

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

**ПАПКА ДОСТИЖЕНИЙ**

**Тренера преподавателя по боксу**

**Сивцева Николая Капитоновича**

**С. Чурапча, 2018 г.**

## РЕЗЮМЕ

**Фамилия:** Сивцев

**Имя:** Николай

**Отчество:** Капитонович

**Дата рождения:** 8 декабря 1966 г.

**Место рождения:** с. Чурапча, Чурапчинского улуса РС (Я)

**Образование, что окончил, когда:** высшее, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» - 2012 г.



**Педагогический стаж:** с 01.10.2012 года, 7 лет.

**Категория УПД, год присвоения:** Приказ Министерства спорта РС (Я) о присвоении первой квалификационной категории №462/ОД от 25 ноября 2015 г.

**Тема самообразования:**

1984-1985 - слесарь РО СХТ.

1985-1987 - годы служба в рядах Советской армии.

1987-1990 - разнорабочий ремгруппы РПО ЖКХ.

1990-1994 - менеджер ММП «Чэчир».

1995-1998 - машинист котлов РП «Техкоммунэнерго».

1998-2012 - оператор котельной на жидком топливе ЖКХ Чурапчинского улуса.

2012-2014 - тренер-преподаватель по боксу ГБУ РС (Я) «ЧРССОШИ им. Д.П. Коркина».

2013-2018 годы - тренер-преподаватель МБУ ДО «ДИОСШ Чурапчинского улуса» РС (Я) по боксу.



## П Р И К А З

от 25 ноября 2015 г.

№ 462 / ОД

### О присвоении квалификационных категорий

На основании решения Главной аттестационной комиссии Министерства спорта Республики Саха (Якутия), согласно протоколу от 24.11.2015 г. № 02/ГАК, п р и к а з ы в а ю:

1. Присвоить высшую квалификационную категорию:
  - Капитоновой Майе Валерьевне – преподавателю русского языка и литературы ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»;
  - Гаврильевой Лилие Николаевне – преподавателю биологии и химии ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»;
  - Сивцеву Гаврилу Модестовичу – тренеру преподавателю по тхэквондо ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева»;
  - Ивочкину Василию Викторовичу – тренеру-преподавателю по футболу ГОБУ РС (Я) «Республиканская специализированная детско-юношеская футбольная школа».
2. Присвоить первую квалификационную категорию:
  - Корзанову Александру Ивановичу – тренеру – преподавателю по футболу ГОБУ РС (Я) «Республиканская специализированная детско-юношеская футбольная школа»;
  - Атаманчук Александру Александровичу – тренеру-преподавателю по футболу ГОБУ РС (Я) «Республиканская специализированная детско-юношеская футбольная школа»;
  - Сивцеву Николаю Капитоновичу, тренеру – преподавателю по боксу ГБУ ДО «Республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа».
3. Признать не соответствующим требованиям, предъявляемым к высшей квалификационной категории:
  - Константинова Артура Константиновича – тренера-преподавателя по вольной борьбе ГБОУ РС (Я) «Республиканское среднее специальное училище олимпийского резерва им. Р.М. Дмитриева».
4. Директорам подведомственных учреждений принять настоящий приказ к исполнению.
5. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр

М.Д. Гуляев

## 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 боксеры привыкали к временным интервалам раунда (для взрослых время на каждое упражнение – 2 минуты, на паузы для отдыха – 1 минута, для школьников – 1-1,5 минуты, 1 минута отдыха). При планировании занятий это необходимо учитывать.

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 сердечно-сосудистой 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 – современный бокс становится все более быстрым и жестким;

- учитывая увеличение плотности боя за последнее время, а также повышение эффективности боевых действий в заключительном решающем раунде поединка, можно говорить о высоком уровне выносливости боксеров и прогнозировать дальнейший прогресс в развитии этого важного качества в ближайшем будущем – хорошая функциональная подготовленность боксеров высокого класса доказывает, что в умении

держат высокий темп боя, выдерживать силовую борьбу, быстро восстанавливаться играет большую роль именно специальная подготовка.

