

*Папка педагогических достижений*

*Тренера – преподавателя по гиревому спорту*

*МБУ ДО ДЮСШ №1*

*Ивановой Елены Николаевны*

*Якутск 2021*



## «Сведения о педагоге»

1. **Иванова Елена Николаевна, 19.11.1986г.р.**
2. **Среднее – профессиональное** - диплом Якутского педагогического колледжа №1 г.Якутска, 2007г. присуждена квалификация Учитель физической культуры с дополнительной подготовкой в области спортивной тренировки по специальности «Физическая культура»  
**Высшее** – диплом г.Якутск федеральное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо – Восточный федеральный университет имени М.К.Аммосова» 2011г. присуждена квалификация специалист по физической культуре и спорту по специальности «Физическая культура и спорт».  
**Диплом о профессиональной переподготовке ООО «Инфоурок» г.Смоленск** по программе «Биология: теория и методика преподавания в образовательной организации» 2019г. Присвоена квалификация – Учитель биологии.  
**Диплом о профессиональной переподготовке ООО «Инфоурок» г.Смоленск** по программе «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту» 2020г. Присвоена квалификация – Тренер – преподаватель.  
**Диплом о профессиональной переподготовке ООО «Инфоурок» г.Смоленск** по программе «Психологическое сопровождение физической культуры, спорта и рекреационной деятельности» 2021г. Присвоена квалификация – Психолог.
3. **Общий трудовой стаж** – 13 лет, из них педагогический – 12 лет, стаж работы в МБУ ДО ДЮСШ №1 - 7 лет.
4. - **Удостоверение о повышении квалификации на фундаментальных курсах ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по теме «Теория и методика избранного вида спорта «Гиревой спорт»», в количестве 152 часа с 09 марта по 02 апреля 2021г;**

- Сертификат - ИНФОФОРУМ infourok.ru за активное участие в I Международном педагогическом «Инфофоруме» «Современные тенденции в воспитании и социализации детей» 26 – 28 октября 2019г;
- Сертификат - Международный образовательный портал «Солнечный свет» за активное участие в деятельности жюри Международного педагогического портала «Солнечный свет» 30 мая 2020г;
- Свидетельство за активное участие в конкурсе «Методическая неделя» от проекта «Инфоурок» в период с 25 по 31 мая 2020г;
- Благодарность – Проекта «Инфоурок» за существенный вклад в методическое обеспечение учебного процесса по преподаваемой дисциплине в рамках крупнейшей онлайн – библиотеки методических разработок для учителей. 26 марта 2020г;
- Сертификат участника республиканского учебно – методического онлайн – семинара по гиревому спорту на тему: «Нравственное воспитание на примере гиревого спорта». 10 ноября 2020г;
- Свидетельство Инфоурок за активное участие в онлайн – конференции «Роль спорта в формировании здорового поколения в современном мире». 15 -17 октября 2019г. (6 академических часов);
- Свидетельство Инфоурок за активное участие в онлайн – конференции «Развитие эмоциональной сферы у детей, ресурсы, проблемы и пути их разрешения. Эффективное родительство». 21 – 23 апреля 2020г. (6 академических часов);
- Сертификат участника вебинара «Экспресс Школа Инструкторов» на тему: «Составление официальных писем и деловой переписки. Ведение деловой переписки», ноябрь 2020г. «Спорт норма жизни»;
- Сертификат участника вебинара «Экспресс Школа Инструкторов» на тему: «Спортивный менеджмент в спорте», ноябрь 2020г. «Спорт норма жизни»;
- Сертификат за участие в вебинаре, проводимом на педагогическом портале «Солнечный свет» «Организация досуга школьников в рамках дистанционного взаимодействия с педагогом», 04 июня 2020г. (1 академический час);
- Свидетельство за участие в вебинаре доктора Мясникова «Здоровое общество. Как простые действия одних людей спасают жизни других». 10.06.2020г.

5. *Аттестационный лист от №12-17/5 от 26.04.2019г; присуждена первая категория;*

6. *Награждена нагрудным знаком «Надежда Якутии» - г.Якутск, решение*









Председателю Главной аттестационной комиссии Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия)

Присяжному М.Ю.

Иванова Елена  
(фамилия, имя, отчество)

Жижиковские  
тренер - преподаватель  
по ширевому спорту,  
Льбу до Дюссель - 1 г. Якутия  
(должность, место работы, район)

### ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу аттестовать меня в 20 21 году на высшую  
(первую/высшую)  
квалификационную категорию по должности тренер - преподаватель  
по ширевому спорту  
(должность, учителя - с указанием предметной направленности)  
В настоящее время имею первую квалификационную категорию, срок ее действия 2024г.  
Приказ Министерства образования и науки № 12-17/5 от 26.04.2019  
(с указанием реквизитов правового акта)

С Порядком проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 года № 276 (далее – Порядок аттестации), и Регламентом работы Главной аттестационной комиссии Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия) ознакомлен(а).

Даю свое согласие:

- на автоматизированную, а также без использования средств автоматизации, обработку персональных данных, а именно, совершение действий, предусмотренных пунктом 3 части 1 статьи 3 Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных», указанных в документах, для проверки достоверности представленной мной информации;

- на уведомление о сроках и месте проведения аттестации через график аттестации, выставленный на сайте оператора.

Аттестацию на заседании Главной аттестационной комиссии прошу провести в моем присутствии (без моего присутствия) (нужное подчеркнуть)

« 16 » ноябрь 20 21

Подпись Севастьян

Контактные телефоны 89679265464

***«Представление собственного  
инновационного педагогического опыта»***



**ВЫДАН:**

**ИВАНОВОЙ ЕЛЕНЕ НИКОЛАЕВНЕ**

старшему тренеру г. Якутска по гиревому спорту ДЮСШ-1,  
мастеру спорта РФ по гиревому спорту, призерке Кубка России,  
чемпионке Игр Манчаары, спортивных игр народов РС(Я),  
абсолютной чемпионке РС(Я).

**за мастер-класс по теме:**

**“Техника выполнения толчка двух гирь и рывка гири”**

на летнем сезоне спортивно-оздоровительного лагеря “ТРИУМФ”,  
МБОУ “Эбяхская СОШ” им Д.С. Слепцова,  
Среднеколымского улуса, РС(Я).



и.о. директора школы  
начальник лагеря “ТРИУМФ”

Т.В. Слепцова.  
Н.Н. Гуляев.

с. Эбях 03.08.2021

**План-конспект**  
занятия по гиревому спорту

Тренер – преподаватель: Иванова Елена Николаевна

Тема: Техника толчка двух гирь и рывка гири.

Мастер – класс от Призерки Кубка России, Чемпионки Игр Манчаары, Чемпионки спортивных игр народов РС(Я), Абсолютной чемпионки и рекордсменки РС(Я) по гиревому спорту Ивановой Елены Николаевны.

- Задачи: 1.Обучение технике толчка двух гирь и рывка гири;  
2.Способствовать развитию физических качеств: Общей и силовой выносливости;  
3.Воспитание самостоятельности, дисциплинированности.

Тип занятия: обучение

Метод проведения: индивидуальный, групповой.

Место проведения: спортивный зал Эбяхской СОШ

Инвентарь: гири, свисток, секундомер.

Время проведения: 11.00-12.30мин.

Дата проведения: 02.08.2021г.

№	Содержание урока	ДЗ	ОМУ
I	<p>Подготовительная часть</p> <p>1. Построение, сообщение задач.</p> <p>2. Разминка: прыжково-беговая часть, ОРУ, упражнения на растяжку основных мышечных групп.</p> <p>3. Выполнение подводящих и вспомогательных упражнений: махи с гирями, выпрыгивания с гирей между ног, выжимания гирь, приседания с гирями на плечевых суставах.</p>	<p>20 мин</p> <p>5 мин</p> <p>8мин</p> <p>7мин</p>	<p>Обратить внимание на форму.</p> <p>Упражнения выполнять с гирями весом 12-16 кг в 1-2 подход..</p> <p>Обращать внимание на работу рук и правильное положение туловища при ловле гири.</p>
II	<p>Основная часть</p> <p>1.Обучение технике выполнения рывка гири</p> <p>а) объяснение и показ техники</p>	<p>60 мин</p> <p>10мин</p>	<p>Применять «интервальный метод» с лимитированным интервалом времени</p>



	<p>(полуприсед с последующим выпрямлением ног, опускание в И.П.);</p> <p>б) самостоятельное выполнение.</p> <p>2. Мастер класс от Мастера спорта РФ по гиревому спорту, призерки Кубка России, Чемпионки Игр Манчаары, Чемпионки спартакиады народов РС(Я), Абсолютной чемпионки и Рекордсменки РС(Я) по гиревому спорту Ивановой Елены Николаевны.</p> <p>3. Обучение техники толчка двух гирь от груди (обучение подъему гирь на грудь, выталкивание), гири весом 12кг, 14кг, 16кг.</p> <p>4. Выполнение общеразвивающих упражнений на общую и силовую выносливость: поднос ног в висе на перекладине, отжимания от пола, хождение с гирями в поднятых вверх руках.</p>	<p>20мин</p> <p>15мин</p> <p>15мин</p>	<p>между подходами 2-4 минуты (в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся и их подготовленности).</p> <p>Показательное выступление с объяснением техники толчка двух гирь и рывка гири.</p> <p>Следить за правильным дыханием во время выполнения толчка двух гирь от груди. Следить за правильным выполнением упражнений.</p>
Ш	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.</p> <p>2. Подведение итогов занятия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение</li> <li>- подведение итогов</li> <li>- организованный уход из зала</li> </ul>	<p>10 мин</p> <p>4мин</p> <p>6 мин</p>	<p>Выполнять в колонну по одному.</p> <p>Вопросы к гостю. Общее фотографирование с приглашенным гостем.</p>

### **Отзыв**

*о посещении тренировочного занятия, проведённого 02.08.21 г. в летнем сезоне спортивно оздоровительного лагеря «ТРИУМФ» МБОУ «Эбяхская средняя общеобразовательная школа» им Д.С. Слепцова Ивановой Елены Николаевны- старшего тренера г.Якутска по гиревому спорту, тренера по гиревому спорту ДЮСШ-1, мастера спорта РФ по гиревому спорту, призерки кубка России, чемпионки Игр Манчаары, чемпионки спортивных игр народов РС(Я), абсолютная чемпионки РС(Я).*

*Цель посещения: обмен опытом использования современных образовательных технологий: развивающая технология, технология индивидуализации обучения, технологии дифференцированного обучения*

