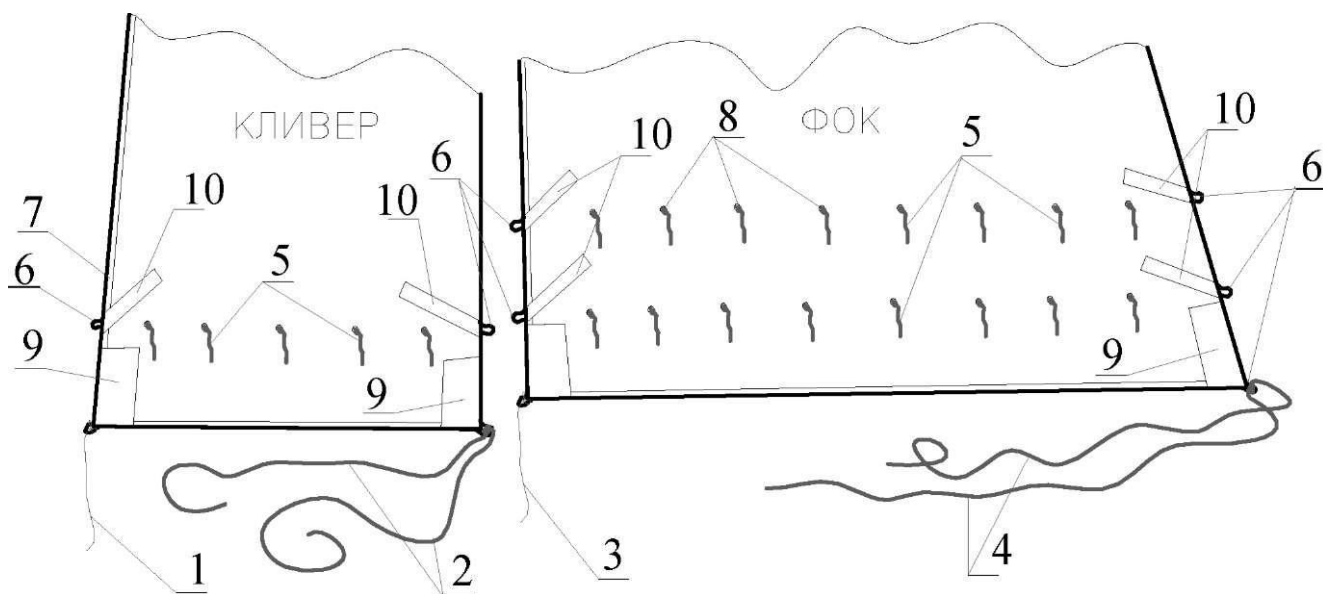


Рис.2. Устройство паруса

Парус изготавливают из лучших сортов парусины, имеющей специальную водоупорную пропитку. Паруса сшиты из отдельных полотнищ двойным швом. Передняя, задняя, верхняя и нижняя кромки парусов, называемые шкаторинами, окантованы тросом особого пологого спуска - лик-тросом. Лик-трос пришивается к лицевой стороне паруса целым концом и имеет только один сплесень, располагаемый в месте, где парус испытывает наименьшее напряжение — вверху. Углы парусов при их работе испытывают наибольшее натяжение и поэтому дополнительно укреплены кусками парусины — бантами и полосами из парусины — боутами, нашитыми с обеих сторон паруса. Верхний передний угол фока и верхний задний угол кливера называются бензельными. Верхний передний угол кливера называется передним нок-бензельным углом, задний верхний угол фока — задним нок-бензельным углом. Передние нижние углы фока и кливера называются галсовым и, задние — шкотовыми.

По всей длине верхней шкаторины фока и кливера пробиты отверстия — люверсы, которые для прочности по краям обметаны ниткой или окованы латуњью. Через люверсы, расположенные у верхних углов паруса, вяжутся слаблинами, которыми парус растягивается по рейку; через остальные люверсы пройдет слаблинь, прихватывающий парус к рейку по всей длине верхней шкаторины.

В нижней части паруса параллельно нижней шкаторине пробиты у фока два ряда, а у кливера один ряд люверсов, через которые пропущены короткие (до 60 см) отрезки линия — риф-штерты, служащие для уменьшения площади парусов в свежую погоду. Риф-штерты крепятся к парусу с помощью узлов, завязанных на риф-штертах с обеих сторон паруса вплотную к нему. Для прочности в районе люверсов с обеих сторон паруса нашиты риф-банты.

