

**МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса РС (Я)**

**ПАПКА ДОСТИЖЕНИЙ**

**Тренера преподавателя по северному многоборью**

**Иванова Альберта Федоровича**

**С. Чурапча, 2018 г.**

## РЕЗЮМЕ



**Фамилия:** Иванов

**Имя:** Альберт

**Отчество:** Федорович

**Дата рождения:** 15.12.1979г.

**Место рождения:** Верхневелюйский район с.Далыр

**Образование, год окончания:** высшее,  
ФГОУ ВПО «Чурапчинский государственный  
институт физической культуры и спорта, 2004 год.

**Педагогический стаж:** тренер -  
преподаватель 8лет.

**Категория УПД, год присвоения:** 2013г.

Высшее, приказ №01-16/1266

## 1. Представление собственного инновационного педагогического опыта

### «Применение метода круговой тренировки в различные периоды тренировочного процесса»

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами. Однако эта форма дает эффект только если применять ее правильно. Наблюдения же показали, что многие тренеры понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод. Он, несомненно, повышает плотность занятий. Но круговую тренировку, с присущим ей особенностями, не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

Термин «круговая тренировка» обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации учеников для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее.

Для проведения занятий по круговой тренировке в обще-подготовительном периоде составляют комплекс из 8-10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6-8 групп по 2-3 человека.

Заранее (перед занятием) размечают места (станции) для выполнения упражнения.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование.

Нужно стараться использовать все снаряды и поручный инвентарь, который есть в зале.

Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с возвышения 60-70 см., как отягощение применить штанги, гимнастические скамейки и т.д. Тренер указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться, и в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

Перед началом выполнения комплекса для каждого спортсмена устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью так называемого максимального теста (МТ).

Максимальный тест определяется на первых тренировках.

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, спортсмены по команде тренера начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время - 60-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2- 3 минуты для отдыха (или до полного восстановления).

В это время спортсмены могут записывать число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения и все повторяется.

После определения максимального теста для каждого занимающегося устанавливается индивидуальная нагрузка из определенной станции.

На последующих занятиях спортсмены выполняют каждое упражнение комплекса установленное число раз, но в разных вариантах. Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм занимающихся постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы спортсменам были видны их сдвиги.

Весь комплекс упражнений надо строить таким образом, чтобы многоборцы привыкали к временным интервалам

Для лучшей организации в каждой из групп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за установленной дозировкой. Тренер выбирает себе место, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна помощь. Тренеру нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывается до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через минуту в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число ударов за одну минуту). Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Занимающимся, восстановление пульса которых после отдыха 1 минуту меньше 35-40 ударов, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга, снизить вес отягощения (если они работают с отягощениями) или количество поворотов.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность тренеру судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечнососудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль занимающихся за соответствующими реакциями организма.

Актуальность опыта:

- для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методики всестороннего развития спортсменов – современных многоборцев становится все более быстрым и выносливым;

в развитии этого важного качества в ближайшем будущем - хорошая функциональная подготовленность многоборцев высокого класса доказывает, что в умении держать высокий темп тренировок, выдерживать силовую подготовку, быстро восстанавливаться играет большую роль именно специальная подготовка.

Задачи опыта:

- разработать программу экспериментальной работы по исследованию функциональной подготовки занимающихся северным многоборьем.

-определить эффективность использования круговой тренировки на повышение

функциональной подготовки Северных многоборцев. Организация опыта:

1. Экспериментальная группа - 10 северных многоборцев - юношей в 1-й группе (17:00 ч.-19:00ч.)
2. Контрольная группа - 10 северных многоборцев - юношей во 2-ой группе ( 15:00 ч. - 17:00 ч.)

Методика повышения функциональной подготовки многоборцев в различные периоды тренировочного процесса

Упражнения	Дозировка	Методические указания
<b>Подготовительный период</b>		
Жим штанги лежа от груди, вес подбирается в 70-80% от максимального для каждого индивидуально. Работать в паре - один на страховке, затем меняются. Партнеры должны быть одного веса и физической подготовки.	6-8 повторов	Жим стараться выполнять «взрывным» усилием, на выдохе.
Приседание со штангой на плечах, вес 70-80% от максимума	6-8 повторов	Присед выполнять на специальном станке для избегания травмы спины, спина прямая, ноги на ширине плеч

Методика повышения функциональной подготовки многоборцев в различные периоды тренировочного процесса

№	Упражнения	Дозировка	Методические указания
<b>Соревновательный период</b>			
1	Бег на среднее дистанции 800м – 1500м.	800м - 3м00с 1500м – 6м00с	Не сбивать ритм дыхания и темп бега.
2	Интенсивные прыжки через нарты 100 Нартов по 5 подходов.	1м 30 сек	Одновременно отталкивание двумя ногами. Спина прямая, корпус чуть наклонена вперед 120 градусов
3	Метание аркана на хорей. Дальность 13м -15метров.	Продолжительность 45м.	Перед броском аркана надо правильно положить в ладони чтоб аркан при полете не

	2016-2017	ГНП 3-12 УТГЗ - 14
	2017-2018	ГНП 3-12 УТГЗ - 14

Результаты контрольных тестов на 1-м этапе исследования (сентябрь 2016 г.)

№ Группы	Наблюдаемые группы	Бег (сек.)	Бег (мин. сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Отжимания в упоре (кол-во раз)	Подтягивания (кол-во раз)	Подъем ног в висе на шведской стенке
Среднее значение результата группы							
1	Экспериментальная группа	10,04	2,08	161,90	22,80	19,10	8,20
2	Контрольная группа	10,01	2,05	161,40	22,10	19,10	8,70

Результаты контрольных тестов на 1-м этапе исследования (15 ноября 2016 г.)