*Тема тренировочного занятия: Техника выполнения толчка двух гирь и рывка гири*

*На тренировочном занятии соблюдались основные требования к уроку и его результативности.*

*В начале занятия тренер – преподаватель, чётко сформулировала тему и цели тренировочного занятия. Задачи отвечают требованиям комплексного подхода, возрастным особенностям учащихся и уровню их физической подготовленности. Содержание занятий соответствует поставленным задачам, программным требованиям и рабочему плану. Цели и задачи занятия сформулированы и поставлены конкретно в соответствии с программой и возрастом учащихся. Елена Николаевна правильно разработала структуру занятия и расположила материал согласно уровню подготовки детей, дозировка оптимально соответствует возрасту. Тип данного занятия закрепление изученного материала: формирование умения и навыков, развитие физических качеств. Смена заданий и переход проходил чётко, организованно. Видно, что дети подготовлены и знают требования тренера и быстро адаптируются в выполнении заданий. На протяжении всего занятия тренер акцентирует внимание на правила техники безопасности. Тренер, чётко объясняла и показывала упражнения. Воспитанники лагеря быстро и правильно выполняли задания. Сначала были даны подводящие упражнения, в результате которых воспитанники должны были обратить внимание на правильную технику выполнения толчка и рывка гири. Дети сами подсказывали друг другу ошибки. А тренер анализировал и корректировал их действия, нагрузка регулировалась в зависимости от подготовленности учащихся.*

Иванова Е.Н. использует спортивную терминологию, разнообразно использует словесный метод (рассказ, объяснение, вопросы к воспитанникам лагеря). На занятии использовались поточный, фронтальный, и приемы индивидуального подхода к будущим спортсменам. Тренировочное занятие достигло цели. Дети работали активно и творчески.

Занятие отличался разнообразием форм и сущности заданий.

Отзыв о занятии положительный.



И.о. директора школы

Начальник лагеря «ТРИУМФ»

Т.В. Слепцова.

Н.Н. Гуляев.

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

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ  
ШКОЛ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ГИРЕВОЙ СПОРТ



# ПРОГРАММА



СИМОН

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ,  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ  
ШКОЛ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА

# ГИРЕВОЙ СПОРТ

ПРИМЕРНАЯ  
ПРОГРАММА



Москва 2010

УДК 796/799  
ББК 75.712  
151

**Авторы-составители:**

**И.П. Солодов** – президент Всероссийской Федерации гиревого спорта, председатель Исполкома Международного союза гиревого спорта;  
**О.А. Маркинов** – доктор педагогических наук, профессор;  
**Г.И. Виноградов** – доктор педагогических наук, профессор;  
**С.А. Кириллов** – главный тренер сборных команд России, заслуженный тренер РФ, заслуженный мастер спорта РФ;  
**В.Ф. Тихонов** – кандидат педагогических наук, доцент.

**Рецензенты:**

**Ю.Ф. Курашин** – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, д-р пед. наук, профессор, заслуженный работник высшей школы РФ;  
**В.С. Семенов** – директор РГОУ СПО «Чебоксарское училище олимпийского резерва (техникум)», канд. пед. наук, заслуженный тренер РСФСР, СССР;  
**С.Л. Руднев** – заслуженный тренер РФ, мастер спорта России международного класса.

151

**Гиревой спорт: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва** [Текст] / авт.-сост.: И. П. Солодов, О. А. Маркинов, Г. И. Виноградов, С. А. Кириллов, В. Ф. Тихонов; Всероссийская Федерация гиревого спорта. – М.: Советский спорт, 2010. – 96 с.

ISBN 978-5-9718-0498-7

Примерная программа разработана для организации учебно-тренировочного процесса по гиревому спорту в учреждениях дополнительного образования: детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). Программа включает нормативную и методическую части, практический материал. Содержит учебный материал по основным видам подготовки и его распределение по годам обучения в годичном цикле; данные, характеризующие объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, а также методические рекомендации по их выполнению, контрольные упражнения и нормативы.

УДК 796/799  
ББК 75.712

© Солодов И. П., Маркинов О. А.,  
Виноградов Г. И., Кириллов С. А.,  
Тихонов В. Ф., 2010  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2010

## ВВЕДЕНИЕ

Программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮШОР) по гиревому спорту разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования Российской Федерации. Материал разработан в соответствии с Законом Российской Федерации от 22.08.1996 г. № 3266-1 «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Используются положения Типового плана проекта учебной программы для спортивных школ, согласно Приказа Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2001 г. № 390 «Об утверждении типового плана-проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)», а также методических рекомендаций по организации деятельности спортивного агента в Российской Федерации (письмо от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

Подготовка спортсменов-гиревиков высокой квалификации является частью единой системы образования, главная цель которой – воспитание гармонично развитого человека.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки спортсменов-гиревиков. Учебный материал изложен по этапам: начальной подготовки, учебно-тренировочной и совершенствования спортивного мастерства.

Программа отражает основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов: комплексность, преемственность подготовки юных спортсменов; комплексность, преемствен-

ISBN 978-5-9718-0498-7



ность, вариативность. В материалах документа предусматривается комплексность всех сторон подготовки в гиревом спорте (физической, технико-тактической, психологической, теоретической и инструкторско-методической), а также педагогического контроля и воспитательного контроля и восстановления мероприятий. Программа определяет последовательность изложения программы, управление процессом обучения и соответствия его требованиям учебного мастерства. В многолетней учебно-тренировочном процессе обеспечивается преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической готовности. Принцип вариативности предусматривает включение в тренировочные планы набора разнообразных тренировочных средств и изменения физических нагрузок в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов гиревиков для решения задач спортивной подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и позволяет решать следующие задачи:

- укрепление здоровья учащихся;
- гармоничное физическое развитие;
- ческая и техническая подготовка, разносторонняя физическая и морально-волевых качеств;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование личностных качеств занимающихся, их ведения в соответствии с общественными нормами морали, гражданской и спортивной этикой, развитие интеллектуального потенциала;
- подготовка спортсменов-гиревиков для пополнения интеллектуальных команд;
- подготовка инструкторов и судей по гиревому спорту для оказания помощи в проведении учебно-тренировочного процесса в спортивных и общеобразовательных школах и других организациях.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности спортивных школ, режимы учебно-тренировочной работы, основные требования теоретической, практической, методической и спортивной подготовки, условия зачисления в спортивную школу и переводные нормативы по годам обучения в спортивной школе и переводные нормативы по годам обучения на этапах многолетней подготовки.

Методическая часть программы отражает особенности многолетней подготовки юных спортсменов как одного непрерывного,

связанного со всеми сторонами подготовительного процесса. Рекомендована направленность тренировочного процесса по годам обучения, определения особенностей (благоприятных) развития физических качеств, так и специфических возрастных особенностей в гиревом спорте, характера деятельности различных тренировочных нагрузок. Представлены типовые учебные планы по годам подготовки, схемы построения годовых циклов, приведены методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Даны материалы теоретической, воспитательной и психологической подготовки инструкторской и судейской практики. Приведены сведения об основных восстановительных средствах и мероприятиях как в тренировочном процессе, так и в период восстановления после соревнований. Особое внимание уделено вопросам организации питания спортсменов, режиму сна и отдыха, гигиене, профилактике травматизма и заболеваниям. Приведены сведения о методах и средствах восстановления работоспособности спортсменов.

## Учебный план комплектования по гиревому спорту

### Общеразвивающая программа

Этапы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки	
		до 2 лет	свыше 2 лет
Период подготовки	весь период	до 2 лет	свыше 2 лет
Возраст учащихся	10-17	10-11	12-13
Кол-во уч-ся в группах (min)	15	12	12
Недельная нагрузка	6	6	9
Режим работы	3x2	3x2	3x3 4x2-2,5
Кол-во часов за 46 недель	276	276	414
Кол-во учебно- трен. занятий	138	138	138 184

### Предпрофессиональная программа

Этапы подготовки	Начальная подготовка		Учебно-тренировочная подготовка					Спортивное совершенствование	
	1	2	1	2	3	4		1	2
Период подготовки	10	11	12	13	14	15		16	17
Возраст зачисления	10	11	12	13	14	15		16	17
Кол-во учащихся в группах	12	10	8	8	6	6		4	4
Недельная нагрузка	6	9	12	12	15	18		24	27
Режим работы	3x2	3x3 4x2-3	4x3	4x3	5x3	6x3		6x4	6x4,5
Разрядные требования	—		б/р-3 юн	2 юн	2-1 юн	III - II		I	KMC
Кол-во часов за 46 недель	276	414	552	552	690	828		1104	1242
Кол-во учебно- трен. занятий	138	138 184	184	184	230	276		276	276

Зам. директора по УВР

О.Е. Качановская

**СПИСОК УЧАЩИХСЯ на 2019-2020 учебный год.  
Иванова Е.Н. гиревой спорт**

**УТГ-1**

<b>№ п/п</b>	<b>фамилия имя</b>	<b>год рождения</b>	<b>школа</b>	<b>класс</b>	<b>спортивный разряд</b>
1.	Апросимов Алексей	2002	ОШИ	10	
2.	Иванов Петр	2002	ЯГНГ	11	
3.	Яковлева Мария	2003	ЯПК	I	
4.	Апросимов Эдуард	2004	30	8	
5.	Марков Альберт	2004	СПЛ	9	2 юн.
6.	Николаев Арчыл	2004	2	9	3 юн.
7.	Гуляев Сабир	2006	10	6	
8.	Яковлев Дмитрий	2006	СПЛ	6	
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

**ГНП-1**

<b>№ п/п</b>	<b>фамилия имя</b>	<b>год рождения</b>	<b>школа</b>	<b>класс</b>	<b>спортивный разряд</b>
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					



**СПИСОК УЧАЩИХСЯ на 2020-2021 учебный год.  
Иванова Е.Н. гиревой спорт**

**ГБУС-3**

<b>№ п/п</b>	<b>фамилия имя</b>	<b>год рождения</b>	<b>школа</b>	<b>класс</b>	<b>спортивный разряд</b>
1	Андреева Евдокия	2003			
2	Яковлева Мария	2003	ЯПК	II	III спортивный
3	Апросимов Эдуард	2004	30	9	
4	Марков Альберт	2004	СПЛ	10	1 юн.
5	Николаев Арчыл	2004	2	10	3 юн.
6	Гуляев Сабир	2006	10	7	
7	Черемных Владимир	2006	26	8	
8	Яковлев Дмитрий	2006	СПЛ	7	3 юн.
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