К шкаторине заднего нок-бензельного угла фока пришит Военно-морской флаг, а под ним - флюгарка размером 30x50 см. Поверх бантов к парусине заднего нок-бензельного угла с обеих сторон пришиты четырехугольные отрезки парусины размером 30x30 см, на которых черной краской написан цифровой позывной (номер) шлюпки.

Все нижние углы паруса для крепления галсов и шкотов имеют кренгельсы — петли из троса, в которые введены металлические оцинкованные коуши, предохраняющие кренгельсы от перетерания. Кренгельсы имеются также на уровне риф-штертов и служат для переноса галсов и шкотов при взятии рифов.

Галсы служат для обтягивания и крепления галсовых углов паруса и изготавливаются из растительного троса окружностью 25 мм. Галс фока называется фока-галсом, галс кливера — кливер-галсом. Фока- и кливер-галсы имеют длину 125 см.

Шкоты служат для управления парусами и изготавливаются из троса окружностью 30 мм. Они крепятся серединой к кренгельсам шкотовых углов и в зависимости от паруса называются фока - шкотами или кливер-шкотами. Фока-шкоты имеют длину 15 м, кливер-шкоты — 9м.

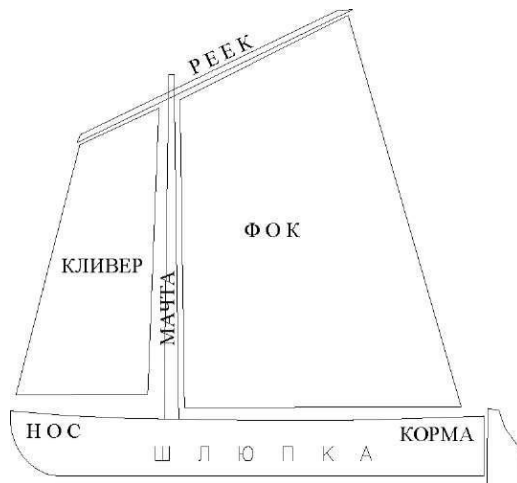


Рис.3. Схема расположения парусов в рабочем положении на шлюпке

Наименования углов и сторон парусов.



Рис.4. Шкаторины паруса

Край парусинового полотна называется шкаториной. Полное название края паруса указывает на название паруса и положение данного края паруса относительно носа или кормы и относительно верха или низа (см. рис.4).

Название же углов парусов определяется не только названием паруса и положением угла, но и в большинстве случаев названием элемента такелажа, крепящегося к данному углу. Такелаж - это совокупность концов и веревок, обеспечивающих крепление, положение и управление парусами.

Задний нок-бензельный угол

Рис.5. Наименование углов паруса

**В экстремальной ситуации надо уметь выполнять:**

- 1.Меры безопасности на воде.**
- 2.Оказание первой медицинской помощи. Правила пользования аптечкой.**
- 3.Пользование индивидуальными спасательными средствами.**
- 4.Управление шлюпкой при шквалах.**
- 5.Правила взятия и уборки рифов.**
- 6.Подход к берегу при накате.**
- 7.Отход от берега при накате.**
- 8.Правила буксировки, меры безопасности.**
- 9.Подход шлюпки к берегу во время прибоя**

#### **Подход к берегу при накате.**

Подход к берегу во время прибоя — один из самых трудных маневров при управлении шлюпкой и должен производиться хорошо обученными гребцами под командованием офицера.

Прибой, как правило, бывает при ветре с моря, но может возникнуть и при штилевой погоде от зыби, появившейся в результате отдаленного шторма. Волны прибоя выше и круче волн открытого моря и представляют большую опасность. Они приподнимают корму и опускают нос шлюпки, и наоборот, в результате чего шлюпка зарывается, резко теряет ход, плохо слушается руля. Ее может залить с кормы водой или, что самое опасное, развернуть лагом (бортом) к волне и опрокинуть. Особенно опасен прибой у крутого каменистого берега.

В случае крайней необходимости подходить к берегу во время прибоя следует только в светлое время суток, выбирая для высадки пологий песчаный берег. Если шлюпка шла под парусами, то до входа в зону прибоя необходимо убрать паруса, срубить рангоут и перейти на весла.

Командир шлюпки должен до входа в зону прибоя принять решение, как подходить к берегу, определить и разъяснить действия каждого гребца и старшины при высадке, приказать команде надеть спасательные жилеты и приготовить якорь к отдаче. Подходить к берегу следует носом или кормой и, как правило, с отдачей якоря.

Подход носом выполняется следующим образом. До входа в зону прибоя подаются команды «Весла по борту», «Надеть спасательные пояса (жилеты)», «Якорь и якорный канат перенести в корму». Загребные укладывают якорь и канат на кормовой решетчатый люк.

