



Ф.И.О: ЮРГИН Егор Леонидович

Год рождения: 1971г.

Образование: Бакалавр, ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС», 2010.г.

Проф.переподготовка ФГБОУ ВО ЧИГФКиС, 2020 г.

Специализация: Мас-рестлинг. Гиревой спорт.

Квалификация: Тренер по гиревому спорту, преподаватель

Трудовой стаж: 28

Педагогический стаж: 5

Служба: Служил в рядах Советской армии ВВС с 1989-1991г.г.

Место работы: МБУ ДО «ДЮСШ Чурапчинского улуса»

Должность: Тренер-преподаватель по гиревому спорту

УПД: Соответствие занимаемой должности, 28 декабря 2018 г.

Звание: КМС РС(Я) по гиревому спорту

1. Представление собственного инновационного педагогического опыта

Цель: Содействие всестороннему развитию личности, укрепление и сохранение здоровья; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни, готовых к высокопроизводительной трудовой деятельности.

Пути достижения поставленной цели:

- Формирование гармонично развитой личности воспитанников посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре и выбранному виду спорта, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- Укрепление здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
- Развитие двигательных качеств;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
- Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
- Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

1. Актуальность и перспективность опыта (степень соответствия современным тенденциям развития образования, его практическая значимость).

Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Она, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации. Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека - это смещение акцента при её формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому. Следовательно, необходимо по-иному взглянуть на проблему формирования физической культуры человека, на её теоретические основы, потому что этого требуют современные условия развития нашего общества. Ведь ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании здоровьесберегающих навыков, развитии телесных и духовных сил.

Итогом многолетней работы любого тренера-преподавателя, бесспорно является полноценное физическое развитие и здоровье учащихся. Содержание предмета «Физическая культура» направлено на выработку ценностей, связанных с формированием здорового образа жизни, физическим совершенствованием тела, а также на отказ от негативных проявлений, бытующих в жизни молодежи, в том числе вредных привычек. Не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни – главная задача тренера-преподавателя. Именно поэтому данная тема становится актуальной как никогда, и поле деятельности тренера значительно расширяется.

2. Концептуальность (своеобразие и новизна опыта, обоснование выдвигаемых принципов и приемов).

Концепция – это система взглядов и способов достижения целей, общее понимание явлений.

Концептуальность – опора на определённую научную концепцию, включающие философские, психологические, дидактические и социально – педагогические обоснования достижения образовательных целей.

Новизна предусматривает:

- изменение подходов к преподаванию физической культуры и тренировкам по избранному виду спорта в рамках образовательного учреждения;
- максимальное включение ребёнка во все формы активности, расширение его реального опыта по виду спорта и ФК;
- изменения статуса ученика как главной фигуры УВП, делающего заказ на обучение;
- ориентация тренера на индивидуальные потребности учащихся;
- выявление индивидуальных возможностей и интересов учащихся;
- контроль, тестирование предполагают помощь учащимся в выявлении интересов и склонностей учащихся в дальнейшем обучении;

Для достижения высокого современного качества образования в процессе развития личности выдвигаю принцип сотрудничества ученика и учителя. Принцип сотрудничества - это целое гуманистическое направление в педагогической теории и практике, которое указывает на новую позицию тренера и ученика, имеет присущие приёмы педагогического процесса и своеобразные черты взаимодействия

преподавателя и школьника. Педагогика сотрудничества наиболее полно отвечает запросам людей нашего времени в связи с увеличением значимости человеческого фактора.

Таким образом, можно сделать вывод, что через организацию работы с учеником реализуется концептуальная идея сотрудничества в опыте современного образовательного учреждения. Учебно-воспитательный процесс я осваиваю на принципах концептуальных идей педагогики сотрудничества и, представляя развивающуюся, динамично функционирующую, целостную педагогическую систему, изучаю и обобщаю опыт использования принципов и концептуальных идей педагогики сотрудничества на практике.

Новизна опыта заключается в комбинации элементов известных методик, а так же применение специальных средств (приёмов, форм работы) с целью активизации познавательной мыслительной деятельности учащихся, формирования положительной мотивации, достижения эффективных результатов физической культуры.

Новизна опыта заключается в дополнении в учебный процесс тренировки новых структурных элементов, разнообразии применяемых средств. Технология опыта предлагает систему конкретных методических приемов, методических рекомендаций по вовлечению учащихся в большой по объему двигательный режим.

3. Наличие теоретической базы опыта.

Физическая культура является учебным предметом и совместно дополнительное образование спортивной школы, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательной школы. Содержание предмета, тренировки регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры и тренировках в избранном виде спорта. Таким образом, посещение уроков и тренировок является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы. На тренировках создаются условия для решения всех задач физического воспитания. Тренировки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят тренировки в ранг основной формы физического воспитания школьников.

Тренировки по избранному виду спорта планируют в условиях 21-х часовой нагрузки в неделю, разделяя по группам. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к тренировкам и ФК, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями. Чтобы достичь эффективности тренировки, я ориентируюсь на личностный подход к учащимся, на создание ситуации, в которой обучающийся нацелен на творческий поиск и самоопределение.

Личностно-ориентированная технология обучения помогает в создании творческой атмосферы на тренировках, а так же создает необходимые условия для развития индивидуальных способностей детей.

С целью активизации мышления воспитанников и формирования интереса к физической культуре использую проблемное обучение. Для выработки у обучающихся объективной оценки своих достижений, формирования ответственности использую технологию самооценки, где воспитанники определяют свою отметку по выполненному заданию, по усвоенной плана тренировки. При самооценке проводится анализ результатов деятельности и не оцениваются свойства личности.

В процессе воспитания я стараюсь побуждать у воспитанников самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На тренировках большое внимание уделяю индивидуальной работе с каждым воспитанником, активно использую имеющуюся спортивную базу.

4. Ведущая педагогическая идея.

За годы своей педагогической деятельности я понял, что наилучший воспитательный результат получается, когда ты опираешься на успех воспитанника. Ведь этот успех всегда связан с чувствами радости, с эмоциональным подъемом. У удачно справившихся с каким-либо полезным делом, появляется уверенность в собственных силах, желание достигать хороших результатов, чтобы опять пережить радость успеха.

За время педагогической работы у меня сложилась своя система форм, методов и приемов обучения, которая дает положительные результаты. Владея традиционными приемами и методами преподавания гиревого спорта и ФК, использую современные инновационные формы обучения: проектирование, проблемные лекции, уроки с использованием ИКТ, элементы передовых педагогических технологий.

Сущность технологии, по которой работаю, заключается в личностно-ориентированном характере обучения, индивидуальном подходе к каждому ребенку при организации занятий и тренировок, в формировании осознанной потребности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-творческой деятельности. Это означает, что для каждого обучающегося создана индивидуальная образовательная траектория, которая учитывает индивидуальный тип телосложения, физическую подготовленность, состояние здоровья, а также особенности психического развития. Зная особенности физического развития детей, строю занятия на индивидуализации и дифференциации обучения. Учитывая возрастные особенности обучающихся первой ступени образования, составил комплекс нестандартной разминки опираясь на национальные виды спорта. Воспитанникам предлагаю упражнения различной степени сложности, предоставляется возможность постепенного овладения необходимыми умениями и навыками.

На второй ступени образования, помимо развития физических качеств, начинаю углубленное изучение двигательных умений, формирую навыки самооценки и самоконтроля, здоровье сберегающие навыки при выполнении упражнений. В процессе учебной деятельности ввожу разные типы тренировок, формы их проведения, комплексно использую фронтальные, групповые, индивидуальные формы работы.