**СОГ-1**

<b>№ п/п</b>	<b>фамилия имя</b>	<b>год рождения</b>	<b>школа</b>	<b>класс</b>	<b>спортивный разряд</b>
1	Гусейнов Руслан	2006	10	8	
2	Михальская Софья	2006	3	8	
3	Рогачев Егор	2006	10	8	
4	Сысунова Елена	2006	24	8	
5	Карбовский Ратмир	2007	30	7	
6	Колесов Александр	2007	АйКы-та	7	
7	Крупко Милена	2007	3	8	
8	Стручков Богдан	2007	6	6	
9	Спиридонов Михаил	2008	6	5	
10	Данилова Виктория	2010	15	4	
11	Карбовский-Николаев Роберт	2010	30	4	
12	Дюнин Ярослав	2011	5	4	
13	Алексеев Эдриан	2012	27	2	
14	Захаров Айсен	2012	СПЛ	2	
15	Сухомясов Ренат	2012	27	2	

Директор: \_\_\_\_\_

**СПИСОК УЧАЩИХСЯ на 2021-2022 учебный год.  
Иванова Е.Н. гиревой спорт**

**ГБУС-3**

<b>№ п/п</b>	<b>фамилия имя</b>	<b>год рождения</b>	<b>школа</b>	<b>класс</b>	<b>спортивный разряд</b>	<b>навигатор</b>
1	Апросимов Эдуард	2004	30	10		+
2	Марков Альберт	2004	СПЛ	11	1 юн.	+
3	Николаев Арчыл	2004	2	11	3 юн.	+
4	Гуляев Сабир	2006	10	8		+
5	Рогач Егор	2006	10	9		+
6	Черемных Владимир	2006	23	9		+
7	Яковлев Дмитрий	2006	СПЛ	8	3 юн.	+
8	Колесов Александр	2007	АйКы-та	8		+
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

**ГБУС-2**

<b>№ п/п</b>	<b>фамилия имя</b>	<b>год рождения</b>	<b>школа</b>	<b>класс</b>	<b>спортивный разряд</b>	<b>навигатор</b>
1	Иванов Эдуард	2004	17	11		+
2	Сибиряков Александр	2004	ЯКСТ	II		+
3	Чягалысов Александр	2004	10	10		+
4	Солдатов Эрчимэн	2005	2	10		+
5	Аттокурова Айзурек	2006	10	9		+
6	Гусейнов Руслан	2006	10	9		+
7	Михальская Софья	2006	3	9		+
8	Сысунова Елена	2006	24	9		+
9	Карбовский Ратмир	2007	30	8		+
10	Крупко Милена	2007	3	9		+
11						
12						
13						
14						
15						

Директор: \_\_\_\_\_

**СПИСОК УЧАЩИХСЯ на 2021-2022 учебный год.  
Иванова Е.Н. гиревой спорт**

**ГБУС-1**

<b>№ п/п</b>	<b>фамилия имя</b>	<b>год рождения</b>	<b>школа</b>	<b>класс</b>	<b>спортивный разряд</b>	<b>навигатор</b>
1	Григорьев Сандал	2008	2	7		+
2	Лиханов Владимир	2008	ЯГЛ	7		+
3	Лиханов Константин	2008	ЯГЛ	7		+
4	Спирidonов Михаил	2008	6	6		+
5	Данилова Виктория	2010	15	5		+
6	Карбовский-Николаев Роберт	2010	30	5		+
7	Протопопов Александр	2010	29	5		+
8	Дюнин Ярослав	2011	5	5		+
9	Алексеев Эдриан	2012	27	3		+
10	Захаров Айсен	2012	СПЛ	3		+
11	Карчебанов Кирилл	2012	25	3		+
12	Сухомясов Ренат	2012	27	3		+
13						
14						
15						

**Резерв**

<b>№ п/п</b>	<b>фамилия имя</b>	<b>год рождения</b>	<b>школа</b>	<b>класс</b>	<b>спортивный разряд</b>	<b>навигатор</b>
1	Стручков Богдан	2007	6	7		
2	Гурулева Юлия	2005	ЯКИТ	1курс		
3	Бурнашев Вячеслав	2009	21	6		
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Директор: \_\_\_\_\_



**РАСПИСАНИЕ**  
**Учебно-тренировочных занятий по гиревому спорту, мас-рестлингу, северному многоборью**  
**на 2020-2021 учебный год**  
**(очно-заочная форма обучения)**

	Ф.И.О. тренера	Учебные группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	количество детей
1	Макаров Павел Владимирович	ГБУС-3	дистанционно	08.00-09.30		08.00-09.30	08.00-09.30		4
		12		17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30		4	
2	Иванова Елена Николаевна	ГБУС-3	дистанционно	10.30-12.00		10.30-12.00	10.30-12.00		2
		12		14.30-16.00	14.30-16.00	14.30-16.00		4	
3	Копырин Иван Иванович	ГБУС-3	дистанционно	10.30-12.00		10.30-12.00	10.30-12.00		4
		12		17.00-18.30	17.00-18.30	17.00-18.30		8	
		ГБУС-1		6					
4	Атаков Семен Семенович	ГБУС-2							
		ГБУС-2							
5	Чоросов Аяаан Николаевич	ГБУС-2		08.00-09.30		08.00-09.30	08.00-09.30		1
		ГБУС-2	9	14.30-16.00		14.30-16.00	14.30-16.00		3

09.30-10.30 перерыв, уборка помещений  
12.00-14.30 перерыв, уборка помещений  
16.00-17.00 перерыв, уборка помещений  
*На одно занятие допускается не более 15 человек*

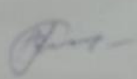
Зам. директора по УВР:  Качановская О.Е.



**РАСПИСАНИЕ**  
**Учебно-тренировочных занятий отделения национальных видов**  
**(гиревой спорт, мас-рестлинг)**  
**на 2021-2022 учебный год**

	Ф.И.О. тренера	Учебные группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Макаров Павел Владимирович	ГБУС-2		10.00-12.15		10.00-12.15	10.00-12.15		
		ГБУС-1		14.00-15.30		14.00-15.30	14.00-15.30		
		ГБУС-3	12	16.00-18.15	16.00-18.15	16.00-18.15	16.00-18.15		
2	Иванова Елена Николаевна	ГБУС-2		10.00-12.15		10.00-12.15	10.00-12.15		
		ГБУС-1		14.00-15.30		14.00-15.30	14.00-15.30		
		ГБУС-3	12	16.00-18.15	16.00-18.15	16.00-18.15	16.00-18.15		
3	Копырин Иван Иванович	ГБУС-3	10.00-12.15	10.00-12.15		10.00-12.15	10.00-12.15		
		ГБУС-1	6	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30	15.00-16.30		
		ГБУС-4	12	16.30-18.45	16.30-18.45	16.30-18.45	16.30-18.45		

*Примечание: Время занятий включает перерывы по 10 минут.*

Зам. директора по УВР:  Качановская О.Е.



***«Использование современных информационных,  
компьютерных технологий в своей  
деятельности, в осуществлении контроля и  
аттестации обучающихся, воспитанников»***

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбии үөрэхтээһиннэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

677000, г. Якутск, ул. Дзержинского 5, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

Исх. №01-24/ 363

от « 18 » ноября 2021 г.

### СПРАВКА

Настоящая справка дана Ивановой Елене Николаевне в том, что она действительно владеет информационными компьютерными технологиями и работает в программах word, xls, PowerPoint, CorelDraw, Photoshop, использует видео-фото материалы, пользуется онлайн-ресурсами для дистанционного обучения.

Справка дана для аттестации педагогических работников по должности «Тренер - преподаватель».

Директор

И.П. Белолобский

## *Владение современными образовательными ИКТ технологиями*

*Использование ИКТ в образовательном процессе – тренер – преподаватель Иванова Е.Н.*

*В наше время использование информационно – компьютерных технологий (ИКТ) в различных сферах деятельности стало частью культуры и необходимой нормой. Владение ИКТ помогает педагогу чувствовать себя комфортно в новых социально – экономических условиях, а образовательному учреждению – перейти на режим ее функционирования и развития как открытой образовательной системы.*

*В своей работе, на занятиях, я использую ИКТ ноутбук, на котором составляю презентации, показываю фрагменты выступлений именитых спортсменов по гиревому спорту, правильное выполнение техники толчка и рывка гири. И во время пандемии как и все учителя и тренера занятия проводила через ZOOM.*

*Положительные стороны:*

- наглядный материал всегда можно найти в интернете, он красивый и крупный, можно детально видеть элементы демонстрируемой картины;*
- удобно материал находить и включать именно с того места, которое необходимо обсудить;*
- интересно и удобно создавать презентации самой, так как в презентацию я вставляю именно тот материал, который мне нужен для данного занятия;*

*Компьютерные технологии – это средство для реализации целей и задач поставленных перед педагогом. Они стали уже не новинкой, а необходимостью для проведения, подготовки занятий для организации работы с детьми, родителями, саморазвития.*

*«Обеспечение повышения уровня физической,  
теоретической, морально – волевой,  
технической и спортивной подготовки  
обучающихся, воспитанников; укрепление  
здоровья через разнообразные виды  
деятельности»*



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбии үөрэхтээһинигэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

677000, г. Якутск, ул. Дзержинского 5, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

Исх. №01-24/ 364

от « 18 » ноября 2021 г.

### СПРАВКА

Настоящая справка дана Ивановой Елене Николаевне в том, что она действительно использует при организации работы в осуществлении набора детей в группы современные информационные компьютерные технологии и ведет мониторинг при наборе детей.

Справка дана для аттестации педагогических работников по должности «Тренер - преподаватель».