Задачи опыта:

- разработать программу экспериментальной работы по исследованию функциональной подготовки боксеров
- определить эффективность использования круговой тренировки на повышение функциональной подготовки боксеров

Организация опыта:

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

Методика повышения функциональной подготовки боксеров в различные периоды тренировочного процесса

Упражнения	Дозировка	Методические указания
Подготовительный период		
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 подготовленности	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 боксеров в различные периоды тренировочного процесса

№	Упражнения	Дозировка	Методические указания
Соревновательный период			
1	Спурты на боксерском мешке в парах. Партнер удерживает снаряд, второй наносит непрерывные серии с обеих рук. Затем меняются и все повторяется	Серии по 10 сек. В течении раунда	Удары должны быть быстрые, хлесткие, защиту не забывать, делать уклоны и т.п.
2	Выталкивание в «челноке» грифа штанги или гантелей. Вес подбирать индивидуально (20-30% от максимума)	В течении раунда	Выталкивание делать резко, «взрывным» усилием, на «челноке»

Результаты контрольных тестов на 1-м этапе исследования (сентябрь 2015 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 2015 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 боксеров 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 бокса 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 размещаем 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 предполагаемое 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 УТГ 3 - 14



	2016-2017	ГНП 3 – 12 УТГ 3 - 14
	2017-2018	ГНП 3 – 12 УТГ3 - 14

Наличие инвентаря:

1. Спортивные снаряды – груша – 2 шт, мешок боксерский – 7 шт., пневмогруша – 1 шт., перчатки боксерские – 20 пар, снарядные перчатки – 10 шт.,
2. Тренажер «гриф» - 2 шт, блочная – 1 , приседания – 1;
3. Гантели – 1,5, 2,0, 3,0 кг – 8 шт.
4. Ринг – 1 (6\*6 м., 7\*7 м.);
5. Набивные мячи – 3,5,6 кг;
6. Скакалка – 20 шт;
7. Мячи баскетбольные, футбольные – 4 шт.
8. Канат – 1 шт.
9. Турник – 1 шт.
10. Кувалда боксерская – 4 шт.

**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 сформированности учебных групп
4	Технология взаимообучения	Развитие взаимответственности, способности обучаться в силу собственных возможностей при поддержке своих товарищей	
5	Здоровьесберегающая технология		
	Технология видеообучения		
6	Информационно - коммуникационная технология	Конструирование тренировок с использованием ИКТ. Развития навыков работы в интернете. Разработка учащимся обучающих презентации	

**Презентации PowerPoint используемая в теоретической части занятий:**

1. История развития бокса в СССР;
2. Профилактика применения допинга юными спортсменами;
3. Формирование у воспитанников ЗОЖ;
4. Бои 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 принимает правильные 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 антропомических и психофизических особенностей спортсмена	
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 одержания 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 культуре	

**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**

№	Фамилия имя	Год рождения	Челночный бег		Тутумэргиир		Прыжок в длину с места (см)		Гибкость (см)		Силовая подготовка (раз)		6 минутный бег		Общий бал	Общая сумма
			Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл		
1	ЛЯ	2004	9,5	5	4	2	166	5	18	7(+)	6	5	1021	3	28	3
2	ИВ	2003	9,7	3	2	2	132	3	11	7(+)	4	5	940	3	25	3
3	ЯВ	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**

№	Фамилия имя	Год рождения	Челночный бег		Тутумэргиир		Прыжок в длину с места (см)		Гибкость (см)		Силовая подготовка (раз)		6 минутный бег		Общий бал	Общая сумма
			Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл		
1	ЛЯ	2004	9,2	5	5	3	172	5	18	7(+)	6	5	1022	3	27	3
2	ИВ	2003	9,5	5	1	2	169	5	11	7(+)	4	5	953	3	27	3
3	ЯВ	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	10,2	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

