

«СОГЛАСОВАНО»

Главный Государственный
инспектор ГИМС
МЧС России
по Ярославской области



П.Ю.Трусов

"7" октября 2009г.

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления по
культуре и спорту
Рыбинского Муниципального
района

В.В Пантелейев

" " 2009г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Президент
Рыбинского парусного клуба

И.А. Буров

"6" октября 2009г.

РЫБИНСКИЙ ПАРУСНЫЙ КЛУБ

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ЯХТЕННЫХ РУЛЕВЫХ З КЛАССА.

Программа на основе государственной программы Центрального совета Союза спортивных обществ и организаций СССР 1967г.

ТЕОРИЯ.

1. МОРСКАЯ ПРАКТИКА.

A. Устройство и вооружение яхты парусностью до 12 кв.м.

Понятие о классификации и правилах постройки парусных яхт.

Гоночные и крейсерские яхты

Морские, речные, озёрные яхты.

Килевые яхты, швертботы, компромиссы.

Основные части корпуса яхты: нос, крма, носовой и кормовой свесы, борта правый и левый, днище, скулы, транец.

Палуба: бак, ют, кокпит.

Комингсы. Надстройки на палубе: рубки, палуба рубки.

Подпалубное пространство: форпик, ахтерпик.

Баки плавучести.

Детали корпуса яхты: киль, форштевень, ахтерштевень, шпангоуты, бимсы, полубимсы, привальные брусья, кницы, пиллерс. Обшивка, палубный настил, равентух, буртики.

Мидельшпангоут, мачтовая банка, швертовая банка, пяртнерс, степс.

Устройство подвесного руля: перо, баллер, пятка и головка баллера, рулевые петли, транцевые петли, шкворень, сорлинь.

Швертовое устройство: шверт, швертовый колодец, шверт-тали, фиксация шверта с помощью резинки. Шверты кинжалные и качающиеся.

Вооружение яхты.

Рангоут: мачта, гик, шпринт (гафель), спинакер- гик.

Такелаж стоячий: ванты, штаги.

Такелаж бегучий: фалы, шкоты, галсы, брасы, оттяжка Канингхема, оттяжка шпринта, другие оттяжки, шкерты. Зависимость названия от выполняемых ими функций.

Типы парусного вооружения: гафельное и бермудское.

Паруса: основные, дополнительные, штормовые. Грот, снаксель, спинакер.

Парус и его части. Направление швов на парусе, фльшвы. Название шкаторин и углов паруса. Боуты, ликтрос, булинь, кренгельсы, люверсы, галсы, шкот, бензель, фал, фаловая дощечка, горб, латы, латкарманы. Способы крепления шкаторин к рангоуту: шнуровка, ползуны, липкоз, карабины, раксы.

Номера на парусах.

Дельные вещи на яхте: такелажные скобы (мочки), блоки, талрепы, утки, погоны, кипы, стопора кулачковые и щелевые.

Средства обеспечения безопасности: вёсла, черпаки, ведра, баки плавучести, спасательные жилеты, средства и способы сигнала бедствия, якорное ястровство, плавучий якорь. Устройство адмиралтейского якоря: веретено, рога, лапы, шток, чека, якорный канат и его длина.

Б. Управление яхтой парусностью до 12 кв. м.

Понятие ветра, причины его образования.

Атмосферное давление.

Циклоны, антициклоны. Предсказание направления и силы ветра, используя карты атмосферного давления.

Силы, действующие на яхту: сила тяги и сила дрейфа.

Значение бокового сопротивления на разных курсах, способы его достижения.

Курс судна.

Курсы яхты, относительно ветра: гоночный байдевинд, байдевинд, галфвинд, бакштаг, фордевинд. Положение левентик.

Острые и полные курсы.

Приведение к ветру, уваливание.

Повороты: оверштаг, фордевинд.

Постановка парусов на разных курсах.

«Грань заполаскивания» паруса. Способы нахождения «грани заполаскивания» на курсе гоночный байдевинд и на остальных.

Значение силы дрейфа и силы тяги на разных курсах. Работа швертом.

Галсы: правый и левый.

Наветренность, подветренность. Наветренный, подветренный борта.

Общие понятия о направлениях ветра, его скорости, силе, способы их определения. Шквал. Особенности местных ветров в зависимости от направления и времени года.