№ Группы	Наблюдаемые группы	Бег (сек.)	Бег (мин. сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Отжимания в упоре (кол-во раз)	Подтягивания (кол-во раз)	Подъем ног в висе на шведской стенке
Среднее значение результата группы							
1	Экспериментальная группа	9,8	1,58	161,90	23,30	13,10	11,30
2	Контрольная группа	10,00	2,00	162,30	22,90	11,50	8,50

Результаты контрольных тестов на 2-м этапе исследования (12 февраля 2016 г.)

№ группы	Наблюдаемые группы	Бег (сек.)	Бег (мин. сек.)	Прыжок в длину с места (см.)	Отжимания в упоре (кол-во раз)	Подтягивания (кол-во раз)	Подъем ног в висе на шведской стенке
Среднее значение результата группы							
1	Экспериментальная группа	9,8	1,58	161,90	23,30	13,10	11,30
2	Контрольная группа	10,0	2,0	162,30	22,90	11,50	8,50

**Выводы:**

Для развития функциональных способностей северных многоборцев необходимо набрать в начале хороший объем ОФП. В различные периоды и этапы тренировочного процесса исходя из стоящих непосредственно на данный момент задач, можно эффективно применять метод круговой тренировки.

**2.Наличие инвентаря и осуществления набора в спортивную школу, секцию, группу спортивной и оздоровительной направленности детей и подростков, желающих заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний.**

На секцию северного многоборья МБУ ДО «ДЮСШ Чурапчинского улуса»РС(Я) принимаются все желающие, на основе заявления родителей, при наличии справки о состоянии здоровья об отсутствии медицинских противопоказаний. Возраст воспитанников от 6 до 18 лет. В сентябре месяце подаются списки групп в соответствии с полными пакетами документов на каждого ребёнка, издаётся приказ о зачислении учащихся в спортивную школу.

При наборе в секцию руководствуемся «Положением о приеме воспитанников» утвержденной директором МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса РС(Я). В конце августа развешиваем объявления в информационных стендах образовательных и общественных учреждений, рассылаем объявления в группах WhatsApp, публикуем на странице ДЮСШ в Instagram, и на официальном сайте ДЮСШ.

Для спортсменов, которые уже не первый год тренируются, в августе месяце сообщаем о начале тренировочных занятий и предположительное расписание тренировок на год. К первому сентября большинство занимающихся в группе уже должны приступить к регулярным тренировкам. Если первые соревнования планируются в сентябре месяце, то начало тренировок должно приходиться на начало августа, а если в октябре - то начинать тренировки можно в третьей половине августа. В августе месяце подаём в учебную часть календарный план участия в соревнованиях и в учебно-тренировочных сборах на весь учебный год, а так же примерную смету для участия в них. На основе полученных данных составляется календарный план мероприятий ДЮСШ. В это же время начинаются переговоры по финансированию поездок на соревнования. Среди тех, кто может оказать финансовую помощь, в первую очередь - родители, далее - администрация ДЮСШ; при выезде на крупные соревнования - управление физической культуры и спорта и управление образования Чурапчинского улуса, спонсоры, федерация.

В сентябре составляются следующие расписания работы в ДЮСШ:

- 1) Расписание тренировок группы определённого учебно-тренировочного этапа.
- 2) Расписание работы тренера с учётом расписания тренерских и педагогических Советов ДЮСШ.
- 4) Сводное расписание по спортивным сооружениям: спортивным залам и другим местам проведения занятий на год.
- 5) Сводное расписание по спортивным залам и другим местам проведения занятий на неделю с учётом текущих изменений - проведения соревнований или других разовых мероприятий в спортивном сооружении.

Все разновидности расписаний согласовываются заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждаются директором ДЮСШ. Для всех воспитанников читается вводный или ежегодный инструктаж по технике безопасности, о чём составляется запись в специальном журнале и каждый, прослушавший лекцию, расписывается.

Наполняемость групп:

№	Учебный год	Количество учащихся
1	2013-2014	ГНП- 15 ГНП- 10 УТГ- 5
2	2014-2015	ГНП-1 - 15 ГНП-2 - 12 УТГ2 - 8
	2015-2016	ГНП 2- 12 УТГ3 - 14

Наличие инвентаря:

1. Спортивные снаряды - груша –Нарты -10шт, Аркан – 10шт.
2. Скакалка - 20 шт;
3. Турник - 1 шт.
4. Секундомер – 1шт.
5. Гимн. Чешка – 10шт.
6. Хорей – 2шт.
7. Гантели – 7,5кг – 2шт.
8. Штанга – 10кг – 7шт.
9. Топор для метания 350гр. – 10шт.



**3.Использование современных образовательных, информационных, компьютерных технологий в своей деятельности, в осуществлении контроля и аттестации обучающихся, воспитанников**

№	Название технологии	Результат использования технологии	
1	Технология использования кроссфит, круговая тренировка	Развитие силы и выносливости	Повышения уровня физической подготовки
3	Технология использования в обучении игровых методов	Поддержания интереса к процессу обучения	Повышение уровня сформированное™ учебных групп
4	Технология взаимообучения	Развитие взаимоответственности , способности обучаться в силу собственных возможностей при	
5	Здоровьесберегающая технология		
	Технология видеообучения		
6	Информационно - коммуникационная технология	Конструирование тренировок с использованием ИКТ. Развития навыков работы в интернете. Разработка учащимся обучающихся	

**Презентации PowerPointиспользуемая в теоретической части занятий:**

1. История развития северного многоборья в России
2. Профилактика применения допинга юными спортсменами;
3. Формирование у воспитанников ЗОЖ;
4. Просмотр соревнования чемпионат России и кубков России выдающихся спортсменов;

**4. Обеспечение повышения уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовки обучающихся, воспитанников; укрепление здоровья через разнообразные виды деятельности**

