

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

**1.1. Общие положения**

**Цель программы:** Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий академической гребли.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- обучение основам техники двигательных действий избранного вида спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий гребным спортом.

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- приобретение и накопление соревновательного опыта в соревнованиях всероссийского и международного уровней.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Основными **задачами** реализации программы предпрофессиональной подготовки базового уровня являются:

-укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

-получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

-удовлетворение потребностей в двигательной активности;

-отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

-подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации и проведении занятий по академической гребле. Занятия по программе рассчитаны на 6 лет работы с детьми и подростками с 8 и до 18 лет.

Минимальное количество учащихся в группах – 8 человек.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение итоговой аттестации, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по предметным областям.

**Основными формами организации тренировочного процесса являются:**

-теоретические занятия;

-практические занятия;

-тренировочные мероприятия;

-физкультурные мероприятия;

-спортивные мероприятия.

**1.2. Характеристика вида спорта «Гребной спорт»**

Гребной спорт включает в себя следующие виды гребли: академическая, прибрежная и народная.

Академическая гребля—циклический вид спорта. Это вид гребного спорта на специальных спортивных судах. Спортсмены находятся в лодках и гребут веслами, используя мышцы спины, руки ног проходя дистанцию спиной вперед, в отличие отгребли на байдарках и каноэ.

Академические суда-спортивные узкие удлиненные лёгкие лодки с вынесенными за борта уключинами (отводами) для вёсел и подвижными сиденьями (банками).

Лодки подразделяются на учебные (любительские) и гоночные. Учебные лодки как правило шире и имеют более высокие борта.

Подбирая подходящие типы лодок и соответствующий объем нагрузки, греблей можно заниматься в любом возрасте.

Как соревновательный вид спорта, академическая гребля относится к числу общеразвивающих упражнений.

Являясь преимущественно командным видом спорта, академическая гребля имеет большое воспитательное значение, может служить отличным средством активного отдыха для спортсменов, занимающихся другими видами спорта.

В то же время, это массовый вид спорта, которым занимаются в оздоровительных целях.

Наиболее распространена и популярна академическая гребля в странах Западной Европы, России, США, Австралии, Новой Зеландии и Румынии. Академическая гребля включена в программу Олимпийских игрc1896 года (у женщин с1976 года).

Кроме Олимпийских игр ежегодно проводится чемпионат мира, Кубок мира, Кубок Наций, Чемпионат мира среди студентов, Чемпионат мира среди юношей. Соревнования по академический гребле проводятся среди мужчин и женщин.

Академическая гребля делится на парную и распашную греблю. Парная гребля, это гребля двумя веслами, распашная гребля — это гребля одним веслом. Состав лодки бывает из одного, двух, четырёх или восьми гребцов. В ряде классов вес спортсмена ограничен (лёгкий вес).

Соревнования по олимпийской программе проводятся в 14 классах:

-Одиночки -мужские и женские;

-Двойки парные -мужские и женские; двойки распашные -мужские и женские; двойки парные легкого веса -мужские и женские;

-Четверки распашные -мужские и мужские легкого веса; четверки парные мужские и женские;

-Восьмёрки -мужские и женские.

Классы лодок в академической гребле, не входящие в программу олимпийских игр, но участвующие в программе чемпионатов мира:

-Одиночки -мужские и женские легкого веса;

-Двойки -мужские распашные с рулевым; двойки мужские распашные легкого веса;

-Четверки -мужские распашные с рулевым; четверки -распашные женские, четверки -мужские и женские парные легкого веса;

-Восьмёрки -мужские легкого веса.

Вес рулевого ограничен (если он меньше нормы, то в лодку кладут балласт), а его пол не зависит от пола членов экипажа. В женском экипаже может быть рулевой-мужчина, и наоборот.

Исключение -Олимпийские игры (все спортсмены в экипаже должны быть одного пола).

В академической гребле чётко различаются гребцы парного весла (одновременно гребёт двумя вёслами) и гребцы распашного весла (гребёт только одним веслом).

Гребцы распашного весла делятся на загребных (весло справа) и баковых (весло слева).