Течение (понятие). Местные течения.

Порядок постановки, несения и уборки парусов.

Порядок выхода яхты в плавание. Вахтенный журнал. Возвращение из плавания, постановка яхты на своё место в гавани. Порядок развооружения и хранения яхты на берегу. Гигиена.

Работа экипажа на различных курсах. Команды при приведении и уваливании, выполнении поворотов. Выполнение поворотов. Откренивание.

Отход и подход к бону, буйку, человеку в воде. Правила подъема на яхту человека из воды. Хождение задним ходом.

Опрокидывание яхты, оверкиль. Действия рулевого и матроса при постановки яхты. Правильность восстановления яхты относительно ветра. Недопустимость отплывания от яхты.

Обеспечение безопасности. Правила поведения в яхт-клубе, приветствие тренера и прощание с ним, как средство безопасности. Организация выхода на воду и возвращения с воды. Взаимная помощь и выручка. Ликвидация последствий аварии.

Изучение правил расхождения.

Изучение правил парусных соревнований и сигналов во время поведения гонок (флагов, фигур на воде и на берегу).

Фальстарт, общий отзыв, сокращение дистанции, отмена, прекращение и откладывание гонки.

2. СУДОВЫЕ РАБОТЫ НА ЯХТЕ.

Весенний и текущий ремонт яхт из дерева или пластика. Инструменты и материалы, используемые при этом.

Развооружение яхты и уборка на зимнее хранение.

Вооружение и развооружение яхты для тренировки. Гигиена.

Уход за яхтой в течении навигации.

Уход и хранение парусов. Мелкий ремонт.

3. ТАКЕЛАЖНОЕ ДЕЛО.

Такелажный инструмент: свайка, нож, парусная игла, гардаман.

Виды морских узлов, техника их вязания, применения.

Знать случаи применения и уметь вязать: прямой, рифовый, выбленочный, штык простой, штык со шлагом, штык рыбакский, буксирный, стопорный, удавка со шлагами, восьмёрка, шкотовый, брамшкотовый, беседочный.

Уметь выполнить самостоятельно: короткий сплесень, огон и репку на растительном трёхпрядном тросе, наложить простую марку.

4. КОРАБЛЕВОЖДЕНИЕ.

Общее понятие о кораблевождении.

Видимый горизонт. Деление горизонта на румбы и градусы. Главные и четвертные румбы. Понятие о компасе.

Общее понятие о лоции. Лоция разрешённого района плавания.

Средства навигационного ограждения: маяки, буи, огни, знаки, вехи, бакены, створы и т.п. в разрешённом районе плавания.

Ознакомление с МППСС (Международными Правилами Предупреждения Столкновения Судов) для морских районов, по внутренним водным путям, для речных районов в объеме требования портнадзора или судоходной инспекции района плавания.

5. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПЛАВАНИЯ НА ЯХТАХ.

Правила плавания судов в данном районе плавания.

Правила поведения экипажей в яхт-клубе и на яхте, а так же при заходе в чужие гавани.

Дисциплина, как основа безопасного плавания. Абсолютное подчинение экипажа капитану во время нахождения на яхте.

Оказание помощи на воде – долг каждого яхтсмена.

Меры предупреждения несчастных случаев при занятиях парусным спортом.

6. СИГНАЛИЗАЦИЯ И СРЕДСТВА СВЯЗИ.

Кормовые знаки судов России (Государственный, Военно-морской, спортивные флаги), флаг федерации парусного спорта и клубный вымпел. Правила несения их на яхте. Флаг на клубной мачте. Салюты и приветствия.

Изучение техники сигнализации флагштоками (ознакомительно).

7. ГИГИЕНА И МЕДИЦИНСКИЕ ЗНАНИЯ.

Личная гигиена, режим дня и питание, как способы улучшения физического состояния.

Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) на закаливание организма.

Гигиенические требования к местам занятий. Гигиена одежды и обуви.

Гигиена на яхте. Чистота. Порядок хранения одежды, продуктов питания и воды на яхте.

Режим питания яхтсмена в походе и на соревнованиях.

Значение антропометрических измерений для оценки физического развития и для оценки степени подготовленности яхтсменов.

Самоконтроль состояния - объективные данные: вес, рост, динамометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Краткие сведения о строении организма.

Понятие о спортивной тренировке, спортивной форме.