Третья ступень образования – период тренировки мышечной силы, выносливости, а так же время приобретения теоретических знаний по гиревому спорту. На этом этапе изучения предмета дифференцирую физические нагрузки по половому, психологическому, физиологическому признакам, особое внимание уделяю культуре здоровья.

Изучение избранного вида спорта предполагает, помимо освоения практических навыков, знание теоретических основ, а так же владение информацией о физкультурно-спортивном движении в масштабах района, области, страны. На каждой тренировке провожу информационные беседы, а в конце учебного года на II ступени образования – экзамен по теории.

5. Оптимальность и эффективность средств.

Сегодня, когда от человека требуется умение принимать нестандартные решения, я стараюсь пробудить в детях желание заниматься спортом – важнейшему качеству современного человека. Способности у всех разные. Видеть их и помочь им раскрыться – высокая миссия тренера-преподавателя.

Немаловажную роль в приобретении воспитанниками глубоких и прочных знаний играет организация учебной деятельности школьников на уроках, правильный выбор учителем методов, приёмов и средств обучения. В своей работе применяю разнообразные

методы и приемы обучения. Наряду с комбинированными тренировками провожу и нестандартные с использованием элементов современного спорта: тренировки-игры, тренировки-соревнования, тренировки-соревнования.

С использованием ИКТ на тренировках выигрывают все: школьники, родители, учителя, так как эти технологии осуществляют одно из наиболее перспективных направлений, позволяющих повысить эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности – личной заинтересованности каждого обучающегося в укреплении своего здоровья. Это помогает мне в решении ещё одной задачи – разбудить заинтересованность школьников в формировании здорового образа жизни. ИКТ позволяют организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивать более полное усвоение учебного материала.

С помощью ИКТ можно решать проблемы поиска и хранения информации, планирования, контроля и управления тренировками, диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся.

С чего же начиналось применение ИКТ в моей практике применительно к гиревому спорту, тренировкам? Вначале информационные технологии в области физического воспитания использовались без непосредственного привлечения воспитанников: это в основном текстовые документы – заявки, отчёты, положения о соревнованиях, печатание грамот. Параллельно с текстовыми документами создал базу данных по итогам выступлений команд школы на спортивных соревнованиях.

Наиболее популярными областями применения информационных технологий в обучении является получение новых знаний, контроль знаний и самообразование. Уроки физической культуры включают большой объём теоретического материала, на который выделяется минимальное количество часов, поэтому применение электронных презентаций позволяет мне эффективно решать эту проблему.

Многие объяснения техники выполнения разучиваемых движений, исторические документы и события, биография спортсменов, освещение теоретических вопросов различных направлений не могут быть показаны ученикам, поэтому необходимо использовать различные виды наглядности.

Другой формой использования ИКТ явилось применение тестирующих программ. Компьютерные тесты могут содержать неограниченно большое количество разделов и вопросов, что позволяет варьировать тесты под непосредственные нужды и конкретных участников тестирования. Тесты используются на любом этапе обучения. Компьютерные тесты предусматривают как работу с подсказкой ответов, так и без них, на каждый вопрос даётся 4 варианта ответа. Использование тестов при подготовке к соревнованиям по избранному виду спорта позволяет объективно оценить теоретические знания учащихся.

Обучающиеся уже подготовлены к созданию презентаций и по заданию делают их быстро. Они намного эффективнее владеют многими компьютерными программами, чем мы. Пусть работа будет совместной!

Электронная презентация может содержать большой теоретический материал, который, тем не менее, легко усваивается из-за неординарной формы ее подачи. Сама презентация, являясь, по сути, конспектом урока может быть использована как средство самообучения и самостоятельной работы.

Из всего многообразия современных педагогических технологий отдаю предпочтение:

- индивидуальной работе – своей задачей считаю не только дать детям определённую сумму знаний, умений и навыков, но и сформировать у них самостоятельность мышления, настойчивость, умение классифицировать и обобщать, культуру здоровья;
- личностно-ориентированному обучению – так как в основе этого метода обучения лежит признание индивидуальности каждого ребёнка;
- практическому обучению – в моей педагогической деятельности данная форма работы является одной из актуальных технологий, позволяющих учащимся применять накопленные знания и навыки.

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

Набор производится всех желающих, на основе заявления родителей, при наличии справки о состоянии здоровья об отсутствии медицинских противопоказаний. Возраст воспитанников от 9 до 18 лет, возможен продолжения обучения до 21 года. В целях планомерного и качественного отбора перспективных спортсменов комплектование групп начального этапа обучения может проходить в течение учебного года. По решению педагогического совета школы в группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы разрешается зачислить учащихся более младшего возраста, которые соответствуют по уровню физической подготовки и спортивной квалификации требованиям для данной группы и не имеющих медицинских противопоказаний.

В сентябре-октябре месяце подаются списки групп в соответствии с полными пакетами документов на каждого ребенка, издается 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).

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. В августе-сентябре 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.

Для всех воспитанников читается вводный или ежегодный инструктаж по технике безопасности, о чём составляется запись в специальном журнале и каждый, прослушавший лекцию, расписывается.

Последующие медосмотры проводятся перед участием 15 соревнованиях, но не реже, чем один раз в три месяца. Для оптимального распределения занимающихся по учебным группам в начале занятий необходимо провести антропометрические измерения, а также контрольную проверку развития основных физических качеств. Для текущего контроля тренированности, состояния здоровья и физического развития учащимся необходимо вести «Дневник самоконтроля».

Занятия по гиревому спорту проводятся в форме индивидуального или группового урока, содержание которого зависит от контингента занимающихся, а также тренировочного цикла, материальной оснащённости места занятий.

При проведении занятий следует ориентироваться на наиболее активных учащихся, однако надо стремиться к тому, чтобы основная масса занимающихся также усваивала изучаемый материал. Занятия в недельном цикле состоят из теории и практики. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных первого-третьего годов обучения обычно используется лекционный метод изложения теоретического материала, а в группах учебно-тренировочных четвертого-пятого годов обучения лучше применять индивидуальные занятия. Под практикой подразумевается классификационные соревнования для учебно-тренировочных групп.

В конце учебного года рекомендуется проводить в группах итоговые занятия, на которых должны рассматриваться достижения каждого учащегося, здесь должны вручаться классификационные билеты и даваться задания на летние каникулы.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

Гиревой спорт наиболее доступен, так как не требует сложного и дорогостоящего оборудования. Местом проведения занятий может служить специальный зал со всем необходимым оборудованием и инвентарем или типовой зал для занятий тяжелой атлетикой. В отсутствие их можно использовать в тренировке любое помещение, комнату, открытую площадку, вестибюль любого здания.

№	Материально-техническая база	Наличие
1	Спортивный зал	МБОУ «Ожунская СОШ»
2	Тренажерный зал	МБОУ «Ожунская СОШ»
3	Спортивный инвентарь	Гири, гантели, турник, силовой тренажер для тяжелой атлетики, штанга тренировочная, кроссовер со свободными весами, профессиональный станок, нагружаемый дисками для упражнений ног и т.д.