№	Повышение уровня подготовки	Мероприятия	Результат
1	Физическая	обеспечение необходимого уровня функциональной подготовленности организма спортсмена для совершенствования технико-тактического мастерства и оптимального использования уровня подготовленности в соревнованиях	Научиться в полной мере реализовать свой потенциал
2	теоретическая	Спортивная тренировка предъявляет высокие требования ко всем системам организма спортсменов в связи с высокими систематическими нагрузками. Как известно, чем человек больше знает, тем он независимей и в состоянии более оперативно принимать решения	
3	Морально-волевая	Использование воздействия стрессового характера: сбивающие факторы, ограничение деятельности ведущих анализаторов, лимитирование во времени и пространстве, ограничение или искажение информации, например, о противнике, тренировка на фоне утомления.	
4	техническая	Работа над эффективностью и экономичностью действий, достижения оптимальной техники с учетом антропометрических и психофизических особенностей	
5	спортивная	Совершенствование спортивного мастерства необходимо рассматривать с учетом индивидуального уровня технической, физической, интеллектуальной и психологической подготовленности конкретного спортсмена	
6	Тактическая	Это трезвая оценка ситуации, сильных и слабых сторон соперника, умелое использование своих сил с тем, чтобы потратить столько энергии, сколько нужно в данном конкретном случае для содержания победы с наименьшими потерями для себя	
	Укрепление здоровья	Создать условия для полноценного психического и физического укрепления здоровья воспитанников, усвоить гигиеническую культуру, приобщить к ЗОЖ, сформировать привычку к закаливанию и физической	

**5.Обеспечение и анализ достижений и подтверждений обучающимся,воспитанниками уровней спортивной (физической) подготовки, оценивание эффективности их обучения с использованием современных информационных и компьютерных технологий, в т.ч. текстовых редакторов и электронных таблиц в своей деятельности.**

**Группа начальной подготовки-2 дата сдачи 27.09.2016**

№	Фам <b>ИЛИ</b> Я имя	Год рожд ения	Челноч ный бег		Тутум эргиир		Прыжок в длину с места (см)		Г ибкость (см)		Силовая подготов ка (раз)		б минутный бег		Об щи й бал	Об ща я су мм а
			Резу льта т	ба л п	Рез уль тат	бал л	Резу льта т	балл	Рез уль тат	балл	Рез уль тат	бал л	Резу льта т	бал л		
1	ЛЯ	2004	9,5	5	4	2	166	5	18	7(+)	6	5	1021	3	28	3
2	Е П	2003	9,7	3	2	2	132	3	11	7(+)	4	5	940	3	25	3
3	Л В	2004	9,3	3	2	2	163	5	8	5	9	7(+)	947	3	25	3
4	ГА	2002	10,2	2	0	2	156	3	0	2	0	2	698	2	15	2
5	ИВ	2003	9,2	5	3	2	128	2	3	3	2	3	933	3	19	2
6	ПА	2006	9,8	3	0	2	128	2	0	2	4	5	900	2	16	2
7	МИ	2006	9,7	3	1	2	124	2	13	7(+)	2	3	910	3	20	3
8	ПВ	2006	10,3	2	0	2	120	2	13	7(+)	0	2	830	2	17	2
9	КА	2005	9,8	3	6	3	185	7(+)	2	3	4	5	939	3	24	3
10	БА	2006	9,9	3	0	2	118	2	3	3	0	2	624	2	14	2
11	СА	2003	9,6	5	0	2	117	2	5	5	0	2	836	2	18	3
12	ХЯ	2006	9,9	3	0	2	129	3	0	2	0	2	632	2	14	2

**Группа начальной подготовки \_\_\_\_\_ дата сдачи 24.05.2017**

№	Фами <b>ЛИЯ</b> имя	Год рожд ения	Челноч ный бег		Тутум эргиир		Прыжок в длину с места (см)		Гибкость (см)		Силовая подготовка (раз)		б минутны й бег		Об щи й бал	Общ ая сум ма
			Рез уль тат	ба л п	Рез уль тат	б ал л	Резу льта т	балл	Рез уль тат	балл	Рез уль тат	балл	Резу льта т	б ал п		
1	ЛЯ	2004	9,2	5	5	3	172	5	18	7(+)	6	5	1022	3	27	3
2	Е П	2003	9,5	5	1	2	169	5	11	7(+)	4	5	953	3	27	3
3	Л В	2004	9,3	3	2	2	170	5	9	7	9	7(+)	940	3	27	3
4	ГА	2002	9,9	3	0	2	164	5	0	2	0	2	1025	3	16	2
5	ИВ	2003	9,0	5	3	2	142	3	5	5	2	3	942	2	18	2
6	ПА	2006	9,6	3	1	2	130	2	1	2	4	5	908	3	16	2
7	МИ	2006	9,7	3	0	2	128	2	14	7(+)	2	3	898	3	20	3
8	ПВ	2006	9,2	2	0	2	126	2	12	7(+)	0	2	832	3	17	2
9	КА	2005	9,5	5	5	3	193	7(+)	4	3	4	5	943	3	26	3
10	БА	2006	9,8	3	0	2	120	2	3	3	0	2	624	3	14	2
11	СА	2003	9,8	3	0	2	153	3	5	5	0	2	836	2	17	2
12	ХЯ	2006	9,9	3	0	2	131	3	0	2	0	2	632	2	14	2