Затем подается команда «Якорь к отдаче изготовить». Загребные готовят якорь к отдаче, а старшина в это время переходит на кормовое сиденье, готовит из кормового фалиня петлю, вставляет в нее запасное весло и убирает руль.

Получив доклад о готовности якоря к отдаче, командир шлюпки приказывает старшине

принять от загребных якорь и быть готовым к его отдаче, входит в зону прибоя и, управляя веслом, удерживает шлюпку вразрез линии прибоя.

Ход шлюпки регулируется так, чтобы при подходе очередной волны он уменьшался (для чего сушат весла и даже табанят), а после прохода волны увеличивался.

При подходе к берегу на расстояние  $3/4$  длины якорного каната (около 40 м) подается команда «Отдать якорь». Старшина отдает якорь и, потравливая или задерживая якорный канат, удерживает шлюпку вразрез прибоя. Гребцы продолжают грести до момента, когда нос шлюпки коснется грунта. Как только это произойдет, командир командует «Шабаш, гребцы в воду». Гребцы быстро убирают весла (уключины не вынимают) и, держась за планширь, прыгают в воду у своих бортов. Командир и старшина, оставаясь в шлюпке, с помощью якорного каната удерживают шлюпку вразрез волны. Гребцы, держась одной рукой за планширь, а другой за уключину, как можно быстрее вытаскивают шлюпку на берег, используя силу наката. Командир и старшина прыгают в воду, когда шлюпка твердо встанет на грунт, и принимают участие в подъеме шлюпки на берег. Рулевое весло убирается после подъема шлюпки на берег.

Момент высадки из шлюпки очень опасен: очередной вал прибоя может подхватить гребцов и ударить о камни, а шлюпку развернуть лагом, перевернуть или захлестнуть волной. Вот почему от всей команды в этот момент требуется особая внимательность и быстрота действий. Если на шлюпке находятся пассажиры, они должны выполнять все указания командира и не мешать гребцам. Пассажиры прыгают в воду после гребцов.

Подход кормой с отдачей якоря с носа выполняется при сильном прибое, когда шлюпку может захлестнуть волной через транцевую доску. В этом случае шлюпка до входа в зону прибоя разворачивается носом против волны и, табаня, подходит к берегу. До отдачи якоря шлюпка удерживается против волны веслами и рулем. После отдачи якоря руль убирается и шлюпка удерживается против волны с помощью якорного каната баковыми гребцами.

Чтобы пропустить очередную волну, при необходимости берут весла «на воду», а затем снова табанят. Когда шлюпка коснется грунта, командир и старшина прыгают в воду вместе с гребцами, а баковые с помощью якорного каната удерживают шлюпку вразрез волны.

Подход к берегу без отдачи якоря ещё более сложен, опасность постановки шлюпки лагом к волне и опрокидывания ее в этом случае увеличивается. В связи с этим рекомендуется при проходе зоны прибоя использовать плавучий якорь или конец с балластиной (см. рисунок). При подходе к берегу подаются команды «Баковые шабаш» и «Измерять глубину». Левый баковый длинным отпорным крюком измеряет глубину.

Когда глубина уменьшится до 1 м, командир, пропустив очередной вал прибоя, командует «Шабаш, гребцам в воду». Гребцы действуют, как указано выше. Командир и старшина с помощью весла и плавучего якоря удерживают шлюпку вразрез волны, а как только киль коснется грунта, прыгают в воду и помогают гребцам вытащить шлюпку.

Если высадка производится командой, не имеющей достаточного опыта и в незнакомой местности, рекомендуется вплотную к берегу не подходить, а спуститься на якорном канате на возможно близкое расстояние. Пассажиры и гребцы вплавь добираются до берега, а на шлюпке остается один гребец, который подбирает слабины якорного каната и отводит шлюпку на безопасную глубину. Он же с помощью бросательного конца или фалиня помогает гребцам возвратиться на шлюпку.

При подходе к берегу нескольких шлюпок рекомендуется одной из них встать на якорь мористее прибоя и подать остальным шлюпкам заранее приготовленный конец (можно связать якорные канаты), по которому они поодиночке спускаются к берегу, соблюдая описанные выше правила.

## **Отход от берега на прибое**

При отходе от берега на прибое необходимо развернуть шлюпку носом к воде, вставить уключины, приготовить петлю из кормового фалиня и вставить в нее весло, всем надеть спасательные жилеты, а затем, используя кругляки, спустить шлюпку на воду.