Контингент воспитанников по годам

№	Учебный год	Количество учащихся
1.	2016-2017 у.г.	16
2.	2017-2018 у.г.	24
3.	2018-2019 у.г.	38
4.	2019-2020 у.г.	35
5.	2020-2021 у.г.	42

**Раздел 3. Использование современных образовательных, информационных, компьютерных технологий в своей деятельности:
Используемые современные технологии:**

№	Наименование	Результаты
1.	Использование в тренировках видео материалов, слайдов.	Поддержка интереса воспитанников к процессу обучения, быстрое усвоение теории обучения и техники выполнения разных упражнений.
2.	Технология использования в обучении игровых методов	позволяют избежать однообразия и скуки в тренировочном процессе, уравнивают тренировочную нагрузку элементом «активного отдыха».
3.	Технология проблемного обучения	проведение психологической работы с обучающимися для преодоления сложных ситуаций к пути достижения поставленных целей.
4.	Технология личностно-ориентированного обучения	Планирование и проведение учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника.
5.	Электронные образовательные технологии	Создание безопасных условий во время пандемии COVID-19, организация непрерывного тренировочного процесса, формирование необходимости систематического занятия спортом, изучения теории и истории гиревого спорта.
6.	Здоровье сберегающая техника	Создание для воспитанников безопасных и благоприятных условий при проведениях тренировочного процесса, приучить их к введению здорового образа жизни и сформировать необходимость к систематическим занятиям спортом.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, или экипаж;
- самостоятельная работа, занимающихся по индивидуальным планам;
- **формы дистанционного** (заочного) обучения и **смешанного** (очно-заочного) **обучения** с применением электронных образовательных технологий в период карантина (внештатных ситуациях);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся, воспитанников.

Динамичность, разнообразие форм и средств физического развития, доступность и простота вот тот далеко не полный перечень положительных сторон занятий гиревым спортом. Учитывая то, что юношам свойственно стремление к соперничеству, необходимо развивать у них терпение и настойчивость в овладении техникой классических упражнений. На протяжении всего учебно-тренировочного процесса занимающиеся должны находиться под постоянным медицинским контролем. Роль тренера преподавателя заключается в том, что он обязан непрерывно контролировать и при необходимости корректировать не только физическое состояние спортсменов, но и неустанно следить за их психической и волевой подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного цикла.

Раздел 4. Обеспечение повышения уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовки обучающихся:

Гиревой спорт является одним из разновидностей тяжелой атлетики. Это один из древнейших спортивных снарядов, история которого прослеживается от Олимпийских игр древности до наших дней. В прошлом веке гири применялись для развития и демонстрации физических качеств. Статус международного этот вид спорта получил в наше время. Российские спортсмены гиревики являются на сегодняшний день сильнейшими в мире, они неоднократно становились победителями международных соревнований.

В системе физического воспитания гиревой спорт представлен как средство всестороннего физического развития, как массовое средство оздоровления, как средство профессиональной прикладной подготовки молодежи к труду и обороне страны, сдаче нормативов Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», как вид массового юношеского вида спорта и спорта высших достижений.

№	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 содержания победы с наименьшими потерями для себя.
7	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

Итоги контрольных нормативов «Эрэл»

Учебный год	Количество учащихся	Золото	Серебро	Зачет
2016-2017 у.г.	16	8	4	4
2017-2018 у.г.	24	14	8	2

Задачи поэтапной подготовки по гиревому спорту

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических умений и навыков. Изучение программного материала для каждой группы рассчитано на 1 год. В каждой группе решаются определенные задачи.

В группах начальной подготовки до одного года обучения (Базовый уровень сложности -1):

- ✓ привитие занимающимся интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ овладение техникой классического двоеборья;
- ✓ ознакомление с историей развития гиревого спорта;
- ✓ получение первоначальных навыков участия в соревнованиях;
- ✓ укрепление здоровья занимающихся;
- ✓ выполнение III юношеского разряда.

В группах начальной подготовки свыше одного года обучения (Базовый уровень сложности -2-3):

- ✓ закрепление интереса к занятиям гиревым спортом;

- ✓ овладение необходимым теоретическим минимумом знаний и умений;
- ✓ ознакомление с основными тактическими идеями и приемами;
- ✓ выполнение II юношеского разряда.

В группах учебно-тренировочных до 2-х лет обучения (Базовый уровень сложности -4):

- ✓ развитие интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ освоение и совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ развитие скоростно-силовых качеств занимающихся;
- ✓ усвоение понятия о тренировке и гигиене спортсмена-гиревика;
- ✓ выполнение норматива I юношеского разряда;
- ✓ спортивный массаж.

В группах учебно-тренировочных до 3-х лет обучения (Базовый уровень сложности -5):

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям гиревым спортом;
- ✓ совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ развитие силовых качеств;
- ✓ воспитание волевых качеств;
- ✓ изучение основ судейства и организации соревнований;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ выполнение норматива III разряда;
- ✓ врачебный контроль, самоконтроль.

В группах учебно-тренировочных до 3-х лет обучения (Базовый уровень сложности -6):

- ✓ расширение и укрепление полученных знаний;
- ✓ совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ развитие силовой выносливости;
- ✓ воспитание психологической устойчивости;
- ✓ приобретение углубленных знаний о режиме гиревика и методе тренировки;
- ✓ получение звания «Судья-общественник»;
- ✓ укрепление общего состояния здоровья;
- ✓ выполнение норматива II-го разряда.

В группах учебно-тренировочных свыше 3-х лет обучения (Углубленный уровень сложности -1-2):

- ✓ совершенствование теоретических знаний;
- ✓ совершенствование техники рывка и толчка;
- ✓ развитие силы;
- ✓ получение сведений о психологической и волевой подготовке;
- ✓ врачебный контроль, самоконтроль и средства восстановления;
- ✓ практическая деятельность по организации и судейству соревнований;
- ✓ подтверждение норматива II-го разряда.

В группах учебно-тренировочных свыше 3-х лет обучения (Углубленный уровень сложности -3-4):

- ✓ совершенствование и развитие теоретических знаний;
- ✓ развитие общей выносливости;
- ✓ воспитание целеустремленности и терпения в достижении цели;
- ✓ питание спортсмена-гиревика;
- ✓ врачебный контроль, самоконтроль и массаж;
- ✓ судейская документация, порядок ее ведения;
- ✓ выполнение норматива 1-го разряда.

В группах спортивного совершенствования:

- ✓ совершенствование техники классических упражнений;
- ✓ создание прочного фундамента специальной спортивной работоспособности для достижения высоких результатов;
- ✓ дальнейшее овладение программой по теоретической, физической, технической и моральной подготовке;
- ✓ расширение полученных знаний для получения звания « спортсмен-инструктор»;
- ✓ выполнение норматива КМС, МС.

Важно избегать однообразия в тренировках: монотонность снижает положительную реакцию организма из-за быстрого приспособления его к однотипной нагрузке. Поскольку занятия гиревым спортом связаны с многократным подниманием спортивного снаряда, то у начинающих спортсменов могут быть травмы ладоней (срыв кожного покрова). Во избежание этих травм надо следить, чтобы повышение нагрузки было постепенным, необходимо пользоваться гимнастическими накладками и магниезией. Но самое главное в тренировке с начинающими спортсменами является варьирование физических нагрузок, с той целью, чтобы избежать перетренированности занимающихся, которая обусловлена неправильным планированием физических нагрузок, что, в конечном счете, отражается на неблагоприятном физическом и психологическом состоянии организма спортсмена.

Воспитательная и профориентационная работа

Цель:

- Воспитание гармонично развитого человека, активной и сознательной личности с творческим отношением к деятельности,обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством;
- Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению, в соответствии с их способностями, интересами и запросами рынка труда.