Переутомление. Перетренировка.

Понятие о психологической подготовке, как способе ведения психологической тактической борьбы во время соревнований.

Особенности травм при занятиях парусным спортом.

Первая доврачебная помощь.

Остановка кровотечений. Наложение мягких повязок и жгутов.

Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Переноска пострадавших.

Необходимые меры при обморожениях, ожогах, обмороках, переутомлении.

Первая помощь захлебнувшемуся. Искусственное дыхание.

Практические навыки

1 ТИПОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ ЯХТОЙ.

- 1.1 Подготовка яхты к плаванию. Порядок выхода яхты из гавани и прихода в гавань.
Положение яхты относительно ветра перед подъёмом парусов. Подъём и спуск грота, подъём и спуск стакселя, подъём и спуск синаккера.
Рабочие приёмы: подобрать, потравить, заложить в стопор, на утку.
Тренировка в вязании наиболее употребимых узлов. Скатывание и подвеска бухт. Опасность неправильного хранения верёвок.
Изучение курсов относительно ветра.
Маневры: привестись, увалиться.
Повороты оверштаг, фордевинд.
- 1.2 Управление яхтой в пол-ветра. Работа рулём и управление парусом.
- 1.3 Управление яхтой на курсе бейдевинд. Работа рулём и управление парусом.
- 1.4 Управление яхтой на курсе фордевинд. Работа рулём и управление гротом.
Вынесение стакселя на наветренную строну.
- 1.5 Изменить курс, привестись с бакштага до бейдевинда. Работа рулём и управление парусами.
- 1.6 Поворот оверштаг с правого и левого галса с курса бейдевинд и галфвинд.
Работа рулём и управление парусами.
- 1.7 Изменить курс, увалиться с бейдевинда до галфвинда, бакштага и фордевинда. Работа рулём и управление парусами.
- 1.8 Поворот фордевинд с курсов фордевинд и галфвинд. Работа рулём и управление парусами.
- 1.9 Огибание буйка с разных курсов, с переменой курса от 45 до 120 градусов.
- 1.10 Отход и подход к бону при различных условиях ветра и течения.
- 1.11 Подход к бочке (буйку) и отход.
- 1.12 Постановка на якорь и съёмка с якоря.
- 1.13 Уменьшение площади паруса на ходу во время шквала.
- 1.14 Плавучий якорь.
- 1.15 Маневр «Человек за бортом!». Тренировка быстрого возврата к брошенному предмету с различных курсов. Место и способы подъёма человека на борт.
- 1.16 Отработка команд на быстроту реакции: «Лопнул штаг!», «Лопнула ванта!», «Лопнул гика-шкот!», «Отдалась оттяжка гика, галса, шпринта», «Потеря руля!».
- 1.17 Снятие с мели с помощью закренивания, сталкивания.
- 1.18 Безопасный подъём на яхту из воды.
- 1.19 Восстановление швертбота после опрокидывания «парусами на воду» и «оверштага». Тренировка проводится в безопасных условиях.
- 1.20 Подготовка лодки к буксировке. Приготовление и крепление буксирного конца.
- 1.21 Подход к буксируемому судну под парусами. Буксирование.
- 1.22 Приём буксира в условиях составления каравана. Управление швертботом в условиях буксировки.
- 1.23 Изучение особенностей местной локации разрешённого района плавания.
- 1.24 Перевозка людей.
- 1.25 Способы привлечения внимания. Подача сигналов бедствия.