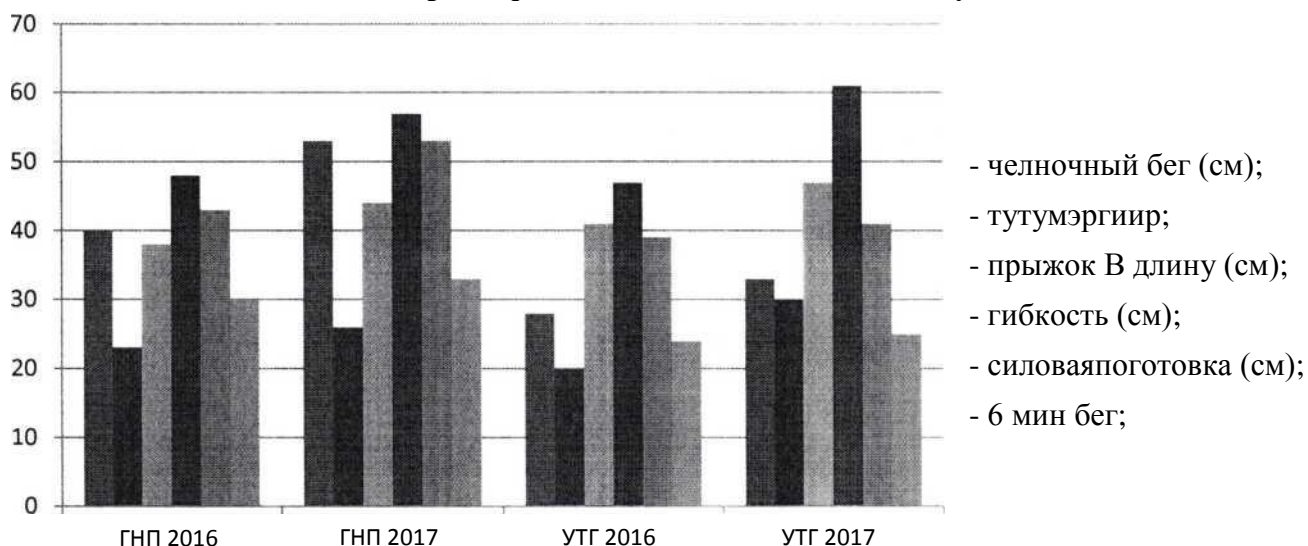
### Учебно-тренировочная группа дата сдачи 18.09.2016

№	Фам <b>ИЛИ</b> Я имя	Год рожд ения	Челночны й бег		Тутум эргиир		Прыж эк в с < длину (см)		Г ибкость (см)		Силовая подготовк а (раз)		б минутный бег		Об щи й бал	Об щая сум ма
			Рез уль тат	балл	Рез уль тат	б алл	Резу льта т	балл	Рез уль тат	балл	Рез уль тат	бал	Резул ьтат	ба лл		
1	Е П	2003	<b>9,8</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>245</b>	<b>7(+)</b>	<b>27</b>	<b>7(+)</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>1063</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	<b>3</b>
2	М К	2002	<b>8,2</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>210</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>7(+)</b>	<b>15</b>	<b>7(+)</b>	<b>1070</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>5</b>
3	М Р	2002	<b>8,7</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>200</b>	<b>5</b>	<b>22</b>	<b>7(+)</b>	<b>10</b>	<b>7(+)</b>	<b>1008</b>	<b>3</b>	<b>28</b>	<b>3</b>
4	С Г	2002	<b>9,0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>168</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>770</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>2</b>
5	О П	2000	<b>8,6</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>184</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>7(+)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>992</b>	<b>3</b>	<b>26</b>	<b>3</b>
6	Е В	2002	<b>9,1</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>196</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>7(+)</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>1008</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>3</b>
7	Ж А	2000	<b>9,5</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>162</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>732</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
8	М Г	2000	<b>9,3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>176</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>7(+)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>976</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	<b>3</b>
9	А А	2001	<b>9,4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>160</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>830</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>

### Учебно-тренировочная группа дата сдачи 26.04.2017

№	Фам <b>ИЛИ</b> Я имя	Год рожд ения	Челночн ый бег		Тутум эргиир		Прыжок в длину с места (см)		Гибкость (см)		Силовая подготовк а (раз)		б минутный бег		Об щи й бал	Об щая сум ма
			Рез уль тат	балл	Рез уль тат	балл	Рез уль тат	балл	Рез уль тат	балл	Рез уль тат	бал	Резул ьтат	ба лл		
1	Е П	2003	<b>8,2</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>7(+)</b>	<b>250</b>	<b>7(+)</b>	<b>29</b>	<b>7(+)</b>	<b>11</b>	<b>7(+)</b>	<b>1062</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>5</b>
2	М К	2002	<b>8,5</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	<b>7(+)</b>	<b>224</b>	<b>7(+)</b>	<b>13</b>	<b>7(+)</b>	<b>15</b>	<b>7(+)</b>	<b>1070</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>5</b>
3	М Р	2002	<b>8,06</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>218</b>	<b>7(+)</b>	<b>22</b>	<b>7(+)</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>1010</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	<b>3</b>
4	С Г	2002	<b>9,1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>171</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>7(+)</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>763</b>	<b>3</b>	<b>20</b>	<b>3</b>
5	О П	2000	<b>8,4</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>202</b>	<b>7(+)</b>	<b>10</b>	<b>7(+)</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>998</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	<b>5</b>
6	Е В	2002	<b>9,1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>198</b>	<b>5</b>	<b>16</b>	<b>7(+)</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>1011</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>3</b>
7	Ж А	2000	<b>9,4</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>159</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>728</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>2</b>
8	М Г	2000	<b>9,0</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>178</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>7(+)</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>972</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>3</b>
9	А А	2001	<b>9,6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>160</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>7(+)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>828</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>2</b>

### Мониторинг физической подготовленности учащихся



## **6.Проведение профилактической работы по противодействию применению обучающимся, воспитанниками различных видов допингов, по пропаганде здорового образа жизни.**

Деятельность национальных антидопинговых организаций базируется на следующих международных документах: Всемирного антидопингового Кодекса ВАДА, Международной конвенции ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте и Конвенции Совета Европы против применения допинга.

