

УДК: 797.14(07) Рекомендовано к изданию экспертно-методическим советом
 О-75 Института спорта и физического воспитания
 ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»
 Протокол № ____ « ____ » _____ 201_ г.

Михайлова Т.В. –к.п.н., профессор, заведующая кафедрой теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ
 Долгова Е.В. –к.п.н., профессор кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ
 Епифанов К.Н.- к.п.н., доцент кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ
 Крылов Л.Ю.- старший преподаватель кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ
 Романкова Н.В. –к.м.н., доцент кафедры теории и методики гребного и парусного спорта РГУФКСМиТ

Учебно-методическое пособие:

« Особенности подготовки юных яхтсменов на начальном этапе обучения»

по дисциплине «Физическая культура»
 для студентов ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»,
 обучающихся:

Направление подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

Рецензент:

Попов О.И. д.п.н., профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания ,аква- аэробики, прыжков в воду и водного поло ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ».

Данное учебно-методическое пособие предназначено для студентов бакалавров изучающих дисциплину «Теория и методика гребного и парусного спорта».

Учебное пособие содержит основную информацию о особенностях начальной подготовки юных спортсменов, занимающихся парусным спортом (не зависимо от класса яхт) и комплексе теоретических знаний и практических навыков, необходимых для выполнения конкретных действий по управлению яхтой. В разделах использована базовая информация и полезное руководство для начинающих тренеров.

Оглавление

Введение	10
1. Характеристика спортивной деятельности яхтсменов	12
2. Двигательная деятельность и энергетическая характеристика управленческих действий яхтсмена	16
3. Эффективность управления яхтой рулем.	27
4. Физическое развитие и опорно-двигательная система в юношеском возрасте.	29
5. Влияние физических нагрузок на детский организм.	31
6. Развитие физических качеств и их физиологические механизмы.	32
7. Система спортивной подготовки яхтсмена на первом этапе обучения парусному спорту.	37
8. Психологическая подготовка спортсменов.	44
9. Специальная подготовка яхтсмена на первом этапе обучения.	47
10. Тактическая подготовка.	51
11. Физическая подготовка яхтсмена на первом этапе обучения парусному спорту.	55
12. Теоретическая подготовка яхтсмена.	62
Заключение	68
Список рекомендованной литературы	73
Приложения	80