Директор

И.П. Белолубский

*В основу учебной программы заложены нормативно – правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. Основополагающими принципами являются: комплектность, преемственность, вариативность.*

*Формирование групп:*

- Спортивно – оздоровительная группа 1 – го года обучения;*
- Спортивно – оздоровительная группа 2 – го года обучения;*
- Группа базового уровня сложности - 1 –го года обучения;*
- Группа базового уровня сложности – 2 –го года обучения;*
- Группа базового уровня сложности – 3 –го года обучения;*
- Группа спортивного совершенствования.*

*Задачи спортивно – оздоровительного этапа:*

- 1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к регулярным занятиям гиревым спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни;*
- 2. Укрепление здоровья и закаливание;*
- 3. Коррекция недостатков в физическом развитии;*
- 4. Обучение основам техники упражнений гиревого спорта, бега, лыжных гонок и обогащения двигательного опыта;*
- 5. Приобретение разносторонней физической подготовленности: развитие силовых и скоростных возможностей, общей физической выносливости (аэробной).ю показателей ловкости и гибкости;*
- 6. Воспитание морально – волевых качеств, формирование спортивного характера;*
- 7. Поиск одаренных в спортивном отношении детей по их морфофункциональным показателям и двигательной одаренности.*

*Задачи базового уровня сложности:*

- 1. Укрепление здоровья, закаливание;*
- 2. Освоение и совершенствование техники соревновательных упражнений и тактики участия в соревнованиях по гиревому спорту;*
- 3. Формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, совершенствование психологической подготовки;*
- 4. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, особенно специальной физической выносливости (аэробно – анаэробных возможностей);*
- 5. Воспитание морально – волевых качеств, профилактика вредных привычек.*

*Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:*

- 1. Дальнейшее совершенствование технической, тактической и психологической подготовленности;*
- 2. Повышение общего функционального уровня, максимальное развитие к концу этапа общей физической выносливости и дальнейшее совершенствование специальной физической выносливости в соревновательных упражнениях;*
- 3. Постепенная подготовка организма спортсменов – гиревиков к максимальным нагрузкам, рекомендуемым на этапе совершенствования спортивного мастерства;*
- 4. Формирование устойчивой мотивации для преодоления больших тренировочных нагрузок, как в отдельных упражнениях, так и суммарных физических нагрузок в ходе учебно – тренировочной деятельности;*
- 5. Создание необходимых условий для формирования целевой установки на дальнейшее спортивное совершенствование.*

*Поэтому показатели сохранности групп для тренера – преподавателя очень важны.*

***Общее количество***

	<i>Количество групп</i>	<i>Количество воспитанников</i>	<i>Всего</i>
<i>2019 – 2020 учебный год</i>	<i>УТГ -1</i>	<i>8</i>	<i>8</i>
<i>2020 – 2021 учебный год</i>	<i>СОГ – 1</i> <i>ГБУС – 3</i>	<i>15</i> <i>8</i>	<i>23</i>
<i>2021 – 2022 учебный год</i>	<i>ГБУС – 1</i> <i>ГБУС – 2</i> <i>ГБУС - 3</i>	<i>12</i> <i>10</i> <i>8</i>	<i>30</i>

*«Обеспечение и анализ достижений и подтверждений обучающимися, 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»*



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбии үөрэхтээһиннэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

677000, г. Якутск, ул. Дзержинского 5, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dush1ykt@mail.ru](mailto:dush1ykt@mail.ru)

Исх. №01-24/ 362

от « 18 » июля 2021 г.

## СПРАВКА

Настоящая справка дана Ивановой Елене Николаевне в том, что она действительно ведет мониторинг и анализ с использованием электронных протоколов, прием нормативов ведется с использованием современных технологий.

Справка дана для аттестации педагогических работников по должности «Тренер - преподаватель».

Директор

И.П. Белолобский

Сдача нормативов ОФП и СФП  
за 2019 – 2020 учебный год  
Отделение гиревого спорта  
группа УТГ-1 (экспериментальная группа)  
Тренер: Иванова Елена Николаевна

№	ФИ	Год рождения	Гибкость (см)	Поднимание туловища за 30 сек (количество раз)	Отжимание (количество раз)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжки на скалке за 30 сек (количество раз)
1	Апросимов Алексей	2002	8	20	31	2,01	38
2	Апросимов Эдуард	2004	12	26	40	1,87	66
3	Гуляев Сабир	2006	16	22	36	1,80	69
4	Иванов Петр	2002	10	29	42	1,92	63
5	Марков Альберт	2004	13	28	47	2,07	67
6	Николаев Арчыл	2004	10	26	41	1,99	60
7	Яковлев Дмитрий	2006	15	24	35	1,81	60
8	Яковлева Мария	2003	17	30	29	1,91	71

Сдача нормативов ОФП и СФП (дистанционно)

за 2020 – 2021 учебный год

Отделение гиревого спорта

группа ГБУС-3 (экспериментальная группа)

Тренер: Иванова Елена Николаевна

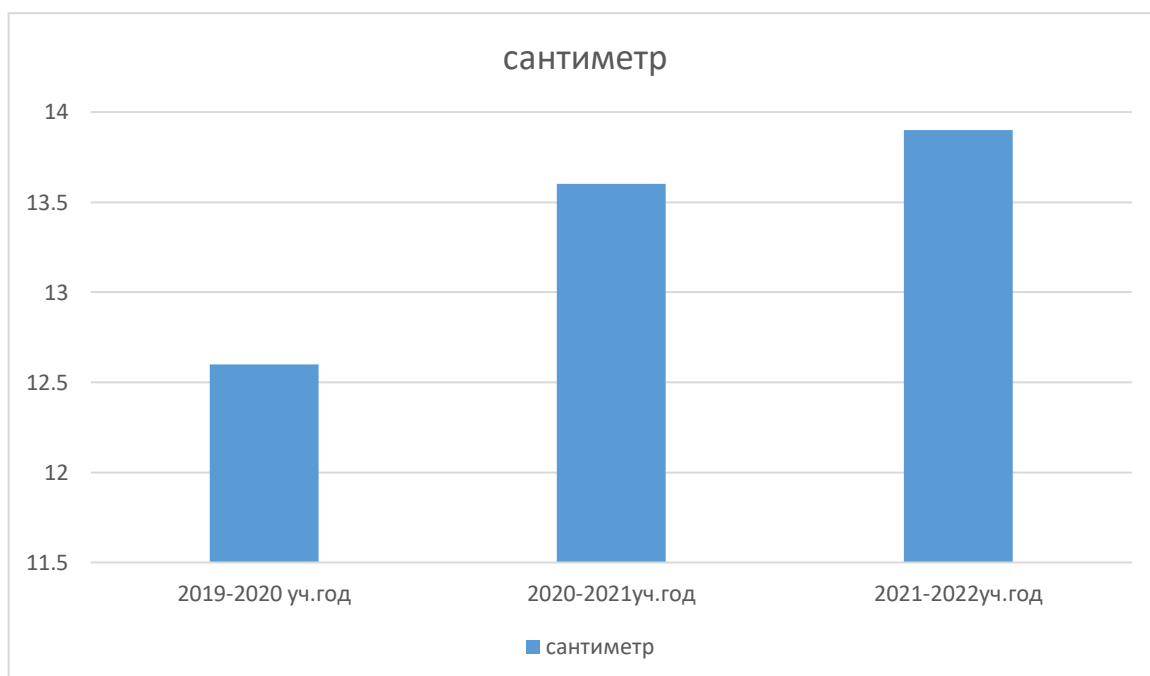
№	ФИ	Год рождения	Гибкость (см)	Поднимание туловища за 30 сек (количество раз)	Отжимание (количество раз)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжки на скакалке за 30 сек (количество раз)
1	Апросимов Эдуард	2004	10	25	38	1,88	64
2	Гуляев Сабир	2006	17	20	33	1,77	69
3	Карбовский Ратмир	2007	11	20	34	1,79	60
4	Марков Альберт	2004	14	27	45	2,00	65
5	Николаев Арчыл	2004	11	26	42	1,95	57
6	Черемных Владимир	2006	15	21	30	1,80	55
7	Яковлев Дмитрий	2006	13	20	35	1,82	52
8	Яковлева Мария	2003	18	28	27	1,88	70

Сдача нормативов ОФП и СФП  
за 2021 – 2022 учебный год  
Отделение гиревого спорта  
группа ГБУС-3 (экспериментальная группа)  
Тренер: Иванова Елена Николаевна

№	ФИ	Год рождения	Гибкость (см)	Поднимание туловища за 30 сек (количество раз)	Отжимание (количество раз)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжки на скалке за 30 сек (количество раз)
1	Апросимов Эдуард	2004	10	26	37	2,01	66
2	Гуляев Сабир	2006	19	22	33	1,97	69
3	Колесов Александр	2007	13	24	34	1,87	56
4	Марков Альберт	2004	13	28	44	2,20	66
5	Николаев Арчыл	2004	15	28	43	2,31	60
6	Черемных Владимир	2006	14	23	34	2,05	54
7	Яковлев Дмитрий	2006	10	22	35	1,80	55
8	Рогач Егор	2006	17	28	28	1,92	67

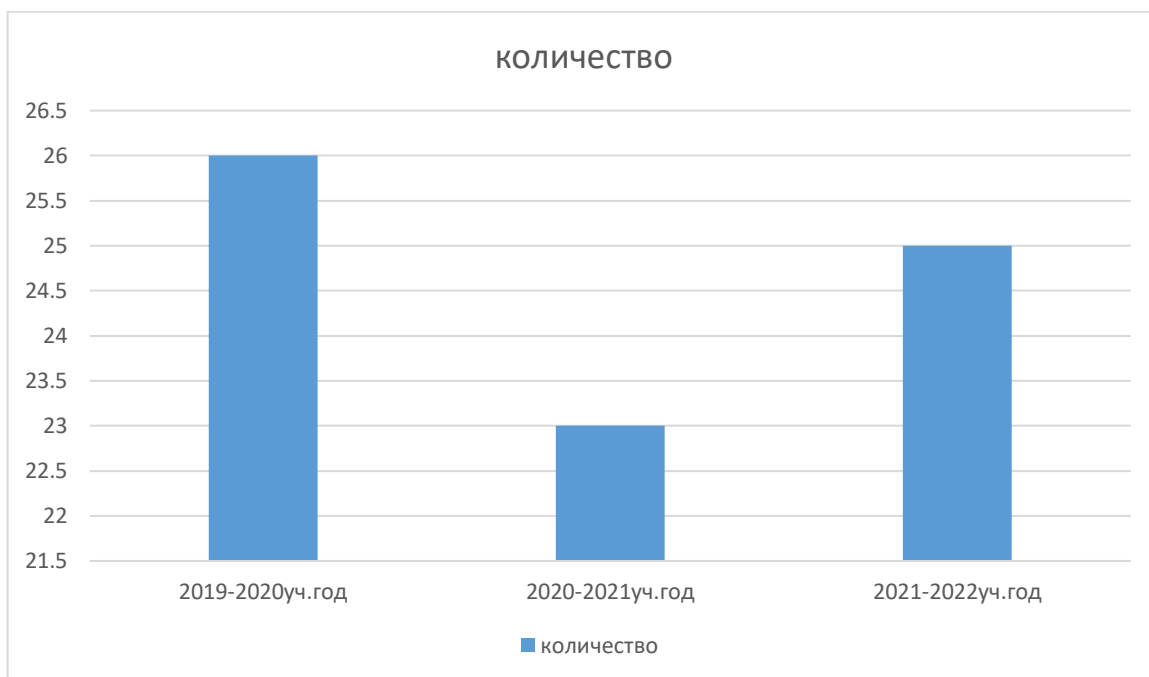
*Диаграмма отслеживания средних показателей  
контрольных испытаний по ОФП за 3 года*