Задачи:

- привить твердые моральные убеждения, навыков поведения человека;
- приобщить к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;
- сохранить и укрепить здоровья, культуры здорового образа жизни;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- создать условия для осознанного профессионального самоопределения обучающихся в соответствии со способностями, склонностями, личностными особенностями, потребностями общества;

- наладить деловые связи с лицами и организациями, заинтересованными в профессиональной подготовке подрастающего поколения;
- повысить профессиональный уровень, творческое мастерство педагогического коллектива, обеспечить профессиональный, карьерный рост педагогов;

Обучение гиревому спорту является сложным и трудоемким процессом, поскольку занятия связаны с многократным подъемом гири за определенное время. Поэтому очень важно донести до сознания учащихся то, что достижение спортивного успеха возможно только при настойчивости, трудолюбии, сильной воле, целеустремленности, постоянной аналитической работе. Без воспитания в себе сильной воли, привычки к самостоятельным занятиям, без соблюдения спортивного режима, общефизической подготовки нельзя добиться хороших результатов в гиревом спорте. Эту мысль тренер-преподаватель должен постоянно подчеркивать как во время занятий, так и вне учебы.

Необходимо учитывать, что всевозможные массовые мероприятия, в которых участвуют учащиеся (экскурсии, походы, товарищеские встречи) ведут к сплочению коллектива, выработке у ребят чувства товарищества, коллективизма и взаимопомощи, развивается чувство патриотизма, гордости за свою Родину.

Следует отметить, что личность тренера-преподавателя пользуется - большим авторитетом у учащихся, поэтому все обучение должно носить воспитывающий характер. А внимательное отношение к детям со стороны тренера, своевременное поощрение их успехов в обучении и тренировке будет способствовать поддержанию интереса к занятиям гиревым спортом.

Профориентационная работа в Детско-юношеской спортивной школе проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям учащихся.

Важным положительным моментом в работе тренера-преподавателя является тесный контакт с родителями, изучение мотивов, по которым они направили своего ребенка на занятие.

Психологическая подготовка. Основными методами психологической подготовки спортсмена-гиревика является использование разнообразных средств и приемов психологического и педагогического воздействия. К ним относятся: методы убеждения, внушения, личный пример тренера-преподавателя, метод знаний и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, группового обсуждения актуальных проблем, методы индивидуального подхода, психотехнического упражнения, а также методы аутогенной тренировки и сеансы психорегуляции. Часто используется способ переключения интересов, отвлечения от напряженных тренировок.

Особое значение имеет учет индивидуальных психофизических особенностей юных спортсменов-гиревиков: выдерживать длительное физическое напряжение во время подъема спортивного снаряда, воли к победе, поведение спортсмена после неудачного выступления, работоспособности и умения работать самостоятельно.

Личность юного спортсмена-гиревика проявляется в процессе социальных взаимоотношений и характеризуется, прежде всего, ценностью нравственных норм и идейного содержания. Формирование и закрепление соответствующих отношений создается путем интегрального воздействия на спортсмена, семьи, школы, спортивного коллектива, тренера-преподавателя, а также путем самовоспитания.

В группах начальной подготовки основными задачами психологической деятельности является: формирование устойчивых мотивов к занятиям гиревым спортом, удовлетворение потребности детей к самостоятельным занятиям.

В учебно-тренировочных группах главное внимание следует уделять закреплению установки на спортивное самосовершенствование, развитие спортивно-важных качеств характера и волевых качеств. Спортсмены обучаются самоконтролю и умению сознательно управлять своим предстартовым состоянием в момент соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия спортсменов-гиревиков. В процессе учебно-тренировочной работы должны быть запланированы упражнения для активного отдыха, специальные восстановительные циклы и микроциклы.

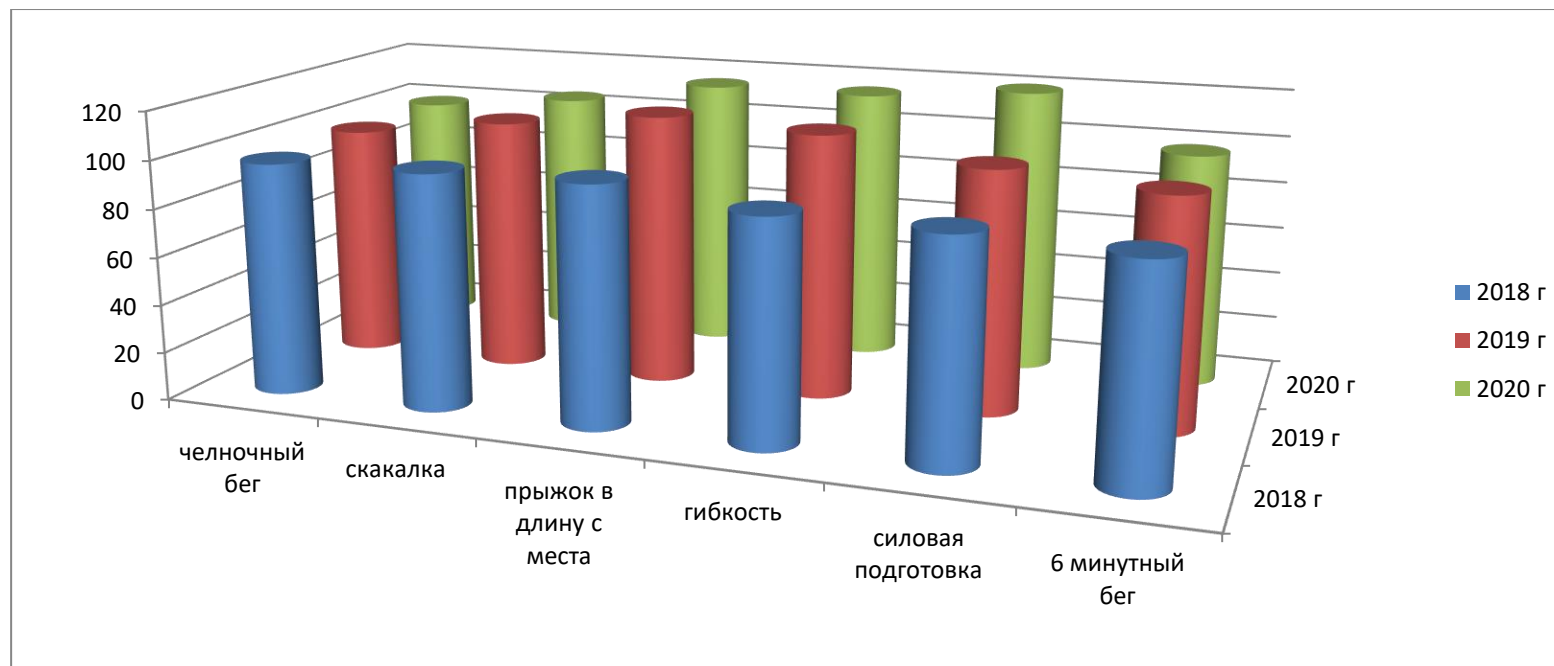
Психологические средства обеспечивают устойчивое психическое состояние, они оказывают положительное влияние на характер юного спортсмена-гиревика. С этой целью рекомендуются: аутогенные тренировки, различные средства внушения, специальные дыхательные упражнения и отвлекающие факторы, например, музыка.

Система гигиенических факторов включает в себя: оптимальные условия макросреды, быта, учебы и тренировки, рациональный распорядок дня, личную Гигиену, специализированное питание и закаливание организма.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию (прежде всего в зимне-весенний период), физиотерапию и гидротерапию (массаж, ванны и сауну). Врачебный контроль за занимающимися на этапе начальной подготовки осуществляется врачом.