При спуске шлюпки гребцы входят в воду, находясь около своих банок; нос шлюпки удерживается вразрез волны. Как только форштень оторвется от грунта, баковые быстро садятся в шлюпку и, выбирая канат якоря, отданного при подходе к берегу, удерживают шлюпку против волны. Остальные гребцы, командир и старшина быстро продвигают шлюпку вперед. Когда шлюпка оторвется от грунта, гребцы по команде командира садятся в шлюпку, быстро разбирают весла и начинают грести. Баковые выбирают якорный канат, а затем и якорь. Старшина с помощью весла удерживает шлюпку вразрез волны.

После подъема якоря баковые, не разоружая его, садятся на свои места, разбирают весла и включаются в общий темп гребли. Гребцы наваливаются на весла, чтобы быстрее выйти из зоны прибоя. После выхода из зоны прибоя ставится руль, убирается рулевое весло и разоружается якорь.

Если при подходе якорь не был заведен, отход от берега рекомендуется выполнять следующим образом. Загребные заранее укладывают свои весла на рангоут. При спуске шлюпки баковые и средние гребцы садятся в шлюпку по команде командира, когда форштень оторвется от грунта, разбирают весла и начинают грести, удерживая шлюпку против волны. Командир, старшина и загребные во время посадки баковых и средних гребцов удерживают шлюпку против волны, а в момент, когда они начинают грести, дают шлюпке возможно больший ход и быстро садятся в шлюпку; загребные разбирают весла и включаются в общий темп гребли. Старшина с помощью весла управляет шлюпкой. Командир следит за тем, чтобы шлюпка удерживалась вразрез волны и не теряла ход. Гребцы усиливают проводку весел при подходе очередной волны и ослабляют ее при спуске шлюпки с волны.

## Буксировка шлюпок

Шлюпки могут буксироваться с полным составом гребцов или с командой из трех человек (не менее) — старшины и двух гребцов. Если нужно буксировать несколько шлюпок, впереди ставят более тяжелые. При большом количестве шлюпок их буксируют в двухкильватерной колонне. В этом случае с внутренних бортов шлюпок выставляются кранцы.

Шлюпки можно буксировать на фалинях или на специальном буксирном тросе. При буксировке на фалинях носовой фалинь первой шлюпки подается на буксирующий катер и крепится за кнехт. Носовые фалини последующих шлюпок подаются на впереди идущую шлюпку и крепятся одним из трех способов: за кормовой подъемный рым рыбацким штыком, за загребную банку шлюпочным узлом, за носовой рым простым или рыбацким штыком. В последнем случае рывки при буксировке воспринимаются не банками и корпусом шлюпки, а фалинями, и шлюпки лучше сохраняют строй кильватера.

Крепить фалинь за кормовой рым при буксировке не рекомендуется, так как на волне рывком может вырвать транцевую доску.

При свежей погоде и зыби рекомендуется буксировать шлюпки на длинном буксирном тросе. Для буксировки можно использовать сизальский, пеньковый или капроновый трос окружностью 100—120 мм. Длину троса выбирают в зависимости от количества буксируемых шлюпок и состояния моря. На всех шлюпках (за исключением концевых) носовые фалини крепятся за буксирный трос стопорным узлом. Расстояние между шлюпками и катером устанавливается так, чтобы буксирующий катер и шлюпки одновременно входили на гребень волны. Места крепления фалиней на буксирном тросе рекомендуется обозначать специальными марками.

Чтобы буксирный трос и фалини не перетерлись, под них кладут маты лицевой стороной вниз и прихватывают серьгой около транцевой доски и у форштевня. Если буксирный трос и фалини не прихватить серьгой, то они, изменяя положение при повороте, могут задеть и ранить гребцов.

Порядок буксировки шлюпок определяет командир похода и своевременно объявляет его старшинам шлюпок и старшине буксирующего катера.

Для постановки шлюпок на буксир подается команда «Шлюпкам встать на буксир в однокильватерную (двухкильватерную) колонну».

При постановке на фалини первой к катеру подходит головная шлюпка. В кильватер ей последовательно подходят остальные шлюпки.

При постановке на буксирный трос первой к катеру подходит концевая шлюпка. Трос, поданный с катера, крепится за носовой подъемный рым рыбацким штыком или за баковую банку шлюпочным узлом. После этого катер дает самый малый ход вперед и травит буксирный трос. Гребцы, табаня, удерживают шлюпку на месте и обтягивают провисающий буксирный трос. Когда конец будет стравлен и обтянут, остальные шлюпки подходят к нему одновременно. Трос поднимают из воды с помощью отпорных крюков и крепят к нему носовые фалини.