- 1.26 Движение задним ходом.
- 1.27 Хождение курсом гоночный бейдевинд «на грани заполаскивания».
- 1.28 Признаки своевременности последнего поворота на верхний знак.
- 1.29 Хождение к верхнему знаку заданным количеством галсов.
- 1.30 Ведение яхты «на грани заполаскивания» на всех курсах, кроме гоночного бейдевинда.
- 1.31 Необходимость правил расхождения, спортивного поведения. Честной спортивной борьбы.
Правила расхождения: правый – левый галс, наветренный – подветренный, внутренний, чисто позади, поворот на курсе.
Необходимость в любом случае избегать столкновений.
При неуверенности в своей правоте – уступать дорогу.
Использование правил в тактической борьбе.
Санкции в отношении нарушителей.
Подача протестов. Процедура подачи протеста.
- 1.32 Маневрирование на стартовой линии. Определение выгодного времени.
Расчёт времени взятия старта.
- 1.33 Правильное пересечение финишной линии.
- 1.34 Коррекция крена и дифферента.
- 1.35 Работа рулём и парусами на волне на разных курсах.
- 1.36 Способы избежания рыскливости и раскачивания на курсе фордевинд.
- 1.37 Особенности прохождения прямых и знаков на олимпийской дистанции.
- 1.38 Тактика лавировки. Расчёт галсов в зависимости от метеорологических условий и наличия соперников. Уход из невыгодного положения. Контроль.
- 1.39 Тактика на верхнем знаке. На спокойной воде, на течении, в большом флоте.
- 1.40 Тактика на втором знаке.
- 1.41 Тактика на нижнем знаке.
- 1.42 Тактика на полных курсах. Маневры нападения и защиты на полных курсах.
- 1.43 Техника поворота фордевинд в сильный ветер. Профилактика броцинга.
Поворот фордевинд одним гротом без изменения курса.
- 1.44 Тактика финиширования против ветра. Расчет галсов перед финишем, место на финишной линии, взаимодействие с противником, финиш на течении.
- 1.45 Ведение яхты в любых метеорологических условиях в сочетании с управление парусами.
- 1.46 Уваливание со своевременным потравливанием парусов и выбирианием шверта.
- 1.47 Ознакомление с «Положением о соревнованиях» и «Гоночной инструкцией», как с основными документами, по которым проводятся соревнования.
- 1.48 Оформление записи на участие в соревнованиях.
- 1.49 Ответственность рулевого за принятие решений.
- 1.50 Основные принципы настройки яхты на максимальный ход. Наклон мачты, влияние натяжения оттяжек, фалов, шкотов, положения шверта, местонахождения экипажа в лодке.

2 ПРАКТИЧСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ.

- 2.1 Подойти к буйку правым бортом и остановиться.
- 2.2 Отойти от буйка задним ходом, пойти 2 - 3 метра, задним ходом выйти на курс бейдевинд правого галса и начать движение вперёд правым галсом.
- 2.3 Подойти к буйку левым бортом и остановиться.
- 2.4 Отойти от буйка задним ходом, пойти 2 - 3 метра, задним ходом выйти на курс бейдевинд левого галса и начать движение вперёд левым галсом.
- 2.5 Подойти к буйку правым бортом и выполнить вокруг буйка поворот оверштаг.
- 2.6 Подойти к буйку левым бортом и выполнить вокруг буйка поворот оверштаг.
- 2.7 Поставить спинакер на левом галсе. Подойти к буйку правым бортом и выполнить вокруг буйка поворот фордевинд со спинакером. Для яхт без спинакера – поворот фордевинд вокруг буйка с левого на правый галс.
- 2.8 Поставить спинакер на правом галсе. Подойти к буйку левым бортом и выполнить вокруг буйка поворот фордевинд со спинакером. Для яхт без спинакера – поворот фордевинд вокруг буйка с правого на левый галс.
- 2.9 Отработка ситуации «Человек за бортом!».
- 2.10 Подтягивание на перекладине, как степень оценки возможности ребёнка забраться на яхту в мокрой одежде при опрокидывании.
- 2.11 Либо отработка восстановления яхты при опрокидывании.
- 2.12 Умение плавать.

3 ПРАКТИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ПОДГОТОВКИ ЯХТЫ К ВЫХОДУ НА ВОДУ.

- 3.1 Техника безопасности, подготовка рук и одежды, помещения при работе со смолами, стеклотканями.
- 3.2 Подготовка пластикового корпуса к заклеиванию. Просушка. Способы и размеры снятия пластика вокруг пробоины.
- 3.3 Выбор и предварительная обработка стеклоткани для работы. Определение размера заплатки.
- 3.4 Разведение смол. Способы предварительной проверки о правильности разведения.
- 3.5 Способы наложения и пропитки заплатки смолой.
- 3.6 Способы удаления излишков смолы. Разглаживание заплатки с помощью целлофана.
- 3.7 Способы обработки заплатки после высыхания смолы.
- 3.8 Способы подготовки верёвок к работе на яхте. Выбор толщины, длины. Обработка концов.
- 3.9 Ремонт дельных вещей. Варианты аварийной замены на воде.
- 3.10 Ремонт и штопка парусов и лат.