*Гибкость*



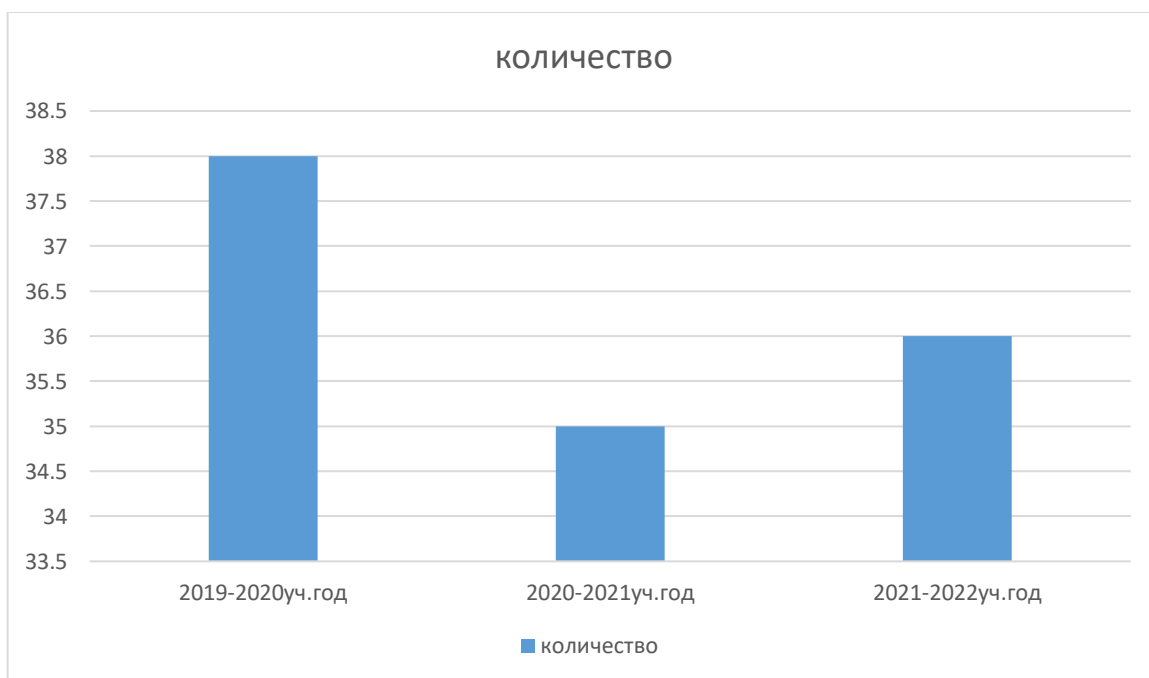


## *Поднимание туловища за 30 секунд*

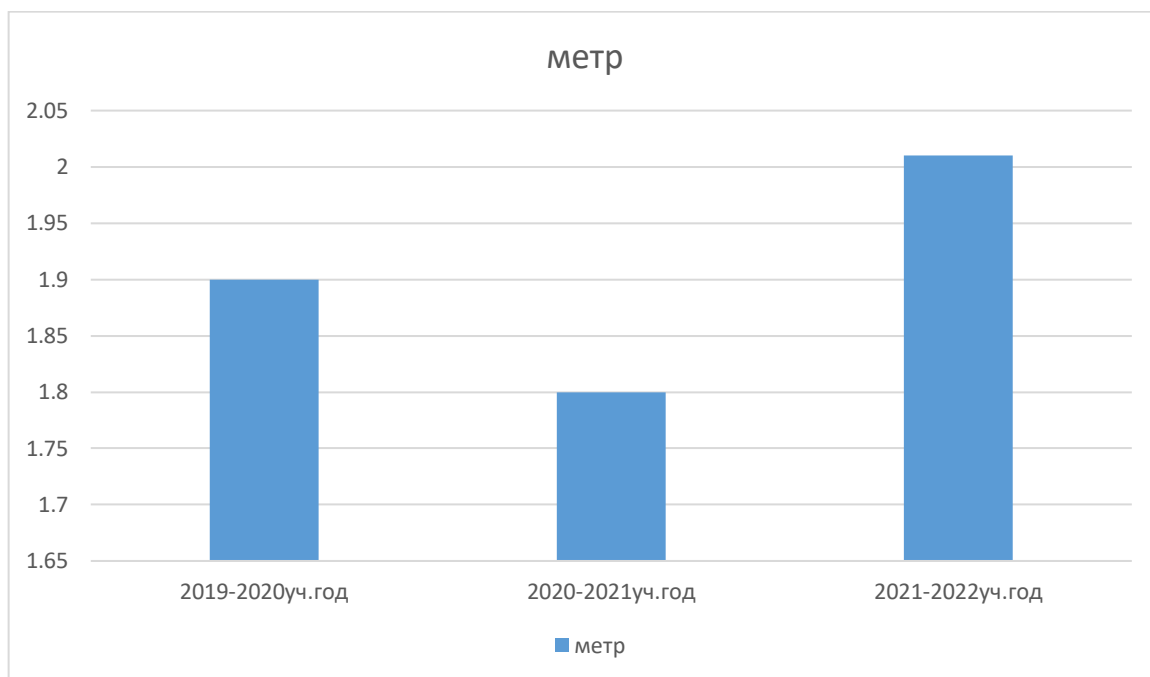


## *Отжимание*

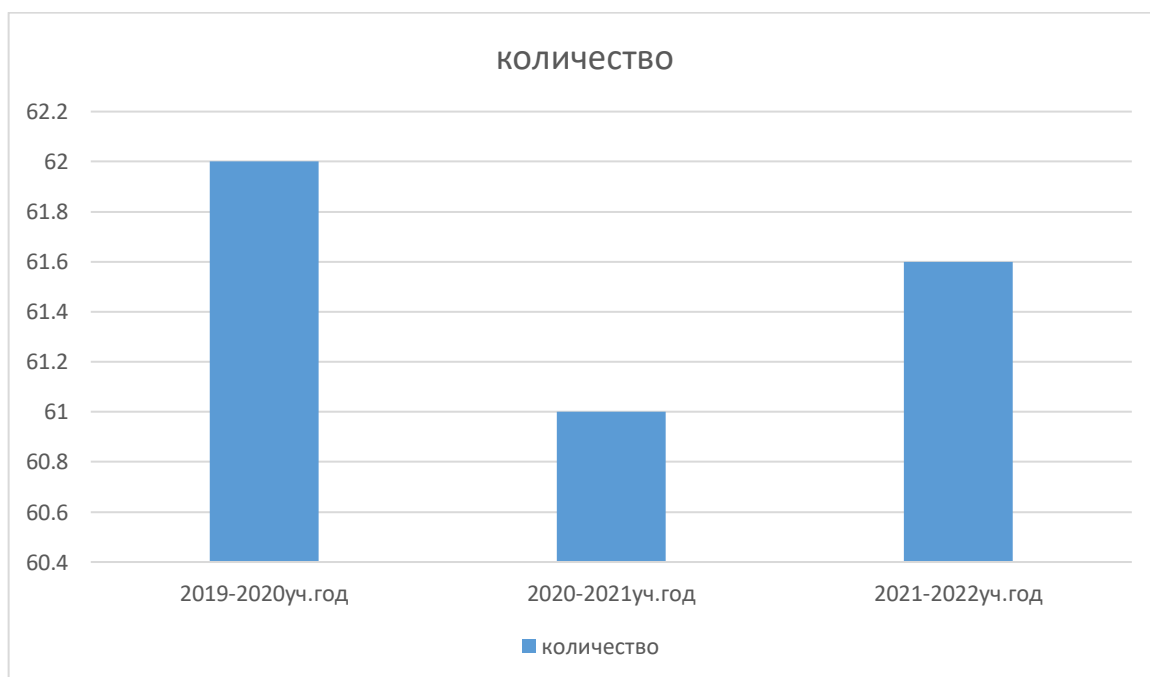
*(сгибание и разгибание рук в упоре лежа)*



## *Прыжок в длину с места*



## *Прыжки на скакалке за 30 секунд*



*«Проведение профилактической работы по противодействию применению обучающимися, воспитанниками различных видов допингов, по пропаганде здорового образа жизни»*

## Отчет

### Тренера – преподавателя по гиревому спорту

#### Ивановой Елены Николаевны

О проведении профилактической работы по противодействию применению обучающимися, воспитанниками различных видов допингов и по пропаганде ЗОЖ.

Профилактическая работа по противодействию применению обучающимися различных видов допингов для 5 – 11 классов ведется систематически во время учебно – тренировочных занятий. Основная цель – раскрыть суть проблемы допинга. Основное внимание уделяется допингу как проблеме личности и общества, а также проведению параллелей между допингом в спорте и профилактикой зависимого поведения подростковой среде. Плановая работа ведется по основным темам: «Допинг история и современность», «Антидопинговые правила», «Допинг - контроль», «Допинг как глобальная проблема современного спорта».

Кроме того, имеется план по профилактике правонарушения, алкоголизма, наркомании, табакокурения, пропаганде ЗОЖ.

#### План воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки выполнения
1	Разговор о вреде наркотиков и ПАВ	Октябрь
2	Беседа на тему: Допинг история и современность	Ноябрь
3	Беседа на тему: Правонарушения и ответственность	Декабрь
4	Беседа на тему: Что мне следует знать о курении?	Январь
	Беседа на тему: Антидопинговые правила	Февраль
5	Беседа на тему: Допинг - контроль	Март
6	Беседа на тему: Моя жизнь. Мои права.	Апрель

Работа с родителями является одним из важнейших направлений социально – педагогической деятельности, установление партнерских отношений с родителями ради успешности ребенка. Ведется плановая работа с родителями, проводятся родительские собрания, по темам: знакомство со школой, ее традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы; требования к учебно – тренировочному процессу.

Здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности. Регулярно проводятся беседы с обучающимися по ЗОЖ.

Тренер – преподаватель  
по гиревому спорту

Иванова Е.Н.