При подходе к катеру (шлюпке, буксирному тросу) подаются команды «Весла по борту» и «Подать (закрепить) фалинь». После закрепления фалиней подается команда «Шабаш», а за ней — «Гребцам сесть на рыбины».

Гребцы при буксировке находятся на рыбинах и кормовом решетчатом люке, создавая небольшой дифферент на корму, чтобы шлюпка лучше входила на волну. Старшина находится справа на кормовом сиденье и управляет рулем. При наличии груза он размещается возможно ниже и ближе к корме.

После постановки на буксир на всех шлюпках, кроме концевых, спускается кормовой флаг. О готовности к буксировке старшины шлюпок докладывают на катер, поднимая ответный вымпел.

Чтобы избежать наматывания на винт катера буксирного троса и обрыва фалиней от рывка в начале движения, баковые после крепления фалиней выбирают слабинку и с началом движения постепенно травят, не допуская рывков.

Старшина катера, убедившись в готовности шлюпок к буксировке, дает самый малый ход и, когда буксирный трос начнет натягиваться, стопорит ход на некоторое время. Когда трос будет натянут втугую и шлюпки выровняются, старшина снова дает самый малый ход и постепенно увеличивает его до необходимой величины. Скорость буксировки зависит от состояния моря, количества шлюпок, прочности буксирного троса и мощности двигателя катера. Обычно она не превышает 6—8 уз.

Для наблюдения с катера за шлюпками назначается специальная вахта.

Старшины во время буксировки должны сдерживать рыскание шлюпок, обеспечивая движение их в кильватер катеру. Важно непрерывно следить за курсом катера, который при неожиданном повороте может поставить шлюпку лагом и перевернуть ее.

О предстоящем повороте старшина катера оповещает шлюпки. Для этого он использует электромегафон и сирену: один короткий сигнал сирены — «поворачиваю вправо», два коротких — «поворачиваю влево». Перед поворотом он уменьшает ход катера до малого и, положив руль на 8—10°, делает плавный поворот.

При прохождении встречных судов во избежание резких рывков и обрыва фалиней от образовавшихся волн старшина катера уменьшает или стопорит ход.

В случае обрыва фалини или падения человека за борт немедленно оповещаются катер и идущие сзади шлюпки. Катер стопорит ход, а шлюпки управляются так, чтобы не ударить форштевнем человека или вышедшую из строя шлюпку. Человеку бросают спасательный пояс. Старшина концевой шлюпки самостоятельно отдает буксирный конец и принимает меры для спасения человека.

Во время буксировки для защиты от брызг гребцы используют комплекты дождевого платья или спасательные жилеты. Накрывать гребцов шлюпочным чехлом запрещается.

При передаче с катера сигналов и приказаний шлюпки подтверждают их прием подъемом ответного вымпела. На те шлюпки, которые не поднимают ответного вымпела, сигналы репетуются голосом.

При подходе к месту назначения катер стопорит ход, и с него подается команда «Отдать фалини» или «Отдать буксир». Шлюпки отдают фалини и далее действуют по указанию командира похода.

### **Действия «ЧЕЛОВЕК ЗА БОРТОМ»**

Шлюпка идет к спасаемому без кормового флага. Подходить следует с наветренной стороны, соблюдая большую осторожность. При подходе подается команда «Весла по борту» или «Баковые шабаш». Баковые поднимают спасаемого на борт (при необходимости ему оказывается помощь), а командир шлюпки ставит кормовой флаг.

### **Действия команды в случае опрокидывания шлюпки**

Оказавшись в воде после опрокидывания шлюпки, старшина и все гребцы должны прежде всего осмотреться — не нужна ли кому помощь, а затем ухватиться за борт шлюпки, плавающие весла или анкерки, с тем чтобы до прибытия помощи продержаться на поверхности. В случае отсутствия кого-либо из команды старшина должен немедленно организовать его поиск.

В первую очередь помощь понадобится тому, кто запутался в снастях или оказался накрытым парусом. От паруса можно освободиться, погрузившись в воду, а затем вынырнув на чистой воде. Плыть следует вдоль швов паруса (вдоль короткой стороны).

До подхода спасающих плавсредств команда должна находиться у шлюпки с подветренного

борта. Самовольно оставлять опрокинутую шлюпку и плыть к подходящим плавсредствам, кораблям или берегу запрещается.

Если позволяет обстановка, следует плавающие предметы шлюпочного снабжения с помощью штертов прикрепить к корпусу или рангоуту шлюпки.