Раздел 5. Обеспечение и анализ достижений и подтверждений обучающимися уровнем спортивной подготовки:

Динамика развития общефизической подготовленности воспитанников



Раздел 6. Профилактическая работа по противодействию применению обучающимися, воспитанниками различных видов допингов, по пропаганде здорового образа жизни.

Профилактическая работа адресована обучающимся в профессиональных образовательных организациях. Она в значительной мере сходна с той, что предлагается для учащихся общеобразовательных школ, что обусловлено ее целевой аудиторией. Как отношение к спорту, так и степень осведомленности о проблеме допинга у слушателей программы могут существенно отличаться. Поэтому работа носит вводно-ознакомительный характер. Его цель - раскрыть суть проблемы допинга, чтобы позволить понять ее место в контексте спорта и, шире, в современном обществе в целом. Кроме того, понимание проблемы допинга является одной из предпосылок формирования критического отношения к зависимому поведению и выработки ценности здорового образа жизни, пропаганды физической культуры и спорта.

Тематический план программы

N	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Допинг и антидопинговые правила	1	1	
2	Запрещенные субстанции	1	1	
3	Запрещенные методы	1	1	
4	Медицинские последствия допинга	1	1	
5	Социальные и психологические последствия допинга	1	1	
6	Отражение проблемы допинга в общественном сознании	2	1	1
7	Причины борьбы с допингом	1	1	
8	Допинг-контроль	2	1	1
9	Зависимое поведение - сущность и механизмы развития	1	1	
10	Допинг и явление зависимости	1	1	
11	Профилактика зависимого поведения	2	1	1
12	Проблема злоупотребления "допинговыми препаратами" вне рамок спорта	2	1	1
Итого:		16	12	4

Содержание тем:

Тема 1. Допинг и антидопинговые правила

Определение понятия "Допинг" на основе Всемирного антидопингового кодекса. 10 антидопинговых правил, их смысл. Допинг как глобальная этическая проблема спорта: необходимость соблюдения правил, обеспечивающих честность и равенство условий борьбы. Принципы "фейр-плей".

Тема 2. Запрещенные препараты

Запрещенный список ВАДА. Причины включения субстанций в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов.

Тема 3. Запрещенные методы

Возможность использовать физиологические методы для улучшения спортивного результата, причины запрета некоторых из них ("кровяной допинг", "генный допинг"); наличие разрешенных методов. Применимость понятия "допинг" к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 4. Медицинские последствия допинга

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью. Критерии разграничения допинга и возможности спортсмена легально использовать достижения медицины.

Тема 5. Социальные и психологические последствия допинга

Психологические последствия допинга - изменения психики под влиянием запрещенных субстанций; последствия для самовосприятия, самоуважения. Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 6. Отражение проблемы допинга в общественном сознании

Причины интереса к проблеме допинга. Основные стереотипы о допинге: его "тотальность", "невозможность" спортивных успехов без него, "субъективность" в интерпретации результатов проб. Объективная статистика анализа допинг-проб.

Задание для самостоятельной работы: анализ "лент новостей" (с использованием интернета) за последние 3-6 месяцев с целью найти новейшие публикации по проблеме "допинговых скандалов". Критический анализ найденных сообщений.

Тема 7. Причины борьбы с допингом

Обобщение и дополнение аспектов, изученных ранее: последствия допинга для здоровья атлетов, для психологии спортсменов, для имиджа спорта в глазах общественного мнения, для реализации оздоровительного и воспитательного потенциала спорта.

Тема 8. Допинг-контроль

Организации, занимающиеся борьбой с допингом, их функции. Процедуры отбора атлетов для допинг-контроля, взятия и анализа допинг-проб. Наказания за нарушения антидопинговых правил.

Задание для самостоятельной работы. Подготовка ответов на вопросы (по материалам сайта Российского антидопингового агентства www.rusada.ru):

1. На каких нормативных документах основана борьба с допингом?
2. Как происходит процедура сдачи допинг-пробы?
3. Сколько российских представителей каких видов спорта было уличено в допинге за последний год?

Тема 9. Зависимое поведение - сущность и механизмы развития

Суть явления зависимости. Признаки зависимости. Физиологические и психологические механизмы развития зависимости. Химические и нехимические зависимости, сходство их механизмов. Определение понятия "наркотик"; нейрофизиологические механизмы наркозависимости. Последствия зависимости.

Тема 10. Допинг и явление зависимости

Сходство проблемы зависимости и допинга в спорте. Потенциал ряда запрещенных субстанций в плане формирования зависимости. Ресурсы спорта в плане профилактики зависимостей; невозможность их реализации в случае допинга.

Тема 11. Профилактика зависимого поведения

Виды и организационные формы профилактики зависимостей. Причины приобщения к веществам и/или формам поведения, вызывающим зависимость. Основные подходы к профилактике: информирование; повышение коммуникативной компетентности; психологическая коррекция эмоциональной сферы; выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности.

Задание для самостоятельной работы: поиск иллюстративных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 12. Проблема злоупотребления "допинговыми препаратами" вне рамок спорта

Выход проблемы допинга за пределы спорта. Бытовая трактовка понятия "допинг" (субстанция, повышающая работоспособность, помогающая преодолеть проблемы, расслабиться и т.п.), ее отличие от научной. Злоупотребление анаболическими агентами (вне рамок профессионального спорта). Злоупотребление психостимуляторами, андидепрессантами, транквилизаторами и другими успокоительными препаратами, БАДами.

Задание для самостоятельной работы: поиск рекламных и информационных материалов, популяризирующих БАДы, препараты "для успокоения нервов" и т.п. Их критический анализ.

Пропагандистская работа ЗОЖ:

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного *физического, психического и социального благополучия*, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Здоровье физическое — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

В работе с детьми следует учитывать все три составляющих понятия «здоровье» с учётом их возрастных особенностей.

В свою очередь, **здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как:**

- физическая активность;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- здоровый психологический климат в семье;
- отсутствие вредных привычек;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- положительные эмоции.

Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека. Важной особенностью программы является дифференцированность, гибкость и адаптивность к разновозрастному составу

Раздел 7. Результаты педагогической деятельности (достижения обучающихся, воспитанников (с 2015 по 2021 г.г.):