В последнее время в деятельности как ВАДА, так и Совета Европы и ЮНЕСКО появились новые акценты. Эти организации перемещают центр тяжести своих усилий с собственно допинг-контроля на превентивные меры по предотвращению применения допинга не только в профессиональном спорте, но и в обществе в целом. Для этих целей страны - участницы обязаны развивать информационно-образовательные программы, проводить пропагандистские акции, принимать меры по борьбе с допинг-трафиком, а также вносить изменения в национальные законодательства для юридического обеспечения всего комплекса мер.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

На основании полученных результатов были выявлены факторы, влияющие на формирование отношения спортсменов к допингу. Методом ранжирования результатов анкетирования, выявлены следующие факторы :

1. Авторитет тренера - важное влияние на решение принимать или не принимать допинг, оказывает мнения тренера к данной проблеме. Отслеживается определенная взаимосвязь между мнениями спортсменов и тренерского состава. То, насколько тренер способен повлиять на юного спортсмена относительно проблемы допинга, а также учитывая тенденции этого влияния, вырисовываются далеко не лучшие перспективы развития не только молодежного, но и спорта в целом.

2. Отношение администрации спортивных школ к проблеме допинга - здесь важным элементом проблемы является отношение администрации некоторых спортивных школ к проблеме допинга. Позиция административных работников еще больше усугубляет ситуацию, поскольку заинтересованность во внедрении антидопинговых информационно-образовательных программ в ряде случаев отсутствует, или отрицается само существование данной проблемы, как таковой. Отсюда отсутствие у молодых спортсменов и их тренеров построить свои представления о вреде допинга и на их основании ценностные ориентиры будущего поколения и их тренерского состава.

3. Искажение моральных ориентиров - опрос выявил у молодых спортсменов стремление к высоким спортивным результатам любой ценой. Отсутствие понятий честной спортивной игры. Переориентация с духовного начала на материальную составляющую вопроса (который и приносит победа на соревнованиях высокого уровня), то есть морально-нравственная деградация. Не понимания вреда приносимому допингом здоровью спортсменов. Отсутствие понимания нарушения закона, что может привести к временной или пожизненной дисквалификации.

4. Влияние отношения друзей и сверстников молодых спортсменов к проблеме допинга - создаются прецеденты в командах нарушения антидопинговых правил, которые в итоге и приводят к высоким спортивным результатам, рекомендации друзей по принципу «не пойман не вор», отсутствие жесткой позиции тренерского состава и администрации, отсутствие моральных принципов. На примере анкетирования учащихся спортивных школ, в частности - боксеров, продемонстрировавших самые негативные результаты, мы видим, что у 66 % из них есть друзья, употребляющие запрещенные средства для достижения спортивных результатов. Это в свою очередь способно объяснить и весьма большое количество одобрительных высказываний в пользу допинга, продемонстрированное

молодыми многоборцами.

На основе образовательной модели, нами была сформирована образовательная модель профилактики допинга среди юных спортсменов. Предлагаемая программа предназначена для первичной профилактики применения допинга в спорте в ДЮСШ и общеобразовательных школах Чурапчинского улуса. Целевая аудитория - молодые спортсмены старшего школьного возраста (16-18 лет).

Целью образовательной программы является сформировать у юных спортсменов отрицательное отношение к нарушению антидопинговых правил; привить высокие морально-волевые качества, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливой спортивной борьбе.

Задачи программы:

1. Обеспечить положительную динамику формирования устойчивого негативного отношения подрастающего поколения к применению допинга в спорте;
2. Изучение основных факторов и тенденций антидопинговой политики;
3. Умение применять полученные теоретические знания для анализа текущих проблем и реалий спортивной подготовки;
4. Обеспечить безусловное выполнение спортсменами антидопинговых правил;
5. Обеспечить участие подростков в первичной профилактике применения допинга в качестве волонтеров.

Программа курса предназначена для формирования целостной системы взглядов в данной области. Она носит теоретический и проблемный характер и, вместе с тем, предполагает прикладной анализ современных проблем воспитания достойных представителей спорта. В результате она должна создать у юных спортсменов:

1. представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений.
2. представление о законодательных и программно-нормативных документов по антидопинговой политике в спорте.
3. четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Честной игры» в спорте.

Содержание программы включает теоретические основы проблемы в области физической культуры и спорта, историю развития дисциплины, философские, правовые, психологические и другие элементы спортивных процессов, а также тенденции изменения мирового Олимпийского образования. Программа рассматривается как научная дисциплина, в центре внимания которой изучение факторов, определяющих формирование отношения к проблеме применения допинга в спорте. Подобные разделы программы в первую очередь связаны с результатами опроса и исследования, проводимого автором в спортивных школах. Также при составлении данной программы учитывался основной принцип информационно-образовательных программ, изложенный во Всемирном антидопинговом кодексе. Таким образом, целесообразно предложить в программе следующую тематику. Во-первых, этически- нравственный аспект проблемы допинга в спорте. В этой части лекций рассматривается система спортивных ценностей, нравственный мир человека, этические нормы в спорте, но и формируется гражданская позиция у спортсменов и тренеров. Во-вторых, рекомендуется представить классификацию допинговых средств и методов. Здесь рассматриваются разновидности допинга, а также разъясняется вся степень угрозы здоровью спортсмена. Большинство молодых спортсменов не знают о вреде допинга. Отдельной проблемой является, что они не видят в чем разница между допинговыми средствами и спортивными добавками. В третьем разделе рассматриваются существующие в России и за рубежом антидопинговые организации, а также, какие меры борьбы используются спортивными федерациями. В частности особое внимание отводится Всемирному антидопинговому агентству (ВАДА) - его истории создания, структуре, деятельности. В четвертых сделан акцент на Всемирном антидопинговом кодексе. Рассматривается история создания кодекса, основные положения

и основные определения, согласно антидопинговому кодексу. Также уделено внимание правовому аспекту проблемы допинга в спорте. Учащихся знакомят с законодательством Российской Федерации и стран мира по вопросам, касающимся применения и распространения допинга. Правовая база международных организаций (ООН, ЮНЕСКО, Совет Европы). И, наконец, рассмотрены политический и экономический аспекты проблемы допинга в спорте. В этом разделе дается представление о формировании государственной политики Российской Федерации и стран мира в области допинга. Проблема международного сотрудничества. Финансирование антидопинговых организаций и антидопинговых исследований.