При подходе плавсредств нужно быть внимательным, чтобы не попасть под форштевень или винты. Опасно находиться между бортами двух шлюпок. Подплывать к плавсредствам надо с подветренной стороны, иначе подхваченный волной человек может удариться о борт и получить серьезную травму.

Когда помощь не ожидается, старшина действует по обстановке. Если берег недалеко, команда организованно добирается до него вплавь. При этом обувь и лишняя одежда снимаются. Используются любые спасательные средства. Всеми возможными мерами оказывается помощь нуждающимся.

Вдали от берега снимают со шлюпки рангоут и паруса, а затем принимают меры, чтобы ее выровнять. С уменьшением ветра и волны отливают воду и приводят шлюпку в состояние, пригодное для движения на веслах или под парусами.

Особенно опасно опрокидывание шлюпки в темное время суток и в холодную погоду. В темное время шлюпка может остаться незамеченной и, следовательно, без своевременной помощи. В холодную погоду личный состав скорее теряет силы и способность бороться за жизнь. По этим причинам хождение на шлюпках под парусами в ночное время запрещается, а при плавании под парусами в холодную погоду рекомендуется соблюдать особую осторожность.



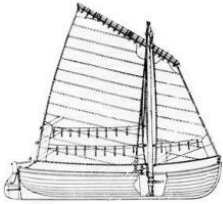


ООО "ДЖЕКБОТ-МАСТЕР"  
ИНН 631354828, КПП 631301001, ОГРН  
1156313030873 Адрес: 443026 РФ, г.  
Самара, Красноглинское шоссе, 1а

**8 (846) 990-15-86**  
jackboat.ru  
info@jackboat.ru

**Коммерческое предложение**  
**ШЛЮПКА ЯЛ-6 (пластиковые ялы с имитацией клинкерной обшивки)**  
**Подходит для соревнований класса ЯЛ-6**

**1. Пластиковые Ялы. Суть предложения**  
Предлагаем рассмотреть возможность размещения заказа на шлюпки ЯЛ-6 **пластиковый одноболоныйц** (далее – ЯЛ-6).



Длина корпуса наибольшая, м	6,12
Ширина корпуса наибольшая, м	1,9
Высота борта на миделе от нижней кромки киля, м	0,9
Вес яла со всем снабжением (сосна / лиственница), т	0,570 / 0,640
Водоизмещение в полный груз, т	1,75
Осадка в полном грузу, м	0,55
Площадь пера руля, м кв.	0,2
Площадь парусности, кв.м.	20,4
в том числе: фок / кливер	14,6 / 5,8

**1.1. Описание технологий изготовления**  
Одноболоный пластиковый ЯЛ-6 с имитацией клинкерной обшивки это спортивное весельно-парусное судно, подходящее для занятий профильными военно-прикладными видами спорта (морское многоборье). Прототипом корпуса для матрицы яла послужил ял «1-й судверфи» – это оптимальные обводы корпуса клинкерного яла в пластиковом исполнении. «Ял пл 6» такой же конструкции поставляется для эксплуатации в ВМФ с 2001 года.  
Внутренний оловый набор, за исключением вклеенных флоров (полушпангоутов), задающих поперечную жесткость корпусу, в целом соответствует конструкции деревянного яла. Чаки, бани, носовой и кормовой настилы, рыбины, а также планширь и привальный брус – из столлярной древесины (базово: сосна столлярная 1 сорт).  
**Опционально** вместо сосны может применять **лиственница и дуб**. Кормовые и носовые части (полубак, полуот) представляют собой герметичные отсеки также покрыты стеклопластиком. Сверху отсеки покрыты деревянными настилами – носовым и кормовым соответственно.


Основной материал корпуса: стеклопластик на полиэфирной основе. Метод формирования корпуса: вакуумное формирование в матрице. Корпус снаружи – имитация клинкерной обшивки. Внутри корпус имеет нескользящее покрытие, окрашен в «шаровый» цвет. Возможен вариант исполнения корпуса с применением эпоксидной смолы под вакуум.  
Покрытие корпуса снаружи – гелкоут. Комплектуем ял вальковыми веслами из сосны (опционально: из дуба либо ясеня). Тип парусного вооружения: Одномачтовое, рейковое (разрезной фок). Рангоут из столлярной сосны 1 сорта. Материал парусов – дакрон.