Разряды воспитанников

1. Юргин Леонид I юношеский, спортивный разряд, Номинация «Лучший спортсмен 2012 года» 29 января 2013 года глава адм МО «Ожулунский наслег» Ефремова Л.В. С 2012 по 2017 год Чемпион, призер Чемпионатов, Кубков, Турниров РС(Я).
2. Ксенофонтов Манчаары I юношеский, спортивный разряд, с 2012 по 2014 год Чемпион, призер Чемпионатов, Кубков, Турниров РС(Я). Чемпион VI спортивных игр народов РС(Я) по гиревому спорту 2014г, с.Намцы.
3. Седалишев Евгений I юношеский, спортивный разряд, Номинация «Лучший спортсмен 2014 года» январь 2015г. глава адм МО «Ожулунский наслег» Ефремова Л.В, с 2013 по 2015 год Чемпион, призер Чемпионатов, Кубков, Турниров РС(Я).
4. Кузьмин Алексей I юношеский, спортивный разряд, с 2013 по 2015 год призер Чемпионатов, Кубков, Турниров РС(Я), 3 призер VI спортивных игр народов РС(Я) по гиревому спорту 2014г, с.Намцы.
5. Пудов Дмитрий II юношеский, спортивный разряд с 2013 по 2014 год призер Кубков, Турниров РС(Я).
6. Григорьев Афанасий I юношеский, спортивный разряд с 2013 по 2014 год призер Кубков, Турниров РС(Я).
7. Брызгаев Василий I юношеский, спортивный разряд 2014 год, призер Кубков, Турниров РС(Я).
8. Попов Артем III юношеский, спортивный разряд 2014 год, призер Кубков, Турниров РС(Я).
9. Герасименко Аурина I юношеский, спортивный разряд, 2013 год призер Кубка, Турнира РС(Я).
10. Попов Егор с.Телей 1999г.р выпускник, I юношеский спортивный разряд, Номинация лучший спортсмен 2017 года, Глава администрации МО «Телейский наслег» Аммосов Н.И.
11. Юргина Алена с.Ожулун 2000г.р 11кл, I спортивный разряд, Номинация лучший спортсмен 2017 года, 17 января 2018г, Глава администрации МО Чурапчинский улус (район) А.Т. Ноговицын.
12. Борисов Олег с.Хайахсыт 1999г.р, I спортивный разряд, 11кл.
13. Эверестов Арсиэн 2000г.р, студент 2 курса Аграрного техникума с.Ожулун, II юношеский спортивный разряд.
14. Янкова Сардаана 2000г.р, студентка 2 курса Аграрного техникума с.Ожулун, II юношеский спортивный разряд.
15. Елисеев Айсенс.Чепара 2001г.р 10 класс, II юношеский спортивный разряд.
16. Прокопьева Куннэй III юношеский спортивный разряд 2001г.р, 10 класс, с.Дирин.
17. Захаров Владислав 2001г.р, 11 класс с.Телей, I юношеский спортивный разряд.
18. Лаврентьев Афанасий 2001г.р, 11 класс с.Телей, I юношеский спортивный разряд.

2016 г.

Муниципальные

1. 12 февраля 2016г. Чемпионат улуса по гиревому спорту в рамках комплексной спартакиады среди наслеггов с.Хайахсыт, 2 участника Попов Гоша 9кл – 1 место, Борисов Олег 9кл – 2 место.

Республиканские

2. 2-4 декабря 2016г. Кубок федерации гиревого спорта РС(Я) 5 участника, Попов Егор – 2 место св 65кг, 11кл 1999г.р, Захаров Влад – 3 место до 65кг 10кл, 2001г.р.

3. 9-10 декабря 2016г. Открытый турнир по гиревому спорту на призы «мастеров ветеранов МК улуса» памяти МСРС ФСР и ЯАССР ветерана МВД Кычкина В.П. 2 участника, Юргина Алена – 2 место 10кл, 2000г.р, ЯнковаСардаана – 3 место студентка 1 курса Аграрного техникума. 2000г.р.

4. 29-30 января 2016г. ЛК РТ на Кубок федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту в памяти Н.Н. Решетникова с.Чепара. 5 участников Попов Гоша 3 место 1999г.р. 9кл.

5. 23 февраля 2016г. РТ по гиревому спорту на призы МС РС(Я) А.В. Дьячковского, Намский улус с. Хамагатта, 2 участника Попов Гоша 9кл – 1 место, Борисов Олег 9кл – 3 место.

6. 18-20 марта 2016г. ЛК первенство РС(Я) по гиревому спорту среди юношей и девушек 1999 – 2002 г.р. 7 участников Борисов Олег 58кг – 1 место, Попов Гоша 73кг – 2 место, Юргина Алена 58кг – 2 место, ДиодороваУйгулаанасв 63кг – 3 место.

7. 2-3 апреля 2016г. РТ федерации гиревого спорта МР Усть-Алданского улуса посвященный 150-летию В.В. Никифорова «Кулумнуур». 6 участников, Захаров Владислав 1 место, Лаврентьев Афанасий 2 место, Попов Гоша 1 место, Борисов Олег 2 место, Куличкин Коля 3 место, Юргина Алена 3 место.

2017 г.

Муниципальные

8. 26 октября 2017г. Чемпионат улуса по гиревому спорту посвященный 85-летию физкультурного движения в Чурапчинском улусе, 9 участников, ЭверстовАрсиеэн юноши до 70кг – 2 место, юноши св 70кг Кардашевский Богдан 3 место, до 70кг женщины Юргина Алена – 2 место, до 60кг мужчины Борисов Олег – 1 место, юноши до 60кг Лаврентьев Афоня – 1 место, до 80кг мужчины Захаров Влад 2 место.

Республиканские

9. 19 ноября 2017г. РТ по гиревому спорту памяти Георгия Попова, 5 участника: Юргина Алена – 63кг – 1 место, Захаров Влад 73кг – 1 место, Лаврентьев Афоня 58кг – 2 место, ЯнковаСардаанасв 63кг – 1 место.

10. 1-3 декабря 2017г. Кубок федерации РС(Я) по гиревому спорту с.Чурапча, 3 участника: св 65кг Захаров Влад – 1 место, 63кг Юргина Алена – 3 место.

11. 3-5 февраля 2017г. с.Чурапча РТ на кубок федерации гиревого спорта памяти Н.Н. Решетникова, 5 участников: Юргина Алена 3 место, Попов Егор 1 место, Захаров Влад 2 место.

12. 2-5 марта 2017г. г.Якутск Личный чемпионат РС(Я) по гиревому спорту (квалификационные соревнования к XX-й юбилейной спартакиаде по национальным видам спорта «Игры Манчаары», 2 участника: Попов Егор 11кл – 2 место.

13. 24-26 марта 2017г. ЛК первенство РС(Я) по гиревому спорту среди юношей и девушек 1999-2000г.р и младше, 6 участника: 53кг Прокопьева Куннэй 2 место, 58кг Сыдыкова Гуля 2 место, 63кг Юргина Алена 1 место, св 63кг ЯнковаСардаана 1 место, ЭверстовАрсиеэн 3 место, в командном зачете Чурапча 1 место.

14. 31-1 апреля 2017г. Открытый РТ федерации гиревого спорта Усть-Алданского улуса, 5 участника: ЯнковаСардаана 3 место, Попов Егор 1 место, Захаров Влад 2 место.

5. XX спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары» 6-9 июля 2017г. с. В-Виллойск, Попов Егор 2 место.

16. Республиканский турнир по гиревому спорту посвященный памяти Г. Попова 19 ноября 2017 г, Юргина Алена 11 класс 63 кг 1 место, Захаров Влад 11 класс 73 кг 1 место, Лаврентьев Афоня 11 класс 58 кг 2 место, ЯнковаСардана Аграрный техникум св 63 кг 1 место, Прокопьева Куннэй 9 класс участник.

17. Кубок Федерации РС(Я) по гиревому спорту с 1 по 3 декабря 2017 г, с. Чурапча. Лаврентьев Афоня 11 класс участник, Захаров Влад 11 класс св 65 кг 1 место, Юргина Алена 11 класс 63 кг 3 место.

Муниципальные

18. Чемпионат улуса по гиревому спорту в рамках комплексной спартакиады среди наслегов Чурапчинского улуса 26 октября 2017 г.Эверестов Арсен Аграрный техникум до 70 кг 2 место, Кардашевский Богдан Аграрный техникум св 70 кг 3 место, Юргина Алена 11 класс до 70 кг 2 место, ЯнковаСардана Аграрный техникум участник, Борисов Олег 11 класс до 60 кг 1 место, Лаврентьев Афоня 11 класс до 60 кг 1 место, Захаров Влад 11 класс до 80 кг 2 место.