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

## ГИРЕВОЙ СПОРТ

<b>2021 год</b>			
<b>Учебно-тренировочные сборы г. Якутск 26-30.01.2021г. (6)</b>			
<b>Лично – командный республиканский турнир «Кубок Федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту» памяти Отличника ФКиС Н.Н.Решетникова с.Чурапча 06.02.2021г. (5)</b>			
Яковлева Мария	1 место	девушки свыше 60 кг. (16кг.)	Иванова Е.Н.
Андреева Евдокия	5 место	девушки до 60 кг. (16 кг.)	Иванова Е.Н.
Марков Альберт	4 место	юноши свыше 65 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
<b>Первенство города Якутска по гиревому спорту г. Якутск 21.02.2021г. (4)</b>			
Николаев Арчыл	3 место	юноши до 65 кг. (16 кг.)	Иванова Е.Н.
Апросимов Эдуард	5 место	юноши свыше 65 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
Яковлева Мария	1 место	девушки абсолютное (16кг.)	Иванова Е.Н.
	3 место	женщины свыше 63 кг. (16кг.)	
Андреева Евдокия	2 место	девушки абсолютное (16 кг.)	Иванова Е.Н.
<b>Лично-командное Первенство РС(Я) по гиревому спорту г. Якутск «Модун» 19-20.03.2021</b>			
Марков Альберт	1 место	юноши свыше 73 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
Яковлева Мария	3 место	девушки свыше 63 кг. (16кг.)	Иванова Е.Н.
Николаев Арчыл	5 место	юноши до 63 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
<b>XXI Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары» Горный улус с.Бердигестях 06 – 10.07.2021</b>			
Яковлева Мария	2 место	Девушки до 60кг (16кг)	Иванова Е.Н.
Марков Альберт	5 место	Юноши свыше 65кг (24кг)	Иванова Е.Н.
<b>Всероссийский турнир по гиревому спорту на призы Заслуженного мастера спорта Сергея Леонова г.Улан-Удэ Республики Бурятия 17-20.2021</b>			
Марков Альберт	6 место	Старшие юноши свыше 85кг (24кг)	Иванова Е.Н.
Яковлева Мария	2 место	Старшие девушки до 58кг (16кг)	Иванова Е.Н.

<b>2020 год</b>			
<b>Учебно-тренировочные сборы г. Якутск 02-10.01 2020г. (10)</b>			
<b>Лично-командный республиканский турнир «Кубок федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту» памяти Н.Н.Решетникова, с. Алагар 31.01-01.02.2020г. (4)</b>			
Яковлева Мария	2 место	девушки до 60 кг. (16кг.)	Иванова Е.Н.
Марков Альберт	3 место	юноши свыше 48 кг. (16 кг.)	Иванова Е.Н.
Иванов Петр	3 место	юноши свыше 65 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
Апросимов Алексей	4 место	юноши свыше 65 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
<b>Лично-командное первенство РССС среди студентов СПО РС(Я) по гиревому спорту, г. Якутск 14-15.02.2020г. (1)</b>			
Яковлева Мария	3 место	девушки до 63 кг. (16 кг.) 51	Иванова Е.Н.
<b>Чемпионат и Первенство города Якутска по гиревому спорту г. Якутск 15.03.2020г. (7)</b>			
Яковлев Дмитрий	1 место	юноши свыше 65 кг. (16 кг.)	Иванова Е.Н.
Николаев Арчыл	1 место	юноши до 65 кг. (16 кг.)	Иванова Е.Н.
Апросимов Эдуард	2 место	юноши до 65 кг. (16 кг.)	Иванова Е.Н.
Марков Альберт	1 место	юноши свыше 65 кг. (16 кг.)	Иванова Е.Н.
Апросимов Алексей	1 место	юноши свыше 65 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
Марков Альберт	2 место	юноши свыше 65 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
Яковлева Мария	3 место	девушки до 63 кг. (16 кг.) 51	Иванова Е.Н.
<b>Контрольные нормативы по ОФП, СФП май 2020 г (дистанционно)</b>			

**Контрольные нормативы по ОФП, СФП октябрь 2020 г (дистанционно)**

<b>2019 год</b>			
<b>Чемпионат и Первенство города Якутска по гиревому спорту г. Якутск 10.02.2019г. (8)</b>			
Яковлев Дмитрий	1 место	юноши 2006г.р. (12 кг.)	Иванова Е.Н.
Банников Михаил	2 место	юноши 2006г.р. (12 кг.)	Иванова Е.Н.
Черемных Владимир	3 место	юноши 2006г.р. (12 кг.)	Иванова Е.Н.
Тимофеев Антон	1 место	юноши до 65 кг. (16 кг.)	Иванова Е.Н.
	3 место	юноши свыше 65 кг. (24 кг.)	
Николаев Арчыл	2 место	юноши до 65 кг. (16 кг.)	Иванова Е.Н.
Апросимов Эдуард	3 место	юноши до 65 кг. (16 кг.)	Иванова Е.Н.
Апросимов Алексей	1 место	юноши свыше 65 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
Мионов Антон	2 место	юноши свыше 65 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
<b>Лично-командное Первенство РС(Я) и Республиканский турнир по гиревому спорту памяти Георгия Попова г. Якутск СК «Модун» 21-22.03.2019г. (5)</b>			
Марков Альберт		юноши свыше 73 кг. (24 кг.)	Иванова Е.Н.
<b>Контрольные нормативы по ОФП, СФП май 2019 г. (18)</b>			
<b>Контрольные нормативы по ОФП, СФП октябрь 2019 г. (20)</b>			
<b>Кубок Федерации гиревого спорта РС(Я) с. Нам 06-08.12.2019г. (4)</b>			
<b>Первенство ДЮСШ №1 по национальным видам на призы «Деда Мороза» г. Якутск 20.12.2019г. (12)</b>			

**Присвоение спортивных разрядов**

ПРИКАЗ по МБУ ДО ДЮСШ №1 от 01.06.2021 г.

<i>Иванова Е.Н.</i>					
<b>1 юношеский</b>			Марков Альберт	2004	свыше 73 кг.(16кг) 172
<b>III юношеский</b>			Николаев Арчыл	2004	до 58кг (16кг) 60
<b>III юношеский</b>			Яковлев Дмитрий	2006	Свыше 73кг (16кг) 85
<b>II юношеский</b>			Андреева Евдокия	2003	до 53кг (16кг) 35
<b>II спортивный</b>			Яковлева Мария	2003	До 58кг (16) 80



# ДИПЛОМ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

НАГРАЖДАЕТ

Яковлеву Марию

**ЗА II МЕСТО**

во Всероссийском турнире по гиревому спорту  
на призы заслуженного  
мастера спорта России Сергея Леонова

среди старших девушек  
в упр. рывок  
в вес.кат. 58кг  
с результатом 123

Министр



И.В.Козырев



17-21 ноября 2021г.  
г. Улан-Удэ



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ  
XXI СПАРТАКИАДЫ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«ИГРЫ МАНЧААРЫ»



# ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

**Яковлева Мария**

*г. Якутск*

занявшая II место

на соревнованиях по

**ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

в весовой категории *до 60 кг.*

среди *девушек*

с результатом *110 рывков*

**XXI СПАРТАКИАДЫ  
ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«ИГРЫ МАНЧААРЫ»**

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ ОРГКОМИТЕТА,  
ЗАМЕСТИТЕЛЬ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ ПРАВИТЕЛЬСТВА  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



*С.В. Местников*  
С.В. МЕСТНИКОВ







Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)

# ГРАМОТА

награждается

*Марков Альберт*

занявший(ая) I место

в весовой категории 73 кг. и св.

**ЛИЧНО-КОМАНДНОГО ПЕРВЕНСТВА И РЕСПУБЛИКАНСКОГО ТУРНИРА  
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 2003-2008 Г.Р.  
ПАМЯТИ ЧЕМПИОНА ТИХООКЕАНСКОГО ФЛОТА  
ГЕОРГИЯ ПОПОВА**

Директор  
ГБУ РС (Я) «РЦПСР»

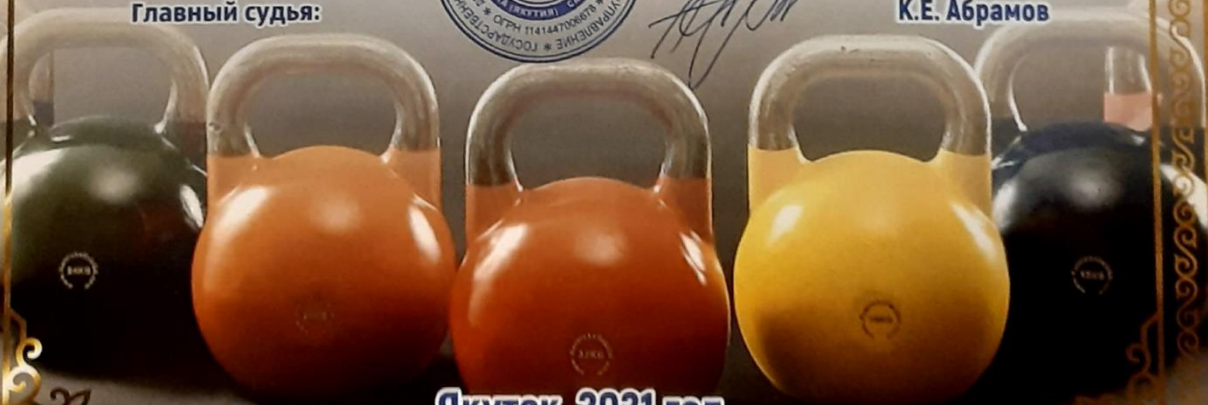


*В.И. Егоров*  
*К.Е. Абрамов*

В.И. Егоров

Главный судья:

К.Е. Абрамов



Якутск, 2021 год





Министерство по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия)

# ГРАМОТА

награждается

*Яковлева Мария*

занявший(ая) III место

в весовой категории 63 кг. ч.св.

**ЛИЧНО-КОМАНДНОГО ПЕРВЕНСТВА И РЕСПУБЛИКАНСКОГО ТУРНИРА  
ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 2003-2008Г.Р.  
ПАМЯТИ ЧЕМПИОНА ТИХООКЕАНСКОГО ФЛОТА  
ГЕОРГИЯ ПОПОВА**

Директор  
ГБУ РС (Я) «РЦПСР»



*В. Егоров*  
*К.Е. Абрамов*

В.И. Егоров

Главный судья:

К.Е. Абрамов



Якутск, 2021 год



МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ МАНЧААРЫ»



# ГРАМОТА

награждается

*Лобалева Мария*

занявший (ая) II место

в весовой категории 63 кг. и св.

в лично-командном первенстве

по гиревому спорту памяти

Чемпиона Тихоокеанского флота

**Георгия Попова**

Гл. судья

**К.Е. Абрамов**

Гл. секретарь

**Захарова Л.Н.**



19-20 марта 2021 г.

г. Якутск



МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ МАНЧААРЫ»



# ГРАМОТА

награждается

Марков Андрей

заявивший (ая) 1 место

в весовой категории 73 кг. и св.