Расчёты показывают: чтобы избежать вихляния лодки, загребные должны прикладывать на 5% усилий больше, чем баковые; в четвёрках и восьмёрках самых сильных загребных следует сажать ближе к корме.

Академическая гребля — это один из немногих видов спорта, в котором задействовано около 95% мышц всего тела.

**1.3. Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися:**

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

1.Знание истории развития спорта;

2.Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

3.Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

4.Знания, умение и навыки гигиены;

5.Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

6.Знание основ здорового питания.

**«Общая физическая подготовка»**

1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

2. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;

3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

4. Формирование двигательных умений и навыков;

5. Формирование социально-значимых качеств личности;

6. Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

7. Приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**«Вид спорта»**

1. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливость, гибкости) в соответствии со спецификой академической гребли;

2. Овладение основами техники и тактики гребного спорта;

3. Освоение комплексов подготовленных и подводящих физических упражнений;

4. Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

5. Требования техники безопасности при занятиях академической греблей;

6. Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

**«Различные виды спорта и подвижные игры»**

1.Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

2.Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

4. Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

 **«Специальные навыки»**

1.Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для академической гребли специальными навыками;

2. Умение развивать профессионально необходимые физические качества;

3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**«Спортивное и специальное оборудование»**

1. Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта -академическая гребля;

2. Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

3. Приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

**3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

Основной методической задачей при подготовке гребцов-академистов является создание необходимых условий для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

**«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

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.

**Для базового уровня**

1. Физическая культура и спорт в России, значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.

2. История гребного спорта.

3. Российские гребцы на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы Олимпийские игры –основа международного спортивного движения. Международные соревнования, чемпионаты мира и Европы по гребле, их история. 1952 год –начало нового этапа в истории Олимпийских игр современности и международного спортивного движения. Успехи советских гребцов на международных соревнованиях.

4. Гигиена, спортивный режим, закаливание.

5. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, методика ведения спортивного дневника. Форма и содержание дневника.

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

7. Техника академической и народной гребли. Общее понятие спортивной техники и техники циклического вида спорта –гребли. Фазы движения гребца, весла и лодки разных видах гребли. Траектории движений. Ритм и темп. Терминология в гребном спорте.

8. 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 положение, держание весла. Разучивание отдельных элементов гребка, закрепление и совершенствование навыка в целом.

Средства начального обучения: неподвижный гребной аппарат (концепт), тренажер, народная лодка, учебная академическая лодка. Предупреждение и исправление ошибок.

9. Общая и специальная физическая подготовка гребца, их роль в спортивном совершенствовании. Физические (двигательные) качества спортсмена. Ведущие физические качества гребца.

Задачи и средства общей и специальной физической подготовки и их роль в процессе тренировки гребцов.

10. Спортивные базы, гребной инвентарь, оборудование и специальные тренажеры. Режим работы гребных баз. Типы спортивных лодок и весел. Правила хранения и эксплуатации.

11. Правила соревнований, оборудование дистанций, организация и проведение соревнований по гребле. Правила поведения в общественных местах.

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

**«Общая физическая подготовка»**

**Для базового уровня подготовки**

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

**Плавание**

Умение каждого гребца плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказании 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 восстановление после других видов нагрузки. Интенсивность занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

**Кроссовая подготовка**

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. Интенсивность тренировочных занятий дана в моделях уроков.

В ходе занятий спортсмены участвуют в соревнованиях.

**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.

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

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

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 выполняется с более широкой амплитудой. (В связи с изменением конструкции подножки в лодке снизилось значение гибкости голеностопа и как следствие –упражнений на ее развитие).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 30с).

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

**«Вид спорта»**

Академическая гребля –циклический вид спорта, где продвижение лодки обеспечивается за счёт 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 задирания весла в начале гребка;

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

**«Специальные навыки»**

**Основное положение.**

Туловище прямое, естественно наклон вперед, плечи свободно опущены, голова держится прямо. Ноги слегка согнуты в коленях, всей ступней стоят на подножке. Руки свободно прогнутыми запястьями удерживают весла, лежащие лопастями на воде перпендикулярно бортам лодки. Левая кисть расположена над правой.