WPS Office 2022 - ЯЛ-6 - 1...Бор, Самара.pdf

Войти | Перейти Премиум

Закладка Вид Повернуть Режим заметок Управление комментариями Панель управления аннотациями

Щелкните, чтобы начать поиск



**ДжекБот**  
координирующее  
и парусное судостроение

ООО "ДЖЕКБОТ-МАСТЕР"  
ИНН 6313548824, ОГРН 6313010201, ОГРН  
1156313030873 Адрес: 443026, РР, г.  
Самара, Красноглинское шоссе, 1а

**8 (846) 990-15-86**  
[jackboat.ru](mailto:info@jackboat.ru)  
[info@jackboat.ru](mailto:info@jackboat.ru)

**1.2. Комплектация шлюпки ЯЛ-6 одноболочный пластиковый**

**Таблица 1 – снабжение корпуса (необорудованного)**

Наименование элемента	материалы	Количество, шт.
Корпус ЯЛ-6 «под клинкер» Цвет корпуса снаружи – «белый». Внутри – «шаровый» (серый)	Стеклопластик на полиэфирной основе (опционально - на эпоксидной основе) под вакуум. Формовка в матрице	1
Сливная пробка	Нержавеющая сталь / латунь	1
Подливная полоса	Нержавеющая сталь	1

**Таблица 2 – снабжение весельного варианта шлюпки ЯЛ пл 6**

Наименование элемента	материалы	Количество, шт.
Рым фаленга	конструкционная сталь	1
Обушок на книце	конструкционная сталь	2
Разрезной фасонный обушок (киловая планка)	конструкционная сталь	2 (1 правая и 1 левая)
Степс мачты	конструкционная сталь	1
Пиллерс банки	Сосна столярная ГОСТ 8486	3
Шпилька на площадке с рымом (через киль) закладная для подъема краном №1	конструкционная сталь	1
Усиленный кормовой рым (закладная для подъема краном №2)	конструкционная сталь	1
Подушечка со швартовой упкой	конструкционная сталь	6
Уключина яльная	Оцинкованный чугун	6
Весло гребное вальцовое 3900 мм (с деревянной лопастью)	Сосна (бук / ясень – опция) столярная, 1 сорт, клееная	6
Комплект рыбин с решетчатыми люками и упорами для ног (комплект из 6 шт.)	Сосна столярная ГОСТ 8486 (дуб / лиственница – опция), покрытие - эпоксидная пропитка и яхтный лак, метизы – нерж.сталь.	1
Руль со съемным румпелем и отверстием под сорлинь	Стеклопластик формованный, румпель - прямой – конструкционная сталь	1
Обушок крепления сорлинья на корпусе	конструкционная сталь	1

**Таблица 3 – парусное вооружение шлюпки ЯЛ пл 6 (для парусной комплектации)**

Наименование элемента	материал	Количество, шт.
Мачта (с оковками и рак-бугелем в сборе)	Сосна столярная, 1 сорт, клееная	1 шт.
Вант-путенс	Нержавеющая сталь / конструкционная сталь	2 шт.
Мачтовая наметка (на передней банке, два нагеля в комплекте)		1 шт.
Носовой гак	Нержавеющая сталь	1 шт.
Рев	Сосна столярная, 1 сорт, клееная	1 шт.
Вант-мачты (ванты)	Трос из нерж. стали	2 шт.
Парус Фок (с 2 полками рифов)	Материал – Дакрон (230 гр/м)	1 шт.
Парус Кливер (с рифами)	Материал – Дакрон (230 гр/м)	1 шт.
Комплект веревек 1 (фоко-шкоты, слабиль на рее, риф-штерты, сорлинь руля)	Шнур полипропиленовый	1 шт.
Комплект веревек 2 (фал, кливер-шкоты, тросовые таптры вант, галсы)	Трос капроновый	1 шт.


2/3

RU 11:00 15.07.2022

WPS Office 2022 - Ял-6 - 1...Бот, Самара.pdf

Закладка Вид Повернуть Режим заметок Управление комментариями Панель управления аннотациями

Щелкните, чтобы начать поиск



ООО "ДЖЕКБОТ-МАСТЕР"  
ИНН 6313548938, КПП 631301001, ОГРН  
1156313030873 Адрес: 443026 РР, г.  
Самара, Красноглинское шоссе, 1а

8 (846) 990-15-86  
jackboat.ru  
info@jackboat.ru

**2. Сроки производства и поставки**  
Срок поставки в количестве до 4 шт. составляет – 3 месяца. При заказе большего количества сроки уточняйте.