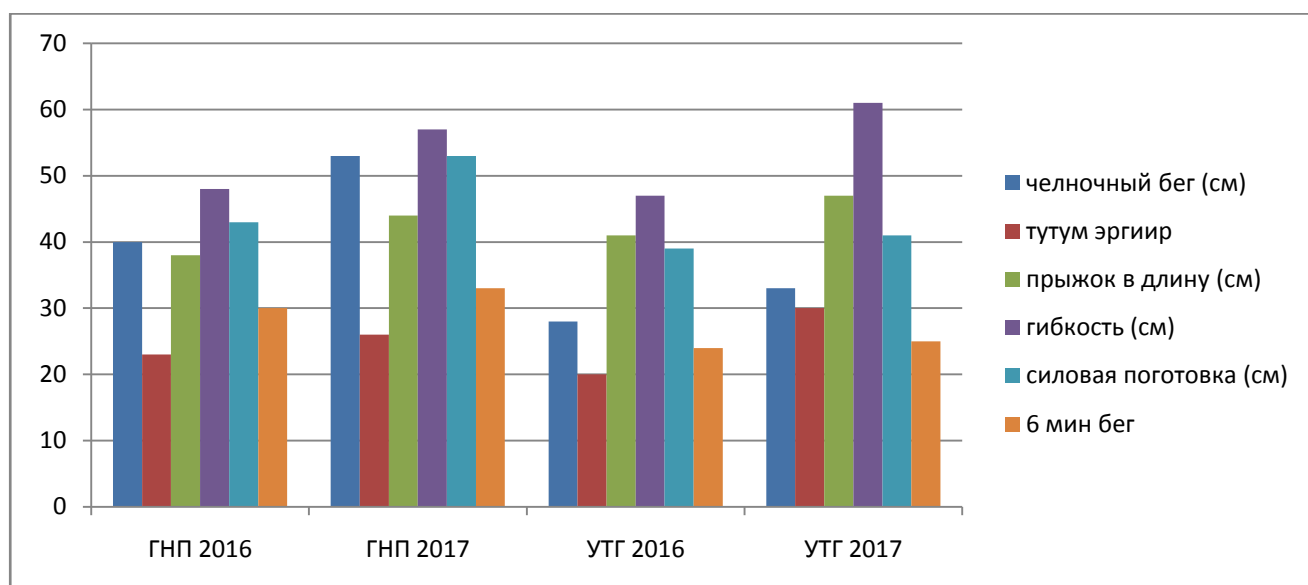
№	Фамилия	Год рождения	Челночный бег		Тутумэрги		Прыжок в длину с места (см)		Гибкость (см)		Силовая подготовка (раз)		6 минутный бег		Общий бал	Общая сумма
			Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл		
1	СА	2003	9,8	3	13	3	245	7(+)	27	7(+)	9	5	1063	3	28	3
2	ЛД	2002	8,2	5	15	3	210	5	10	7(+)	15	7(+)	1070	3	30	5
3	НЯ	2002	8,7	3	8	3	200	5	22	7(+)	10	7(+)	1008	3	28	3
4	ИВ	2002	9,0	3	1	2	168	3	8	5	0	2	770	2	17	2
5	ДБА	2000	8,6	3	8	3	184	5	10	7(+)	5	5	992	3	26	3
6	СС	2002	9,1	2	5	2	196	5	15	7(+)	7	5	1008	3	24	3
7	ПА	2000	9,5	3	0	2	162	3	0	2	0	2	732	2	14	2
8	ПР	2000	9,3	3	3	2	176	5	16	7(+)	3	3	976	3	23	3
9	МВ	2001	9,4	3	0	2	160	3	8	5	2	3	830	2	18	2