**Техническая подготовка**

Исходное положение. Для начала первого гребка спортсмен должен перейти в исходное положение, соответствующее стартовому. При этом туловище наклоняется вперед, голова остается прямой, ноги сгибаются так, что колени почти касаются груди возле плеч, спортсмен сгруппировался на подножке (у гребцов на распашных лодках дальнее от уключины колено располагается снаружи рук), руки свободно вытягиваются вперед так, что кисти находятся за подножкой; запястья прямые, четыре пальца охватывают рукоятку весла сверху, не сжимая ее, а большой находится на нижнем краю торца.

На распашном весле большие пальцы охватывают весло снизу, и расстояние между кистями рук не должно превышать ширину одной кисти.

Лопасти весел в вертикальном положении с небольшим наклоном на корму (парные 8-10°, распашные 5-7°) находятся в воде. Угол заноса от перпендикуляра к оси лодки в этом положении составляет 50-55°.

**Проводка**. Рабочая фаза. Ноги, передавая усилие через туловище и руки на весло, начинают сильное (чтобы разогнать лодку) и быстрое (чтобы не отстать от весла, сохранить активную тягу) отталкивание от подножки.

Это отталкивание должно быть настолько сильным. чтобы туловище не могло в начале гребка опережать банку (запрокидывание), но и не отставало от нее («прострел банки») и спортсмен чувствовал «снятие веса с банки»

Быстрота нарастания усилия в начале гребка и непрерывность всего движения дают право говорить о «прыжке от подножки», хотя распрямление ног происходит примерно в 1,7 раза медленнее, чем при выпрыгивании, например, от пола. Спина, вследствие большого напряжения при гребке, естественно прогнута и постепенно с разгоном лодки начинает опережать ноги в движении на нос лодки. Поскольку для правильного погружения весел в воду никакого усилия не требуется, руки в первой части гребка только передают горизонтальное усилие от плеча к рукоятке весла, оставаясь прямыми. Кисть левой руки тянет рукоятку немного выше и в середине гребка проходит над правой, допускается -чуть сзади.

Затем за счет широчайших мышц спины руки включаются в работу и дотягивают рукоятки весел в конце гребка, вплотную к корпусу, заканчивающему движение к носу лодки. Локти при этом отходят в стороны и слегка книзу, запястья, до этого прямые, соответственно немного выгибаются.

Ноги на протяжении всего гребка упираются в подножку. При достаточно сильном выполнении гребка спортсмен чувствует в начальной части «снятие веса с банки» и на всем гребке «стоит на подножке».

Скорость подтягивания рукоятки к концу гребка возрастает вместе с увеличением скорости лодки.

**Конец проводки.** Переходная фаза. С окончанием гребка, как только руки подошли к корпусу, закончившему движение на нос лодки, делается быстрый и плавный нажим на рукоятки вниз, лопасть вынимается из воды. При. этом запястье уже расслабленной руки прогибается и вместе с небольшим перекатыванием, рукоятки в пальцах обеспечивает разворот лопасти в горизонтальное положение для заноса.

Небольшой подворот лопасти при вынимании, если при этом не происходит торможения, допускается.

Концу проводки соответствует положение весла 30-35° от перпендикуляра к оси лодки.

**Занос.** Фаза подготовки. После завершения нажима на рукоятки кисти рук продолжают движение по траектории, напоминающей запятую, а затем горизонтально на корму.

По мере распрямления рук к ним в движении на корму присоединяется туловище, с наклоном которого и переносом рукояток весел за колени сгибаются ноги, и начинается подъезд, сначала ускоренный, а к концу —замедленный.

Ритм подъезда диктуется общим ритмом гребного цикла, однако следует избегать резкого ускорения в начале подъезда, так как это даст резкое увеличение скорости корпуса лодки и при ведет к ненужным потерям кинетической энергии всей системы (гpебец -весло -лодка).

Движение туловища на корму начинается усилием брюшного пресса. Весла при заносе должны двигаться горизонтально на высоте немного больше половины ширины лопасти от воды, что необходимо для выполнения захвата воды без задирания весла.

**Захват.** Переходная фаза. При приближении к окончанию ЗАНОСА гребец одновременно с распрямлением запястий отпускает РУКОЯТКУ весла кверху, давая лопасти возможность с разворотом упасть В ВОДУ.