Критерием эффективности программы служили:

- уровень знаний спортсменов о вреде допинга;

снижение положительного отношения к допингу среди юных спортсменов.

Педагогический эксперимент являлся одним из методов практической части исследования и использовался для проверки эффективности применения различных образовательных методик в рамках образовательной программы и заключался в организации лекций. Перед циклом лекций слушателям были розданы анкеты, где они должны были продемонстрировать свое отношение к проблеме допинга. Были получены данные, которые характеризовали знания молодых спортсменов о проблематике курса. После окончания курса лекций была снова проведена процедура анкетирования. Данные, полученные на этот раз, позволили проанализировать влияние прочитанного курса по разработанной авторской образовательной программе, и понять насколько изменилось мнение о допинге у слушателей. Также это дало возможность оценить значение образовательной составляющей в антидопинговой деятельности. В эксперименте приняли участие 20 спортсменов. Возраст участников эксперимента - от 16 до 18 лет. Без спортивной квалификации. В начале и в конце курса было проведено анкетирование учащихся, позволившее оценить отношение к проблеме допинга. Анкета включает в себя 9 вопросов. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность экспериментальной антидопинговой информационно-образовательной программы. Для подтверждения достоверности полученных результатов использовался критерий Фишера для малых непараметрических выборок. После внедрения образовательной программы количество спортсменов считающих допинг приемлемым для достижения высоких спортивных результатов снизилось с 40% до 15% ( $p=0,034$ ). Так же с 60% до 30% ( $p=0,026$ ) сократилось количество молодых спортсменов считающих, что невозможно добиться высоких спортивных результатов без применения запрещенных средств. В вопросе, касающемся мер борьбы с допингом, среди возможных вариантов ответа, особое внимание уделялось ответу - легализация. Количество молодых спортсменов посчитавших легализацию самой оптимальной мерой сократилось с 25% до 5% ( $p=0,03$ ). Итоговый контроль в виде теста включал в себя 10 вопросов по вариантам по всем разделам программы для оценки полученных знаний. Количество правильных ответов у учащихся, после внедрения образовательной программы, составило более 80%. Это в свою очередь доказывает, что материал у учащихся усвоился. Таким образом, выбранные критерии для оценки эффективности экспериментальной антидопинговой образовательной программы, доказали ее положительное воздействие на формирование негативного отношения к допингу у молодых спортсменов. Педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к проблеме допинга у молодых спортсменов. Внедрение в педагогический процесс образовательных программ, направленных на профилактику применения допинга в спорте, способно в значительной мере изменить отношение к проблеме у учащихся.

На примере данного эксперимента можно увидеть явное изменение отношения у учащихся к применению допинга, от более лояльного (до использования экспериментальной программы), до, в значительной степени, отрицательного (после использования экспериментальной программы). Таким образом, полученные

экспериментальные данные позволяют подтвердить большую эффективность предлагаемой образовательной модели и образовательной программы.

Мероприятия по профилактике применения допинга молодыми спортсменами проводится в виде демонстрации презентации на теоретической части учебных занятий, а также в виде лекций и бесед.

### **Пропаганда ЗОЖ в тренерской деятельности**

Цель:

- Воспитывать уважение к себе, чувство собственного достоинства, уверенность, что здоровый образ жизни делает человека свободным и независимым.
- Воспитание, у учащихся, ответственности за свое здоровье.
- Формирование эстетического отношения к действительности.
- Воспитание общественной активности.

Задачи:

- изучить и проанализировать состояние проблемы в педагогической теории и практике;
- осуществить отбор технологий, методов и приёмов работы по формированию мотивации;
- разработать новые физкультурно-оздоровительные, спортивно-тренировочные технологии способствующие формированию мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- разработать программу формирования мотивации здорового и безопасного образа жизни обучающихся и культуры здорового и безопасного образа жизни с опорой на результаты;
- экспериментально обосновать педагогические условия успешной реализации технологии внутришкольного управления формированием мотивации здорового и безопасного образа жизни воспитанников;
- определить способы диагностики и показатели достижения результатов;
- спрогнозировать ожидаемые результаты.

В целях пропаганды ЗОЖ нами, тренерами ДЮСШ ежегодно проводятся соревнования по Северному многоборью на призы заслуженного работника сельского хозяйства РСЯ и почетного гражданина Вилюйского улуса Федора Федоровича Николаева. - Заслуженного тренера РСЯ Константина Николаевича Туприна. -Межрегиональный турнир на призы доктора экономических наук Виктора Петровича Ефимова.



**7. Результаты организации деятельности обучающихся (личное и командное участие обучающихся в спортивных соревнованиях, конкурсах, смотрах)**

	Наименование соревнований	Уровень	ФИО участника	Занятые места
<b>2014 г.</b>				
1	Первенство России	РФ	Семенов Толя Дьячковский Аян	Участия
<b>2015г</b>				
2	Первенство России	РФ	Охлопков Петр - прыжки через нарты 480 - бег на 2000м. 7м33с Общекомандном зачете команда РСЯ	-1м -3м -1м
<b>2016 г.</b>				
3	Первенство России	РФ	Охлопков Петя Бег по пересеченной местности 2000м	-2м
<b>2017</b>				
4	Чемпионат кубка России среди взрослых.	РФ	Охлопков Петя Прыжки через нарты	-3 м
<b>2018г</b>				
5	Первенство России	РФ	Охлопков Петя Прыжки через нарты.	1 м.

Достижение учащихся

**Фомина Майя**

1. В РЕСПУБЛИКАНСКОМ ТУРНИРЕ ПО Северному многоборью на призы Заслуженного работника народного хозяйства РС(Я), Почетного гражданина Вилюйского улуса, Председателя федерации северного и национального многоборья Вилюйского улуса Федора Федоровича Николаева.

