**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