2018 г.

Республиканские

19. РТ по гиревому спорту на призы МС РС(Я) А.В. Дьячковского с 23 по 24 февраля 2018 г, с. Хамагатта. Захаров Влад ученик 11 класса св 65 кг 1 место.

20. ЛК РТ «Кубок Федерации Чурапчинского улуса» памяти отличника ФКиС РФ Н.Н. Решетникова с 26 по 27 января 2018 г. Винокурова Таня Аграрный техникум участник, ЯнковаСардана Аграрный техникум св 58 кг 3 место, Прокопьева Куннэй9 класс до 58 кг 1 место, Юргина Алена 11 класс св 58 кг 1 место, Захаров Влад 11 класс до 73 кг 1 место.

21. Первенство РС(Я) среди девушек и юношей по гиревому спорту в памяти Георгия Попова с 30 марта по 1 апреля 2018 г. Прокопьева Куннэй 2001 г.р, участник, Юргина Алена 2000 г.р, 63 кг 1 место, ЯнковаСардана 2000 г.р, св 63 кг 2 место, Захаров Влад 2001 г.р, 73 кг 1 место.

22. Кубок РС(Я) по гиревому спорту с 14 по 16 декабря 2018 г, г. Якутск. Захаров Влад 2001 г.р, 73 кг 2 место,РожинСарыал 2002 г.р, участник.

Российские

23. Всероссийский турнир по гиревому спорту на призы МС России Сергея Леонова с 23 по 26 ноября 2018 г, г. Улан-Удэ. Захаров Влад 2001 г.р, 73 кг 2 место.

24. Чемпионат Чурапчинского улуса среди наслегов 16 ноября 2018 г, с. Чурапча. Винокурова Таня 55 кг участник.

2019 г.

Республиканские

25. Республиканский турнир по гиревому спорту в памяти Отличника ФКиС РФ Н.Н. Решетникова с 25 по 26 января 2019 г. Рожин Сарыал 2001 г.р, 58 кг 3 место.

26. ЛК Первенство по гиревому спорту среди юношей и девушек 2001-2006 г.р, с 21 по 22 марта 2019 г. Винокурова Таня 2001 г.р, участник, Спиридонова Милена 2001 г.р, 3 место, ДиодороваДайаана 8 класс участник, Рожин Сарыал 2002 г.р, участник.

27. СПО студентов по гиревому спорту с 24 по 25 января 2019 г, г. Якутск. Винокурова Таня 2001 г.р, 58 кг 2 место, Рожин Сарыал 2002 г.р, 63 кг 2 место.

28. РТ по гиревому спорту «Новые имена» 23 февраля 2019 г, Намский улус. Рожин Сарыал 2002 г.р. участник, Захаров Влад 2001 г.р, 73 кг 2 место.

2020 г.

Республиканские

29. ЛК республиканский турнир по гиревому спорту «Кубок Федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту» в памяти Отличника ФКиС РФ Н.Н. Решетникова с 31 января по 1 февраля 2020 г, с. Алагар. Сивцева Мирдана 10 класса 55 кг 2 место, Диодорова Дайаана 9 класс св 60 кг 3 место, Заровняева Сайына Аграрный техникум 50 кг 2 место, Яковлев Эрэл Аграрный техникум 58 кг 3 место, Рожин Сарыал Аграрный техникум 58 кг участник.

Муниципальные

30. Заочное соревнование по ОФП среди юношей и девушек Чурапчинского улуса с 5 по 13 ноябрь 2020 г, Поисеева Карина 11 класс 1 место.

31. Заочное соревнование по ОФП среди воспитанников Чурапчинского ДЮСШ на призы «Деда Мороза» с 16 по 22 декабря 2020 г, Карпов Кэскил 6 класс 3 место, Карпов Сандал 9 класс участник, Сысолятина Сайаана 5 класс участник, Поисеева Карина 11 класс 2 место.

2021 г.

Республиканские

32. ЛК республиканский турнир «Кубок Федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту» в памяти Отличника ФКиС РФ Решетникова Н.Н. 6 февраля 2021 г. Диодорова Дайаана Аграрный техникум св 60 кг участник, Поисеева Карина 11 класс св 65 кг участник.

33. ЛК Первенство и РТ по гиревому спорту среди юношей и девушек 2003-2008 г.р. памяти Чемпиона Тихоокеанского флота Георгия Попова. 19 по 21 марта 2021 г. г. Якутск. Участие. Командное 4-5 место.

Выпускники

№	ФИО	Место работы	Звание
1	Барашкова Владислава Петровна	МО «Ожулунский наслег», Инструктор ФК	1 разряд
2	Попов Афанасий	ООО «Сервис ойл»	МС России
3	Юргин Леонид	ООО «Алдан»	1 разряд
4	Собакин Алексей	Росгвардия	1 разряд
5	Брызгаев Василий Васильевич	МО «Соловьевский наслег», директор Дома народного творчества им. Д.М.Васильева	1 разряд
6	Попов Егор	ЯПК, студент	КМС России

7	Захаров Владислав	ЧГИФКиС, студент	КМС России
8	Юргина Алена	ЯФ ЮПК, студент	КМС России

Раздел 8. Участие в работе педагогических, методических советов, других формах методической работы:

№	Наименование системы взаимодействия	Тема
1	Посещение родительских собраний в Ожулунской СОШ	Пропаганда ЗОЖ, ознакомление гиревого спорта, набор детей,
2	Индивидуальные беседы с воспитанниками и их родителями	О индивидуальных методах тренировки, успехах, состоянии здоровья, поведении воспитанника.
3	Совместные мероприятия с Аграрным техникумом	Соревнования, шефства,
4	Консультации с родителями	О профилактике травматизма, мер поведения на выездах, питании, витаминизации, каникулярных дней.

Раздел 10. Распространение собственного педагогического опыта работы:

Мастер-класс, НПК, выступления, публикации, конкурсы

№	Вид, форма РОР	Уровень	Дата	Наименование мероприятия	Тема	Итог
1	Муниципальный этап XII Всероссийского конкурса	муницип.	16.11.2016	«Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»	Педагог дополнительного образования. Тренер-преподаватель по гиревому спорту.	Свидетельство участника
2	Мастер-класс	республ.	18.12.2019	В рамках 20-летнего юбилея ДЮСШ Чурапчинского улуса	Учебно-тренировочные занятия по гиревому спорту	Сертификат ИРОиПК РС(Я)
3	XII Международное НПК	международ.	20.05.2020	Современная наука: Актуальные вопросы, достижения и инновации.	Методика воспитания силовой выносливости 1-2 года обучения, занимающихся	1 место. Диплом Публикация

					гиревым спортом.	
4	XIIМеждунар НПК	междунар.	20.05.2020	Современная наука: Актуальные вопросы, достижения и инновации.	Методика воспитания силовой выносливости 1-2 года обучения, занимающихся гиревым спортом.	Публикация

Раздел 11. Разработка и внедрение авторских программ, методических пособий, цифровых образовательных ресурсов

- ✓ Соавтор проекта «Развитие гиревого спорта в сельской местности» утвержден районным советом федерации гиревого спорта, 2017г;
- ✓ Проект «Палаточный городок» для воспитанников ДЮСШ, 2017 г.;
- ✓ Проект «Детская спортивная площадка» утвержден кураторским советом Администрации МО «Ожунский наслег», 2016 г.;
- ✓ Соавтор проекта «Развитие гиревого спорта методом национальных видов спорта» утвержден районным советом федерации гиревого спорта, 2018 г.;
- ✓ Методическая разработка УТЗ по гиревому спорту по форме дистанционного образования с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, 2020 г.