- Бег на 1км-1м
- Сев. Тройной прыжок 2м
- Сумме многоборья 3м

2. В открытом лично-командном республиканском турнире по северному многоборью памяти Заслуженного тренера РС(Я), Константина Николаевича Туприна.

- Бег на 1км-1м
- Сев. Тройной прыжок 1м
- Нарты 2м
- Сумме многоборья 1м

3. Чемпионат и Первенство города Якутска по северному многоборью

- Бег на 1 км-1м
- Сев. Тройной прыжок 1м
- Нарты 1м
- Сумме многоборья 1м

4. Республиканском турнире по северному многоборью посвященного памяти кавалера ордена Мужества Александра Иванова.

Бег на 1км-2м

-Сев.тройной прыжок 2м

-Метания аркана 1м

-Сумме многоборья 1м

5. В Кубке Федерации северного многоборья Республики Саха( Якутия)

3м

6. Спартакиада школьников Чурапчинского улуса.

-100м-3м

-800м-2м

7. Кросс нации 3м

### ***Соловьев Михаил***

1. 2 М БЫСТРЫЕ НАРТЫ ЧЕМПИОНАТ РС(Я)

2. 3 МЕСТО КОМАДНОМ ЗАЧОТЕ ЧЕМПИОНАТЕ РС(Я)

### ***Охлопков Петр***

***Является мастером спорта РС(Я) приказ №238/ОД 29 июня 2017 года.***

1. РТ РС(Я) Ф.Ф НИКОЛАЕВА-3 МЕСТО 2015г г. ВИЛЮЙСК

2. ЧЕМПИОНАТ РС(Я)-3МЕСТО 2015г г. Якутск

3. Перевенство России 1,3 место 2015г. г. Якутск

4. Чемпионат города Якутска-2место 2015г. г.Якутск

5. РТ Кубок скМодун -1место 2015г г. Якутск

6. МТ В.П. Ефимова -1место 2015г г. Якутск

7. Перевенство России -2место 2016г г. Нижневартовск

8. Чемпионат РС(Я) -1место 2016г г. Алдан.

9. РТ РС(Я) Ф.Ф Николаева -3 место 2016г г. Виллюйск

10. РТ РС(Я) Ф.Ф. Николаева -3 место 2017г. г.3место

11. Чемпионат города Якутска -2место 2017г. г. Якутск

12. 20-Игры Манчаары -3 место 2017г. г. с.Верхневиллюйск

13. МТ В.П. Ефимова-3 место 2017 г г. Якутск

14. Кубок России-3 место 2017г. г. Сургут

15. Перевонство России -1место 2018г.г. Белоярск

16. Чемпионат РС(Я)-3место 2018г с.МАЙА.

17. РТ К.Н. Туприн -1место 2018г г. Якутск

18. Рекорды по прыжкам через нарты.

1) 20- Игры Манчаары -521 нарт 2017г. с. Верхневиллюйск.

2)МТ В.П. Ефимова -600 нарт 2017г. г. Якутск

3) Чемпионат РС(Я)-620 нарт 2018г г. Майа.МС РС(Я).

19. В РЕСПУБЛИКАНСКОМ ТУРНИРЕ ПО Северному многоборью на призы Заслуженного работника народного хозяйства РС(Я), Почетного гражданина Виллюйского улуса, Председателя федерации северного и национального многоборья Виллюйского улуса Федора Федоровича Николаева

-Бег на 2км-2место

-Сев. Тройной прыжок. -2место

-Метания топора- 1место

-Метания аркана 1 место

-Нарты 2 место

-Сумме многоборья 1 место.

### ***Петров Николай***

1. Межрегиональных соревнованиях по северному многоборью, памяти заслуженного работника народного хозяйства РС(Я), почетного строителя РОССИИ , кандидата экономических наук , генерального директора АО Республиканская инвестиционная компания ВИКТОРА ПЕТРОВИЧА ЕФИМОВА

-Бег на 2км-3место  
-Сев. Тройной прыжок -2место  
-Метания аркана 2 место  
-Метания топора 1 место  
-Нарты 3 место  
-Сумме многоборья 3 место

2. Открытый турнир по быстрым нартам ГБУ РС(Я) РЦНВС им. В. Манчаары  
1место с результатом 356

3. Республиканский турнир по северному многоборью на призы Заслуженного работника народного хозяйства РС(Я) Ф.Ф. Николаева

-Бег на 1 км  
-Сев. Тройной прыжок 1 место  
-Нарты 2место  
-Сумме многоборья 1 место

4. В открытом лично-командном республиканском турнире по северному многоборью памяти Заслуженного тренера РС(Я), Константина Николаевича Туприна.

-Бег на 2 км 2 место  
-Сев. Тройной прыжок  
-Метания аркана  
-Метания топора  
-Аркан  
-Сумма многоборья

5. Чемпионат и Первенство города Якутска по северному многоборью

-Бег на 2 км 1 место  
-Сев тройной прыжок 1 место  
-Метания аркана 1 место  
-Прыжки через нарты 1 место  
-Сумма многоборья 1 место

6. Кубок Федерации северного многоборья Республики Саха (Якутия)  
3 место

### ***Логинов Владислав***

1. Межрегиональных соревнованиях по северному многоборью, памяти заслуженного работника народного хозяйства РС(Я), почетного строителя РОССИИ , кандидата экономических наук , генерального директора АО Республиканская инвестиционная компания ВИКТОРА ПЕТРОВИЧА ЕФИМОВА

-Бег на 2 км 2 место  
-Сев. Тройной прыжок 3 место  
-Метания топора 1 место  
-Метания аркана 2 место  
-Прыжки через нарты 4 место  
-Сумма многоборья 3 место

2. В РЕСПУБЛИКАНСКОМ ТУРНИРЕ ПО Северному многоборью на призы Заслуженного работника народного хозяйства РС(Я), Почетного гражданина Вилюйского улуса, Председателя федерации северного и национального многоборья Вилюйского улуса Федора Федоровича Николаева

- Бег на 1 км 2 место
- Сев. Тройной прыжок 1 место
- Прыжки через нарты 5 место

3. В открытом лично-командном республиканском турнире по северному многоборью памяти Заслуженного тренера РС(Я), Константина Николаевича Туприна

- Бег на 1 км 2 место
- Сев. Тройной прыжок 1 место
- Прыжки через нарты 8 место

4. В Чемпионате и Первенстве города Якутска по Северному Многоборью

- Бег на 2 км 4 место
- Сев. Тройной прыжок 2 место
- Метания аркана 2 место
- Прыжки через нарты 4 место.