В момент касания веслом воды начинается тяговое движение рукой к носу лодки. Захват можно назвать подхватом: падающего в ВОДУ весла.

При этом горизонтальная скорость рукоятки весла не должна превышать скорость ее в начале гребка, так как «нахождение опоры» в воде (так же, как ее сохранение) обеспечивается формой, размером лопасти и скоростью ее проплывания, а не предшествующей скоростью в воздухе и при частичном погружении.

Следует избегать задирания весел, вызываемого наклоном ГОЛОВЫ и нажимом на рукоятки перед захватом с последующей «промашкой) по воздуху, и медленного погружения («водяная промашка») из-за придерживания рукояток при захвате вместо падения весла.

Всякая попытка разгона весла в воздухе перед захватом приводит к «осаживанию» (остановке) лодки перед каждым гребком и не даёт возможности использовать эффект гидродинамического лифта.

Моменту начала погружения весла в воду соответствует угол заноса от перпендикуляра к оси лодки 55-60°. Он превышает угол заноса в исходном положении, так как включает фазу погружения весла, и при выполнении заноса в движении гребец более плотно группируется на подножке, плотнее подъезжает на банке и наклоняет туловище.

**«Различные виды спорта и подвижные игры»**

1.Отличие подвижных от спортивных игр.

2.Анализ основных типов подвижных игр с различным двигательным содержанием.

3.Подвижные игры на занятиях по различным видам спорта.

Легкая атлетика. Баскетбол. Футбол. Гимнастика.

4. Организация и проведение подвижной игры.

**«Спортивное и специальное оборудование»**

Инвентарь и его наладка оказывают существенное влияние на качество технического обучения.

Поэтому инвентарь всегда должен быть в исправном состоянии, а его наладка. выполняться очень тщательно, с применением инструментов.

Наладка по ощущению обычно приводит к значительным искажениям угла накрытия весел, что сильно затрудняет работу ими и отрицательно сказывается на технике спортсмена.

Гребной инвентарь должен отвечать следующим требованиям:

-прочность корпуса лодки и отсутствие течи в нем;

-прочность и достаточная жесткость кронштейнов с вертлюгами, шпангоутов и подножки;

-легкость проката подвижного сиденья, легкость вращения вертлюгов и отсутствие люфта в осях;

-отсутствие искривлений ствола весла, симметричное расположение лопасти, одинаковые балансировка, вес, жесткость и угол наклона лопасти правого и левого весел (угол между лопастью и опорной площадкой).

К регулируемым параметрам гребного инвентаря относятся: высота тяги, угол накрытия весла, внутренний рычаг и расстояние до подножки.

В современных моделях лодок могут, кроме того, регулироваться: ширина выноса уключин, положение полозков, глубина и наклон подножки.

**4. План воспитательной и профориентационной работы ДЮСШ**

**Воспитательная цель:** создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в академической гребле.

**Задачи:**

-обеспечение комфортной среды для всех учащихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;

-пропаганда здорового образа жизни;

-создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;

-совершенствование патриотического воспитания;

-укрепление связей семья-школа.

**Воспитательная работа осуществляется по направлениям.**

**Общественно-патриотическое направление:**

1.Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

2.Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам.

3.Принимать активное участие в мероприятиях города и области.

**Работа с родителями.**

1.Работа родительских комитетов на отделениях.

2.Родительские собрания по группам.

3.Общешкольные родительские собрания.

4.Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований.

**Нравственно-правовое направление.**

1.Беседы о культуре поведения.

2.Беседы в рамках программы «Подросток закон».

3.Беседы о профилактике ДТП.

4.Индивидуальная беседа с воспитанниками.