### Учебно-тренировочная группа

дата сдачи 26.04.2017

№	Фамилия	Год рождения	Челночный бег		Тутумэрги		Прыжок в длину с места (см)		Гибкость (см)		Силовая подготовка (раз)		6 минутный бег		Общий бал	Общая сумма
			Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл	Результат	балл		
1	СА	2003	8,2	5	15	7(+)	250	7(+)	29	7(+)	11	7(+)	1062	3	36	5
2	ЛД	2002	8,5	5	20	7(+)	224	7(+)	13	7(+)	15	7(+)	1070	3	36	5
3	НЯ	2002	8,6	3	9	3	218	7(+)	22	7(+)	10	7	1010	3	23	3
4	ИВ	2002	9,1	3	1	2	171	3	10	7(+)	0	2	763	3	20	3
5	ДБА	2000	8,4	5	10	3	202	7(+)	10	7(+)	8	5	998	3	30	5
6	СС	2002	9,1	2	6	2	198	5	16	7(+)	7	5	1011	3	24	3
7	ПА	2000	9,4	3	0	2	159	3	5	5	0	2	728	2	18	2
8	ПР	2000	9,0	5	5	2	178	5	14	7(+)	3	3	972	3	25	3
9	МВ	2001	9,6	2	0	2	160	3	10	7(+)	2	3	828	2	19	2

### 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 – тяжелоатлетов, 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 штангистами

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. Сформировать у воспитанников устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам и ценностям; принципам справедливой игры «ФэйрПлэй»;
3. Изучение основных факторов и тенденций антидопинговой политики;
4. Умение применять полученные теоретические знания для анализа текущих проблем и реалий спортивной подготовки;
5. Обеспечить безусловное выполнение спортсменами антидопинговых правил;
6. 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. Учащиеся 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 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 проводятся 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 боксу на призы В.Д. Захарова республиканский турнир, матчевые встречи Чурапча-Таатта, Чурапча – Якутск. Проводятся мастер классы ЗМС России, участника ОИ В. Егорова. Проводим открытые занятия «Веселые старты» совместно с родителями воспитанников отделения. С марта 2017 г. организовали «Тимуровское движение» в помощь одиноким и пожилым людям.

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

	Наименование соревнований	Уровень	ФИО участника	Занятые места
<b>2016 г.</b>				
1	Первенство ДВФО г. Сибирцев Приморского края	ДВ	Кузьмин Владик	1
2	Первенство ВС РФ среди школьников Сергиев Посад Московской области	РФ	Кузьмин Владик	2
3	Первенство ДВФО среди девушек г. Владивосток	ДВ	Монастырева Валерия	3
4	Всероссийский турнир г. Москва Первенство ЦСКА	РФ	Кузьмин Владик Лукин Ян	1 2
5	Переходная Россия старшие юноши г. Анапа	РФ	Кузьмин Владик	3
<b>2017 г.</b>				
1	Первенство ДВФО среди девушек и женщин г. Владивосток	ДВ	Монастырева Валерия	1
2	Всероссийский турнир класса «Б» памяти ЗТР РФ Розмахнина Н. г. Нерюнгри	РФ	Дьячковский Аскольд	2
3	Всероссийский турнир памяти ЗТР В. Остeverхова г. Люберцы Московской области	РФ	Пермяков Миша Григорьев Артур Иванов Валентин	1 3 3
4	Первенство России среди девушек и женщин	РФ	Монастырева Валерия	Участие
<b>2018</b>				
1	Первенство ДВФО среди юношей г. Владивосток	ДВФО	Яковлев Виталий Пермяков Мша	1 м
2	Первенство России среди юношей г. Анапа	РФ	Пермяков Миша	Участник
3	Первенство ДВФО среди старших юношей г. Нерюнгри	ДВФО	Лукин Ян Кузьмин Владислав	1 м.
4	Международный турнир на призы ЗМС ССР Канакбаева С.К. и ЗТР СССР Цхай Ю.А.	международный	Лукин Ян	2 м.

Среди лучших воспитанников:

**Романов Альберт**

-Чемпион РС (Я), 2013 г.

-Чемпион турнира сильнейших, 2013 г.

**Чичигинаров Андрей**

-II призер Первенства РС (Я)

-II призер Турнира сильнейших г. Якутск 2014 г.

**Романов Альберт**

-Участник ДВФО г. Благовещенск

**Чичигинаров Андрей**

-Участник ДВФО г. Благовещенск

**Романов Альберт**

-Победитель всероссийского турнира г. Екатеринбург, 2013 г.

-III призер Профсоюзов России г.Подольск «Локомотив», 2014 г.