Непрерывное совершенствование педагогического мастерства:

Учебный год	Тема самообразования
2018-2019	Развитие силовых способностей юных спортсменов, занимающихся гиревым спортом.
2019-2020	Методика воспитания силовой выносливости 1-2 года обучения, занимающихся гиревым спортом.
2020-2021	Силовая выносливость занимающихся гиревым спортом 1-2, 3-4 года обучения. Гиревой спорт для юношей и девушек.

Раздел 12. Выступления на педчтениях, семинарах, секциях:

Семинары

№	Наименование	Уровень	Организация	Место проведения	Дата
1	«Критерии оценки судейства в гиревом спорте»	Республ.	В рамках проведения Кубка федерации РС(Я)	с.Намцы.	2-4 декабря 2016 г.
2	«Народные игры как средства физического воспитания детей»	Междунар.	ОФ Академия высшего обр. @TeachEx», Кыргызская республ.	г.Якутск	7-8 февраля 2019 г.
3	«Развитие детского спорта в сельской местности»	Республ.	МБУ ДО ДЮСШ Чурапчинского улуса	с.Чурапча	18 декабря 2019 г.

4	Организация и планирование тренировочных занятий в дистанционном формате	Республ.	ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»	Дистанц. Онлайн	30 сентября 2020 г.
5	Подготовка спортивного резерва в РС(Я)	Республ.	ГБУ РС(Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»	Дистанц. Онлайн	07 октября 2020 г.

Раздел 13. Участие в профессиональных конкурсах, соревнованиях:

На муниципальном уровне:

№	Год	Наименование	Результат
1	16.11. 2016 г	Свидетельство участника муниципального этапа XII Всероссийского конкурса «Мастер педагогического труда по учебным и внеучебным формам физкультурно-оздоровительной и спортивной работы»	Участник, сертификат

На республиканском уровне:

№	Год	Наименование	Результат
1	2014 г	VI спортивных игр народов РС(Я) по гиревому спорту. с.Намцы	3 призер
2	2017 г	XX спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары»	Участник
3	2020 г	ЛК республиканский турнир «Кубок Федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту» в памяти Отличника ФКиС РФ Решетникова Н.Н. 6 февраля 2020 г. с.Алабар.	Командное 1 место.
4	2020 г	Кубок Федерации гиревого спорта РС(Я), г.Якутск.	Командное 2 место.
5	2021 г	ЛК республиканский турнир «Кубок Федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту» в памяти Отличника ФКиС РФ Решетникова Н.Н. 6 февраля 2021 г. с.Чурапча.	Личное 4-5 место. Командное 2 место.
6	2021 г	Лично-командный республиканский Чемпионат РС(Я) по гиревому спорту памяти И.И. Кулачикова. 5-7 марта, с.Намцы.	Личное 6 место. Командное 6 место из 15 команд.

На Российском уровне:

№	Год	Наименование	Результат
1	2014г.	Первенства России по гиревому спорту среди ветеранов г.Курск.	2 призер
2	2018г.	Всероссийский турнир по гиревому спорту на призы ЗМС России Сергея Леонова г. Улан-Удэ.	3 призер

Раздел 14. Общественная деятельность:

- Член сборной команды Чурапчинского улуса по гиревому спорту;
- Член федерации гиревого спорта в селе Одьулун;
- Член сбора мужчин «Дархан» в селе Одьулун;
- Член команды Одьулунского наслега, аграрного техникума, школы по гиревому спорту, национальной борьбе «Хапсагай» и мас-рестлингу.

Раздел 15. Звания, награды, поощрения, благодарность, грант:

- Номинация Тренер 2013 года, 18 января 2014г. Глава администрации МО «Ожулунский наслег» Л.В. Ефремова.
- Номинация лучший спортсмен 2005 года январь 2006 года, Глава муниципального образования Л.В. Ефремова. с.Ожулун.
- Номинация лучший спортсмен 2013 года 27 декабря 2014 года, Глава МО А.Т. Ноговицын.
- Удостоверение за услуги в развитии «гиревого спорта» 2017г Президент федерации гиревого спорта В.Т. Курнев.
- Удостоверение, награжден золотым знаком отличий всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» Министерства спорта РФ.
- Почетная грамота за высокие спортивные достижения и вклад в развитие физической культуры и спорта в связи с проведением летней спартакиады между наслегами улуса. Глава МО С.И. Яковлев от 02 июня 2010г.
- Почетная грамота решением президиума улусного (районного) совета депутатов от 06 мая 2014г награждается за вклад в развитие массового спорта и заслуги в пропаганде здорового образа жизни среди населения улуса, председатель улусного совета депутатов В.В. Гуляев.
- Благодарственная письмо за значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в РС(Я), пропаганду здорового образа жизни среди населения. Министр спорта М.Д. Гуляев, январь 2016г.
- Благодарственное письмо за участие в Первенстве России по гиревому спорту среди ветеранов 2014г. г.Курск, Управление спорта Чурапчинского улуса, Начальник В.И. Давыдов май 2014г.
- Благодарственное письмо за участие в VI спортивных игр народов РС(Я) по гиревому спорту 2014г. с.Намцы. Глава МО Чурапчинский улус (район), Председатель улусного совета депутатов В.В. Гуляев июль 2014г.
- Благодарственное письмо за вклад в развитие гиревого спорта и достижений воспитанников Ксенофонта М, Седалишев Ж, Юргин Л, многократных чемпионов и призеров РС(Я). Начальник УФКиС Чурапчинского района В.И. Давыдов март 2014г.

Раздел 16. Повышение квалификации (переподготовки, курсы):

№	Наименование	Тема	Час	Организация	Место	Дата	Итог
1	Курс ПК	«Система многолетней подготовки спортивного резерва в	72	ФГБОУ ВПО ЧГИФКиС	с.Чурапча	12 по 16 апреля 2016г	Удостовер.

		физкультурно-спортивных организациях»					
2	Курс ПК	«Подготовка спасателей по оказанию первой медицинской помощи»	16	ГКУ РС(Я) «РЦ медицины катастроф»	г.Якутск	18 февраля 2019 г.	Удостовер.
3	Курс ПК	«Народные игры как средства физического воспитания детей»	16	АНО ДПО «Институт дополнительного профессионального образования и повышения квалификации»	г.Якутск	07-08 февраля 2020 г.	Удостовер.
4	Курс ПК	«Основы правовых знаний педагога»	16	АНО ДПО «Центр профессиональной подготовки и образования»	г.Якутск	20-21 февраля 2020 г.	Удостовер.
5	Курс переподготовки	ВКР «Методика воспитания силовой выносливости 1-2 года обучения, занимающихся гиревым спортом»	724	ФДПО ФГБОУ ВО ЧГИФКиС	с. Чурапча	1 сент-20 мая 2020 г.	Диплом
6	Курс ПК	«Обучение навыкам оказанию первой помощи»	16	ФДПО ФГБОУ ВО ЧГИФКиС	с. Чурапча	8-9 октября 2020 г.	Удостовер.
7	Курс ПК	«Теория и методика гиревого спорта»	152	ФДПО ФГБОУ ВО ЧГИФКиС	с. Чурапча	9 марта-2 апреля 2021 г.	Удостовер.