в лично-командном первенстве

по гиревому спорту памяти

Чемпиона Тихоокеанского флота

**Георгия Попова**

Гл. судья

**К. Е. Абрамов**

Гл. секретарь

**Захарова Л. Н.**



19-20 марта 2021 г.

г. Якутск



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
РОССИЙСКИЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ СОЮЗ  
В РЕСПУБЛИКЕ САХА (ЯКУТИЯ)



# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Жовлева Мария ЯТХ

За III место Лично-командного  
первенства по ГИРЕВОМУ СПОРТУ среди  
женщин ОУ СПО РС(Я)

в весовой категории 63

Главный судья:

Абрамов К.Е.

Председатель:

Платонов Д.Н.

г. 9 утск, 2020 г



МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ МАНЧААРЬ»



# ГРАМОТА

награждается

*Яковлева Мария*

команда *г. Якутск*

занявшая 1 место

в весовой категории свыше 60 кг.

среди девушек

В ЛИЧНО-КОМАНДНОМ РЕСПУБЛИКАНСКОМ ТУРНИРЕ

"КУБОК ФЕДЕРАЦИИ ЧУРАПЧИНСКОГО УЛУСА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ"

ПАМЯТИ ОТЛИЧНИКА ФКIS РФ НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА РЕШЕТНИКОВА

Главный судья

Попов С.К.

Главный секретарь

Романов В.В.

5-6 февраля 2021 года

с. Чурапча, (Чурапчинский улус)





МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ МАНЧААРЫ»

# ГРАМОТА



НАГРАЖДАЕТСЯ

Иванов Петр

г. Якутск

занявший III место

среди юношей 2002-2003 г.р.

в весовой категории +65 кг.

в лично-командном республиканском турнире

«Кубок Федерации «Чурапчинского улуса»

по гиревому спорту, в памяти отличника ФК и С РФ

Николая Николаевича Решетникова

Главный судья

С.К. Попов

Главный секретарь

В.В. Романов

г. Алагар, Чурапчинского улуса, 31 января-1 февраля 2020г.

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ НАСЛЕДИЯ МАРЧААРЫ»

# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Марков Андрей

г. Якутск

занявший III место

среди юниоров 1997-2005 г.р.

в весовой категории +48 кг.

в лично-командном республиканском турнире

«Кубок Федерации Чурапчинского улуса»

по гиревому спорту, в памяти отличника ФК и СРФ

Николая Николаевича Решетникова

Главный судья

С.К. Попов

Главный секретарь

В.В. Романов

с. Далаар, Чурапчинского улуса, 31 января-1 февраля 2020г.





МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ МАНЧААРЫ»

# ГРАМОТА



НАГРАЖДАЕТСЯ

*Львова Мария*

*г. Якутск*

занявший II место

среди девушек

в весовой категории + 60 кг.

в лично-командном республиканском турнире

«Кубок Федерации Чурапчинского улуса»

по гиревому спорту, в памяти отличника ФК и С РФ

Николая Николаевича Решетникова

Главный судья *С.К. Попов*

Главный секретарь *В.В. Романов*

с. Алагар, Чурапчинского улуса, 31 января-1 февраля 2020г.



# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Николаев Арсен

занявший(ая) III место

среди юношей 2003-2005 г.р. годов рождения

в весовой категории до 65 кг.

с результатом 81,5

в Чемпионате и Первенстве города Якутска  
по гиревому спорту

Начальник



К.С. Бурцев



г. Якутск 2021 г.







# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Люблева Мария

занявший(ая) III место

среди \_\_\_\_\_ годов рождения

в весовой категории до в. 63 кг.

с результатом 9

в Чемпионате и Первенстве города Якутска

по гиревому спорту

Начальник



К.С. Бурцев



г. Якутск 2021 г.





# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Исвольева Мария

занявший(ая) I место

среди 2003 г.р. и младше годов рождения

в весовой категории до 66 кг.

с результатом 65

в Чемпионате и Первенстве города Якутска

по гиревому спорту

Начальник



К.С. Бурцев



г. Якутск 2021 г.





*«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»*

С 2016 года назначена старшим тренером г. Якутска по гиревому спорту сборной команды города Якутска. Ежегодно проводится Чемпионат и Первенство города Якутска по гиревому спорту. Во – время работы старшим тренером сборной команды города Якутска команда на высоком уровне выступает на всех республиканский чемпионатах, турнирах и по возможности на соревнованиях Российского и Мирового уровня. В составе команды есть чемпионы Кубка Мира, призеры российских турниров, чемпионы и призеры Игр Манчаары, чемпионы и призеры республики. На высоком уровне выступили на VI Спортивных Играх народов РС(Я), XXI Юбилейных Играх Манчаары и XXI Играх Манчаары.

**ЖИЗНИ**  
Меридиан 21

**XXI Спартакиады по национальным видам спорта «Игры Манчаары»**  
с. Бердигестях  
6-11 июля 2021 г.

№	Команда	Борьба Хапсагай	Гиревой спорт	Мас-рестлинг	Легкая атлетика	Якутские прыжки	Нап. многоборь	Северное многоборь	Стрельба из лука	Пулевая стрельба	Конные скачки	Наст. игры	Сумма очков	Место
<b>1 группа</b>														
1	Алданский район	28	42	42	42	42	42	42	42	42			364	10
2	Вилуйский улус	14	9	17	11	7	15	7	2	13		1	79	4
3	ГО "города Якутск"	3	6	1	1	3	4,5	10	4	9		3	34,5	2
4	Ленский район	38	42	16	4	27	24	27	7	25			210	7
5	Мегино-Кангаласский улус	8	3	2	5	1		1	21	1	2	8	31	1
6	Мириинский район	30	21	27	15	17	21	42	23			14	210	8
7	Нерюнгринский район	34	16	42	18	42	14	2	25	19			212	9
8	Нюрбинский район	9	7	9		6	4,5		16	16	7	13	87,5	5
9	СВФУ	16		8	16	10	12	8	26	4		7	107	6
10	Хангаласский улус	6	10	7	9	13	10		11	12	3	9	77	3
<b>2 группа</b>														
1	АГАТУ	19		12	20	18	17	25	24	15		23	173	10
2	Амгинский улус	11		6	6	12	8	16	18	10	4	12	85	7
3	Верхневилуйский улус	4	1	9	12			4	3	14	6	4	57	2
4	Намский улус	1	4	19	14	9	3	13	12	8	10	6	66	3
5	Олекминский улус	18	11	18	7	15	11	19		18	11		128	8
6	РССС	24	18	14	22	24	26	11	17			10	166	9
7	Сунтарский улус	10		11	8	14	1		10	6	8	2	70	5
8	Таттинский улус	2	8	4	17	8	6	18	6	7	9	18	67	4
9	Усть-Алданский улус	13	5	3	3	11	9		5	11		11	71	6
10	Чурапчинский улус	5	2	26	2	4	13	3	1	3	1		34	1
<b>3 группа</b>														
1	Верховский улус	12	14	24	24	16	18	14	20	27		20	114	3
2	ГО "Жатай"	39	19	42	42	42	42	42					268	8
3	Горный улус	40		5	10	5	7	9	8	5	5		44	1
4	Горный улус-2	17	17	25	19		23		14	2		5	97	-
5	Кобийский улус	7			13	2	2	23	9	22		17	72	2
6	Ойяньонский улус	15	15	31	25	21	22	6	29				133	5
7	Среднеколымский улус	20	13	15	21	22		20	22			19	118	4
8	Томпонский улус	26		13			16	12	15	17			230	7
9	Усть-Майский улус	35	42	32	28	42	27	24						
<b>4 группа</b>														
1	Абыйский улус	21		30		23	25		28	28			125	5
2	Алданковский улус	23	22	28	42	20	19	5		20		15	135	8
3	Анабарский улус	29			23			22					80	1
4	Булунский улус	22	42	23	26							24	135	9
5	Верхнеколымский улус	36	42	42	42				21	31	24		186	10
6	Жиганский улус	25	12		27	19	20	15	19			16	98	4
7	Момский улус	27		21	32			30				25	94	3
8	Нижнеколымский улус	37	42	42	42			17	13	23		22	193	11
9	Оленекский улус	32	20	22	29	26	28	28	27	26		21	94	2
				29	30	26	28	26	32				128	6
						25							132	7

Трофимов Г.В.



# ДИПЛОМ

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

НАГРАЖДАЕТ

Захарову Лену

**ЗА II МЕСТО**

во Всероссийском турнире по гиревому спорту  
на призы заслуженного  
мастера спорта России Сергея Леонова

среди женщин ветеранов  
в упр. рыбок  
в вес.кат. группа 40-44 года  
с результатом 147

Министр



И.В.Козырев



17-21 ноября 2021г.  
г. Улан-Удэ

*«Участие в научно – исследовательской,  
инновационной, проектной (в т.ч. в реализации  
социокультурных проектов) деятельности»*



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г.  
Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# БЛАГОДАРНОСТЬ

Проекта «Инфоурок»

Получает  
**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по гиревому спорту  
МБУ ДО ДЮСШ-1 г.Якутска

за существенный вклад в методическое обеспечение учебного процесса по преподаваемой дисциплине в рамках крупнейшей онлайн-библиотеки методических разработок для учителей

Данная Благодарность выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)



ИНФОРМАЦИОННОЕ  
АГЕНТСТВО РОССИИ

Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](http://INFOUROK.RU/STANDART)



26.03.2020  
КА89089612



Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

[INFOUROK.RU](http://INFOUROK.RU)

# СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

**Иванова Елена Николаевна**

принял(-а) активное участие  
в I Международном педагогическом «Инфофоруме»  
«Современные тенденции в воспитании  
и социализации детей»  
26–28 октября 2019 г.