5.Бережное отношение к спортивному инвентарю.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

**Профориентационная работа**

**Цель:** Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, учащихся.

**Задачи:**

-оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

-расширить возможности социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

-продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

-совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе;

-выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Сроки** | **Ответственный** |
| Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников | сентябрь | Зам. Директора УРТренеры-преподаватели |
| Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями | март-апрель | Администрация |
| Организация взаимодействия ДЮСШ с вузами и сузами по направлению физическая культура и спорт | май | Инструктор-методист |
| Проведение для учащихся на углубленном уровне сложности профориентации в форме теоретических занятий, рассказывающих о работе тренера-преподавателя | в течение года | Тренеры-преподаватели |
| Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации | регулярно | Инструктор-методист |
| Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики | по графику проведения | Тренеры-преподаватели |
| Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя | ежегодно | Инструктор-методистТренеры-преподаватели |
| Организация посещения учащимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений | регулярно | Инструктор-методистТренеры-преподаватели |

**Методические рекомендации.**

**Список литературы:**

1. Академическая гребля. / Под общей редакцией доктора Эрнеста Хербергера.-М.: Физкультура и спорт, 1979.

2. Акрушенко А.В., Ларина О.А., КатарьянТ.В. Психология развития и возрастная психология. Конспект лекций. –М.: Эксмо, 2008

3. Алешин В. С. Тренировки и планирование в академической гребле. / Методическое пособие. -М.: Советский спорт, 1989.

4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). –М.: Академия, 2009.

5. Гребля академическая. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства, разработанная к.п.н., профессор, з.к. теории и методики гребного и парусного спорта РГУФК Т.В. Михайлова. Москва, Советский спорт,2004 г. –192 с.

6. Гребной спорт./ Под общей редакцией Емчука И. Т. -М.: Физкультура и спорт, 1976. с. 203-215.

7. Исследование средств специальной силовой подготовки гребцов в подготовительном периоде. Сема А. А. / Сборник научных трудов. Актуальные проблемы спортивной тренировки. -Л.: Ленинградский научно-исследовательский институт физической культуры, 1979. с. 64-68.

8. Обучение детей плаванию. В.Васильев. Москва. Физкультура и спорт. 1973г.

9. Сила, техника, скорость. Алексеенко Э. М. Статья. Журнал "Гребной спорт в России". -М,1998. N 1. с. 22-23.

10. Тренировки и планирование в академической гребле. Алешин В. С. / Методическое пособие. -М.: Советский спорт, 1989. 89 с

11.Тренировка гребцов. Н. В. Жмарев -М.:Физкультура и спорт, 1981. 111 с.

12. Учебная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Москва, Советский спорт,2004

13. Физическая подготовка пловца. Москва. Физкультура и спорт.1976г.

14. Крылов, Л.Ю., Епифанов, К.Н., Романкова, Н.В., Михайлова, Т.В. Оценка функциональной подготовленности гребцов на байдарках с использованием гребного эргометра / Л.Ю. Крылов, К.Н. Епифанов, Н.В. Романкова, Т.В. Михайлова // Спортивный психолог No 1(36)-2015. -С. 62-66.

15. Крылов, Л.Ю., Михайлова, Т.В. Направленность тренировки спортсменов 12-14 лет в академической гребле с учетом резервных возможностей организма / Л.Ю. Крылов, Т.В. Михайлова // Теория и практика физической культуры. –2017.–No2. –С. 91.

16. Крылов, Л.Ю. Индивидуальные особенности функционального состояния юных спортсменов, занимающихся академической греблей / Л.Ю. Крылов // Теория и практика физической культуры. -No2. –2017. –С. 42.

17. Крылов, Л.Ю. Влияние уровня физической подготовленности на конечный результат гребцов-академистов 12-14 лет / Л.Ю. Крылов // Теория и практика физической культуры. -No3. –2017. –С. 11.7. Михайлова, Т.В., Крылов, Л.Ю. Методические аспекты индивидуально-типологического подхода в подготовке юных спортсменов 12-14 лет в академической гребле / Т.В. Михайлова, Л.Ю. Крылов // Теория и практика физической культуры. –2018. –No 3. –C. 5

**Перечень Интернет-ресурсов**

1.odiplom.ru›...sportivnye-trenirovki-akademicheskoi...Спортивная тренировка в академической гребле (дипл.работа)

2. vk.com›video-40603547\_163326277Тренировка в академической гребле.

3. youtube.com-академическая гребля, тренировка в одиночке

4.fizkultura-vsem.ru›гребля-академическая/Физкультура для всех: Гребля академическая.