**8.Участие в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в подготовке и проведении родительских собрания, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программы, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям, лицам, их заменяющим.**

№	Наименование системы взаимодействия	тема	год
1	Индивидуальные беседы и встречи с родителями (законными представителями)	О состоянии здоровья, успехи и достижения в учебе, спорте, свободное время и пр.	В течение года
2	Выступление на родительском собрании Чурапчинской СОШ им. И.М.Павлова	Презентация: 1. Профилактика применения допинга юными спортсменами; 2. Формирование воспитанников ЗОЖ	В течение года
3	Совместное мероприятие с родителями	Посещение спортивных учреждений	В течение года
4	Консультация родителей (законных представителей)	Профилактика травматизма на выездах на спортивные соревнования. Сбалансированное питание	в течение года
5			
6			

**10.Распространение собственного педагогического опыта. Наличие публикаций, включая интернет –публикации**

№	Год	Название	Форма	Результат
---	-----	----------	-------	-----------

1	2013	Применение метода круговой тренировки в различные периоды тренировочного процесса по северному многоборью	Для учителей физической культуре и тренеров	Сертификат об участии
2	2014	Сравнение специальной подготовленности учащихся в подготовительном периоде 15-17 лет	Для учителей физической культуре и тренеров	Сертификат об участии

### **11.Разработка и внедрение авторских программ, методических пособий, игр, цифровых образовательных ресурсов**

1. Применение метода круговой тренировки в различные периоды тренировочного процесса по северному многоборью.
2. Сравнение специальной подготовленности учащихся в подготовительном периоде 15-17 лет.

### **12.Выступления на научно-практических семинарах конференциях, почтениях, семинарах, секциях, проведения открытых знаний, знаний, мастер – классов и др.**

На муниципальном уровне

№	Год	Название мероприятия	Форма	Результат
1	2019	Мастер-класс тренеров по видам спорта		Сертификат об участии

На региональном, республиканском уровне

№	Год	Название мероприятия	Форма	Результат
1	2016	«Северное многоборье: основные требования правил по судейству для проведения отборочных соревнований»	Судейство при соревнованиях	Сертификат об участии

### **14.Общественная деятельность (работа в профкоме; экспертной комиссии; общественной организации; МО организации, муниципальном МО, КМО; выполнение функций наставника (результативность стажера – подопечного) и т.д.**

Общественная работа:

- Член тренерского совета
- Старший тренер Чурапчинского улуса по северному многоборью
- Член профсоюза работников

- Наставник по производственной педагогической практике студентов ГБОУ ВО ЧГИФКиС по северному многоборью.

### **15. Звания, награды, поощрения, благодарность, грант**

1. Награжден нагрудным знаком «Отличник образования РС(Я)» от 29 апреля 2015 года.
2. Спортивный судья Республиканской категории по северному-многоборью.
3. Мастер спорта РФ по национальным видам 2001 год, удостоверение № 284.
4. Награжден золотым знаком отличия «ГТО» удостоверение №15828556.
5. Благодарность президиума республиканского комитета «за добровольный труд и активное участие в деятельности профсоюзной организации» 2017г.
6. Почетная грамота Государственного собрания (Ил Тумэн) за вклад в развитие физической культуры, спорта и северного многоборья, апрель 2015 год.
7. Почетная грамота Улусного комитета профсоюза работников образования «За плодотворный педагогический труд в системе образования» октябрь 2015 год.
8. Грамота Федерации северного и народного многоборья Вилюйского улуса «лучший тренер», февраль 2017 год.
9. Благодарственное письмо Федерации северного многоборья РС(Я) «За вклад в развитие и добровольный труд» декабрь 2016 год.
10. Почетная грамота Министерства образования «за плодотворную работу в системе образования, успехи в воспитании и обучении подрастающего поколения» 2009 год.
11. Почетная грамота МБУ УФКиС Чурапчинского улуса (района) «За вклад в развитие физической культуры и спорта в Чурапчинском улусе, за высокие достижения и успехи» апрель 2015 год.
12. Почетная грамота МБУ УФКиС Чурапчинского улуса (района) «За вклад в развитие фк и с» 2017 год.
13. Грамота Федерации северного и народного многоборья Вилюйского улуса «Лучший тренер» февраль 2018 год.
14. Грамота Федерации северного и народного многоборья Вилюйского улуса «Лучший тренер» февраль 2012 год.
15. Диплом «Тренеру лауреата ассоциации «Сахаада-спорт» Созонова А.Г. 2018 год.
16. Диплом «Тренеру лауреата ассоциации «Сахаада-спорт» Созонова А.Г. 2017 год.

### 16.Повышение квалификации

№	Наименование курса	Объем	Год	Место проведения
1	«Современная система физического воспитания и преподавания физической культуры в условиях реализации ФГОС»	144ч	2013г.	СВФУ г.Якутск
2	«Система многолетней подготовки спортивного резерва в физкультурно-спортивных организациях»	72ч	2016г.	ЧГИФКиСс.Чурапчы
3	«Северное многоборье: основные требования правил по судейству для проведения отборочных соревнований»		2016г.	г.Якутск
4	«Особенности и организации процесса обучение по физической культуре»		2017г.	с.Чурапчы
5	«Современный урок в идеологии ФГОС, использование интерактивной доски	72ч	2017	ИРОиПКА г.Якутск