**Программа Технического курса для тренеров (5 рабочих дней)**

**Уровень 3**

**Основы тренерства**

* Вводная часть
* Детализация навыков
* Постановка целей/задач
* Как эффективно подавать информацию
* Инструктаж
	+ Продолжительность
	+ Содержание
	+ Способ подачи
	+ Использование опросника
* На воде
	+ Зона гонок
	+ Безопасность и сигналы
	+ Упражнения (продолжительность занятия)
	+ Наблюдение & тренировка на воде
	+ Навыки управления тренерским катером
* Анализ прошедшей тренировки
	+ Где & когда
	+ Что обсуждать
	+ Еще раз цели/задачи
	+ Использование вопросов
	+ Заключение

**Управление тренерской/моторной лодкой**

* Основные навыки/маневрирование
	+ Позция в лодке
	+ Контроль рычага управления
	+ Постоянный мониторинг ситуации
	+ Маневрирование на малой скорости
* Безопасность
* Аварийный блокиратор и его ипользование

(обязательно)

* Позиционирования для тренировочного процесса
* Сопровождение яхт
* Использование тренерской лодки как инструмента

**Скорость тренерской лодки и навыки управления**

* Упражнения на воде
	+ Как выбрать правильное упражнение
	+ Модель основных навыков
	+ Подготовка, знания & техника, принятие решений
	+ Необходимое оборудование
	+ KISS-принцип – делаем все как можно проще
	+ Позиционирование мотолодки
	+ Тренерские техники при помощи видео

**Способы обучения**

* Как люди учатся (визуально, на слух, чтением, практически)
* Определение лучшего метода обучения для

индивидумальных спортсменов

**Тренерские тактики и Правила парусных гонок**

* Как преподавать тактику и правила
* Взаимоотношения между тактикой и правилами
* Подача информации об обучении
	+ Теория
	+ Практика на берегу
	+ Практика на воде
* Как проводить брифинги и разборы тренировок
* Тренеские упражнения на берегу и на воде

**Тренеровки на берегу (тренажеры)**

* Когда мы их используем
* Как сделать их эффективными
* Для чего они могут использоваться
	+ Наглядный показ на берегу – правила/тактика
	+ Мышечная память/совершенствование навыков
* Обучающие игры

**Навыки видеосъемки**

* Когда и где?
* Центр внимания (цели съемок)
* Включение/выключение звука
* Позиционирование тренерской лодки
* Кто пользуется камерой
* Видео или фотографии?

**Психология**

* Психиологическая устойчивость
* Преодоление неудач
* Концентарция внимания
* Контроль
* Подготовка к гонкам

**Питание**

* Диета
* Восстановление потери жидкости
* Растяжка
* Еда и питье на воде
* Общая физическая форма

**Управление командой**

* Цели регаты
* Гоночная инструкция
* Промежуточные цели
* Индивидуальное руководство спортсменами