**Андреев Егор (КМС)**

-II призер Всероссийского турнира на призы М. Поршева г. Мирный

**БрыкьевАриан**

-Чемпион Всероссийского турнира на призы класса «Б» на призы М. Поршнева г. Мирный, 2011 г.

**Андреев Егор (КМС)**

-II призер международного турнира памяти Якова Высоцкого п. Ягодное Магаданской области. 2011 г.

**БрыкьевАриан**

-Чемпион международного турнира памяти Якова Высоцкого п. Ягодное Магаданской области. 2011 г.

**Осипов Руслан**

III призер Международного турнира памяти Якова Высоцкого п. Ягодное Магаданской области. 2014 г.

**8. Участие в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы, в подготовке и проведении родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, 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 течении года
2	Выступления на родительском собрании Чурапчинской СОШ им. С.А. Новгородова	Презентация: 1. Профилактика применения допинга юными спортсменами; 2. Формирование у воспитанников ЗОЖ.	2016 г. 2017 г.
3	Совместное мероприятие с родителями	Посещение музея спортивной славы Чурапчинского улуса, спортивных учреждений	2016 г. 2017 г.
4	Консультация родителей (законных представителей)	Профилактика травматизма на выездах на спортивные соревнования, Сбалансированное питание	2017 г. 2018 г.

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

№	Год	Название	Форма	Результат
1		Сертификат за участие и распространение опыта на семинаре и Круглом столе "Стратегические направления развития бокса в РС (Я): опыт, проблемы и перспективы в рамках проведения чемпионата РС (Я) по боксу памяти ЗТ РСФСР и ЯАССР А.А. Петрова, посвященная 55-летию развития бокса в РС (Я)		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;
2. Педагогический эксперимент по антидопинговой политике на основе российского опыта (презентация PowerPoint)

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

На муниципальном уровне

№	Год	Название	Форма	Результат
1				Сертификат об участии

На региональном, республиканском уровне

№	Год	Названия	Форма	Результат
1		Сертификат за участие и распространение опыта на семинаре и Круглом столе "Стратегические направления развития бокса в РС (Я): опыт, проблемы и перспективы в рамках проведения чемпионата РС (Я) по боксу памяти ЗТ РСФСР и ЯАССР А.А. Петрова, посвященная 55-летию развития бокса в РС (Я)		сертификат
2				
3				

**13.Участие в муниципальных, региональных, и федеральных профессиональных конкурсах.**

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

**Общественная работа:**

- Член тренерского совета
- Член профсоюза работников
- Наставник по производственной педагогической практике студентов ГБОУ ВО ЧГИФКиС по боксу

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

1. Почетная грамота «За вклад в развитие физической культуры и спорта в РС (Я), плодотворный добросовестный труд, 2016 г.
2. Благодарственное письмо руководителя администрации Главы РС (Я) и Правительства РС (Я), 2017 г.
3. Почетная грамота МО РС (Я) за добросовестный, многолетний и творческий труд в системе образования», 2016 г.
4. Почетная грамота Управления образования Чурапчинского улуса ,2016 г.
5. Почетная грамота «За вклад в социально-экономическом развитии села Чурапча», 2016 г.
6. Благодарственное письмо Нерюнгринской городской администрации 2018 г.

## **16. Повышение квалификации**

2012 г. Удостоверение о краткосрочном повышении квалификации №297 ФГОУ ВПО ЧГИФКиС по теме «Организационно-управленческие аспекты подготовки спортсменов в избранном виде спорта» в объеме 72 часа.

2015 г. Удостоверение о повышении квалификации №1024 ФГБОУ ВПО ЧГИФКиС по теме «Внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в условиях РС (Я)» в объеме 72 ч.

2017 г. - Удостоверение о повышении квалификации №1658 ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» По теме «Система многолетней подготовки спортивного резерва в физкультурно-спортивных организациях», в объеме 144 часа

2017 г. - Удостоверение о повышении квалификации №2293 ФГБОУ ВО ЧГИФКиС По теме «Методические рекомендации по проведению школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в объеме 16 ч.

2018 г. Сертификат федерации бокса РС (Я) об участии в семинаре судей «об изменениях в правилах судейства по боксу»