**3. Ценовое предложение**

1

	Комплектации	Краткое описание	Цена, руб./шт.	Кол-во, шт.	Сумма, руб.
Ял пл-6	Вёсельная Комплектация по таблицам 1,2	пластиковые яля с имитацией клинкерной облицовки снаружи и деревянным внутренним набором (чалы, банки, пиллеры, рыбины, настилы, люки, планширь, привальный брус)	800 000Р	1	800 000Р
	Весельно-парусная . Комплектация по таблицах 1, 2 и 3		935 000Р	1	935 000Р
Под мотор	Подмоторный кронштейн		20 000 Р	1	20 000 Р
	В колодце в кормовой части (рис 1 в приложении)		35 000 Р	1	35 000 Р

\* НДС не взимается в связи с применением УСН


**+ Опционально:**


- ✓ с внутренним набором из дуба (+120 тыс. руб./шт.) и лиственницы (+50 тыс. руб./шт.) вместо основных.
- ✓ с веслами из бука, вместо сосновых – дороже на 100 тыс. руб. (за 6 весел).


**Порядок оплаты:** При условии заключения прямого договора – предоплата не менее 70%. Остальная сумма по сдаче-приемке на нашей территории, либо по приемке по фотоотчету до отгрузки. Возможен вариант с предоплатой 50% затем 30% доплата и итоговые 20% по завершению. Вариант доступен при заказе осенью.  
**Либо на условиях госконтракта по 44 / 223 ФЗ.**


**Варианты доставки (не входит в стоимость)**  
Погрузка и Доставка в Томскую область (адресно) **не входит** в стоимость.  
Цена короткой машины – 340 тыс. руб. (2 шт.) Цена фуры (4 шт.) – от 400 тыс.руб.

**СРЕДИ НАШИХ КЛИЕНТОВ:** Предложение действует до 30.01.2022

  
 ПРЕЗИДЕНТСКИЙ  
КАДЕТСКИЙ КОРПУС (г.  
Самара)

  
 МЕЖДУНАРОДНЫЙ  
ДЕТСКИЙ ЦЕНТР «АРТЕК»  
(Крым)

  
 ДМЦим. Петра Великого (г.  
Москва)

  
 ВДЦ «Орленок» (г.  
Новосимбирское,  
Краснодарский край)

К < 3/3 > | 80% | 11:00 15.07.2022

Досуг и развлечения > Хобби > Товары для изготовления мыла, свечей, косметики > Формы для мыла

## Парадная форма моряка, форма матроса

Оставить отзыв Характеристики Задать вопрос Обзоры

Следить за снижением цены В избранное Сравнить



### Описание

Уставная форма ВМФ № 1. Белая форма старшин, сержантов, матросов ВМФ СССР. Форма моряка СССР состоит из белой фланки с вшитым гюйсом и манжетами, белых брюк. Дополнительные элементы костюма: ремень с пряжкой и бескозырка, туфли ВМФ. К этой форме моряка также...

### Коротко о товаре

· тип: форма для мыла

Подробнее

Задать вопрос о товаре

**7 825 ₺**

Курьером 13 января — бесплатно

Доставка продавца Фабрика Театр Имперских Зрелищ

Картой онлайн, наличными

Добавить в корзину

★★★★★ 26 отзывов

Продавайте на Маркете

Отзывов ещё нет — ваш может стать первым

Для начала оцените товар







**ДЕПАРТАМЕНТ  
ПО МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКЕ, ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Герцена ул., д. 8, г. Томск, 634029  
тел./факс: (3822) 527-609  
эл.адрес: [depma@tomsk.gov.ru](mailto:depma@tomsk.gov.ru)  
ОКПО 14405551, ИНН/КПП 7017071789/701701001,  
ОГРН 1037000122697

*01.05.2022* № *49-94-0404*  
на № 49-94 от 16.05.2022

О реализации проекта «Морское многоборье  
(гребля на ялах)»

И.о. директора МБУ «Моряковский  
сельский клубный комплекс»

Филькину К.Г.

Уважаемый Константин Геннадьевич!

На ваше письмо о реализации проекта «Морское многоборье (гребля на ялах)», поступившее в Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области (далее – Департамент) сообщаем.

Департамент поддерживает реализацию на территории с.Моряковский Затон Моряковского сельского поселения Томского района проекта «Морское многоборье (гребля на ялах)». Данный проект позволит привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом жителей села и с учетом природных особенностей расположения водной акватории позволит безопасно развивать вид спорта «морское многоборье».

Также сообщаем, что в рамках действующего законодательства, Департамент не имеет возможности оказать финансовую поддержку МБУ «Моряковский сельский клубный комплекс» для приобретения шлюпок (ЯЛ-6).

Начальник Департамента

М.В.Максимов

Станислав Владимирович Роговцев  
(3822) 527-596  
[rogovtsevsv@tomsk.gov.ru](mailto:rogovtsevsv@tomsk.gov.ru)