**Жаборовский И.В.**

старший воспитатель «ИНФОМАГЕРЯ»,  
основатель проекта infourok.ru,  
руководитель учебного центра «Инфоурок»



Лицензия на осуществление образовательной деятельности: № 5201  
выдана 02.04.2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно

Свидетельство о регистрации СМИ: Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 г.  
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций

**ЦД53015851**  
**29.10.2019**





Международный образовательный портал «Солнечный Свет»  
лицензия на осуществление образовательной деятельности №9757-л  
свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391

# СЕРТИФИКАТ

подтверждает, что

**Иванова Елена Николаевна**

МБУ ДО ДЮСШ-1 г.Якутска

г.Якутск

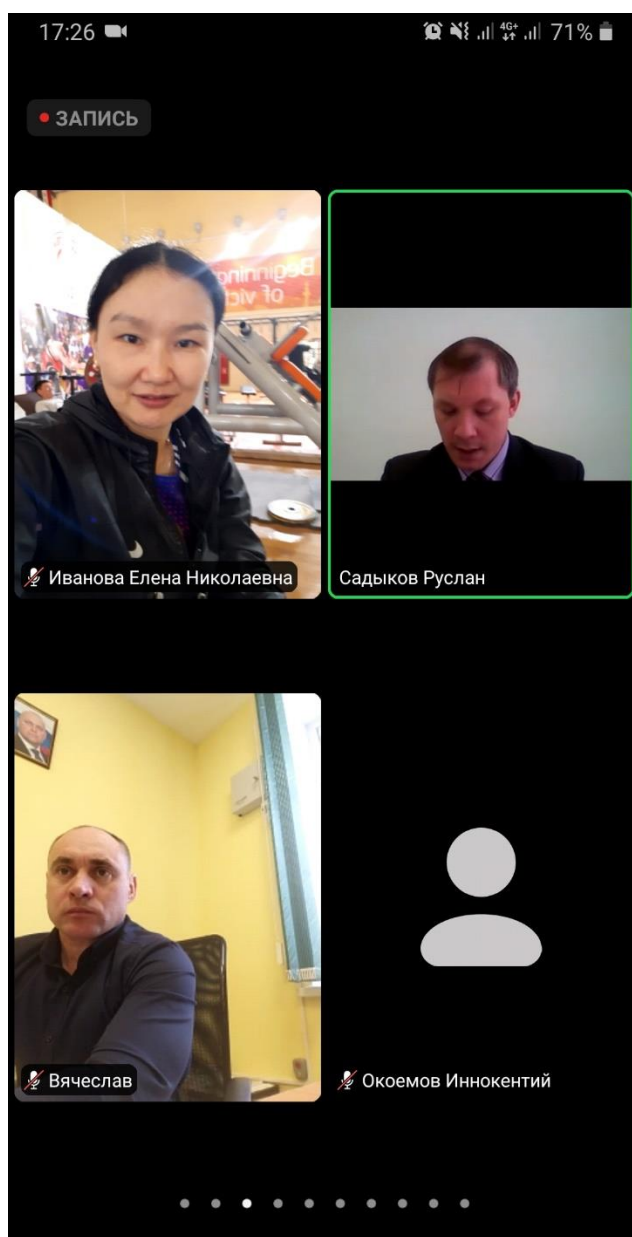
приняла активное участие в деятельности жюри  
Международного педагогического портала "Солнечный свет" и  
оказала профессиональную помощь в оценивании работ

Номер сертификата: СЖ2049997



30 мая 2020 г.  
Председатель оргкомитета  
**Ирина Космылина**

Выступила со своим проектом на тему: «Влияние занятий гиревым спортом на выносливость девушек», перед курсантами и аттестационной комиссией во время фундаментальных курсов ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта» по теме: «Теория и методика избранного вида спорта «Гиревой спорт»» 09 марта по 02 апреля 2021г.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Слушатель курсов повышения квалификации

Иванова Елена Николаевна

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ  
ДЕВУШЕК

Чурапча 2021

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Гиревой спорт – это хорошая работа над собой, можно подтянуть все группы мышц, отличная кардио-тренировка, а главное возможность работать с небольшим весом, что совсем не вредит женскому здоровью. Все это в результате дает рельеф, силу и выносливость. Тренировка с гирей – это циклический вид нагрузки. Можно повторять даже одно и то же упражнение на протяжении 30 минут и при этом задействовать сразу все тело. Если говорить про занятия с гирей в целом и для юношей, и для девушек, то одним из главных параметров является, конечно же, желание к непрерывной работе, которого у многих иногда просто не хватает.

**Цель работы.** Раскрыть влияние занятий гиревым спортом на выносливость девушек

### **Задачи:**

- применение упражнений с гирями на развитие выносливости
- совершенствование техники выполнения упражнений гирями
- воспитание трудолюбия, самосовершенствования.

**Возраст обучающихся:** от 14 до 17 лет.

**Срок проекта:** 2 года

**Описание проекта.** В проекте проведены исследования влияния упражнений с гирями на развитие выносливости у девушек, изучено их влияние на организм в целом. Рассмотрены процессы работы групп мышц в гиревом спорте. Изучены такие понятия, как нагрузка, техника, цели и задачи тренировок. Рассмотрены техники работы в гиревом спорте, их влияние на организм в целом в тренировочном процессе. Разработан комплекс упражнений на развитие выносливости.

**Гиревой спорт** – это хорошая работа над собой, можно подтянуть все группы мышц, отличная кардио-тренировка, а главное возможность работать с небольшим весом, что совсем не вредит женскому здоровью. Все это в результате дает рельеф, силу и выносливость.



**Тренировка с гирей** – это циклический вид нагрузки. Можно повторять даже одно и то же упражнение на протяжении 30 минут и при этом задействовать сразу все тело. Если говорить про занятия с гирей в целом и для мужчин, и для женщин, то одним из главных параметров является, конечно же, желание к непрерывной работе, которого у многих иногда просто не хватает. Тренировки с гирей. Зачем нужны тренировки с гирей? Во-первых, при выполнении такого задания как рывок, можно задействовать абсолютно каждую мышцу своего тела. Ведь работать будет не только руки, спина, как люди привыкли слышать, но и ноги (стопы, бедра, икры и даже ягодичные мышцы), весь плечевой пояс (не только кисти и бицепсы).

Следующим фактором может стать нагрузка. Ведь в таких видах, как волейбол или баскетбол необходимая нагрузка уже определена: мяч (а именно способность быстро и далеко дать пас). Если же мы берем тяжелую атлетику (поднятие штанги), то здесь как правило, нагрузка меняется довольно радикально начиная от 10 кг, т.е. если мы хотим увеличить вес штанги, то должны сразу прибавлять большой вес, что может негативно сказаться для девушек на их физическое и моральное состояние. В гирях же совсем наоборот, мы можем варьировать нагрузку с разницей в 2 кг, а значит постепенно увеличивать, физически расти. Говоря о гирях, как же не поговорить о доступности. Сейчас по статистике каждая 2 девушка либо ходит в тренажерный зал, либо занимается спортом сама. По всей стране открыто большое количество залов, и в каждом, я уверена, есть хотя бы одна гиря. Поэтому можно со 100%-ной уверенностью сказать, что найти гирю не проблема, а значит не проблема и начать заниматься, главное захотеть.

**Техника.** Всех пугает это определение. Ведь порой в гиревом спорте результат больше зависит не от силы, а от правильности выполнения упражнения. Но не стоит пугаться. Да, поначалу тяжело: мозоли на руках, уставшие мышцы плечевого пояса и поясницы, но вскоре неделя или две и вы втягиваетесь, усталость проходит, а главное нарабатывается техника

выполнения упражнения. Техника для девушки главное силы, ведь девушки – слабый пол, но за счет правильности смогут поднять гирю ни одну сотню раз.

**Выносливость.** Упражнение с гирей – это хорошая кардио-тренировка, а главное результативнее, чем беговые упражнения. При выполнении с высокой интенсивностью, прокачивается самая главная мышца – сердце, а также, что для девушек намного интереснее, сжигается большое количество калорий, причем по всему телу. Если у девушки есть опыт в гиревых занятиях, то она смело может начинать с гирь 12 или 16 кг, ведь, как известно техника остается в памяти. Если же перед нами новичок, то рекомендуется начинать с 12 кг, а иногда можно брать и гирю 8 кг. Но многие девушки пугаются этого вида спорта, а именно боятся, что в процессе организм будет работать «как-то не так».

**Начальная цель тренировок** – укрепление мышц спины и плечевого пояса, а также наработка основных упражнений всего тела. Поэтому занятиям силовыми упражнениями должна предшествовать отличная общефизическая подготовка (ОФП). Если говорить о некоторых особенностях женского организма, то тут есть много плюсов:

– Количество мышечной массы меньше, чем у мужчин. Поэтому под действием силовых тренировок девушкам можно не бояться роста своего тела.

– Девушки намного быстрее достигают желаемых результатов, чем мужчины.

– Гибкость девушек лучше мужчин, а значит, вероятность надорвать связки намного ниже.

– Женщины более терпеливы (т.е. иногда бывает так, что на соревнованиях, не важно, мужчина или женщина, спортсмены рвут мозоли на ладонях при выполнении максимального результата, но отличие в том, что

мужчины практически сразу ставят гирию, тогда как женщины, продолжают работать и выполняют высокий результат).

Наука давно доказала, что силовая тренировка при учете индивидуальных особенностей человека, положительно влияет на весь организм в целом. Если говорить о девушках, то улучшается фигура, подтягивается лишняя кожа, укрепляются мышцы спины и тазового дна. Главное излишне не нагружаться, а желаемый результат наработать можно и с небольшим весом. Предпочтения надо отдавать упражнениям, благотворно влияющим на позвоночник, т.е. выполняемым облегченными гириями.

Женский организм намного лучше переносит нагрузки, направленные на развитие выносливости. Поэтому, в тренировочных занятиях женщин широко применяются методы развития силовой выносливости: они связаны с небольшими отягощениями (в данном случае примером может стать рывок с гирей 16 кг, для начинающих – 12 кг), быстро снижают жировой процент массы тела, способствует получению желаемой массы и рельефности тела. Для эффективного результата, женщинам необходимо уделять повышенное внимание развитию аэробной выносливости, гибкости и в конце концов силе.

В гиревом спорте существуют такие движения, как «рывок», «толчок» и «длинный цикл». В основном девушки выполняют рывок и длинный цикл. Немаловажную роль в рывке играет работа ног. Классическое движение «толчок» девушкам не рекомендуется по физиологическим соображениям.

Одним из неприятных моментов при выполнении упражнения рывок происходит срыв мозолей на ладонях рук – это происходит при существенных нагрузках на занятиях. Но в дальнейшем, как правило, поверхности ладоней грубеют, и срыв происходит намного реже, чаще всего при выполнении максимального результата.

В гиревом спорте первые тренировки направлены на скоростно-силовую выносливость со стабильным весом. Рывок на помосте в течение 10

минут – это как хорошая кардиотренировка, которая сопоставима с 10 км бега. В результате мышечная масса не наращивается, а тело наоборот «высушивается». Поэтому девушкам не нужно бояться увеличения массы тела. Наоборот, со временем девушки только сбрасывают лишний вес. После большого количества тренировок с гирями появляются ощущения легкости и исчезает страх перед железом, боязнь подъема тяжести. Через сравнительно короткое время занятий укрепляется спина, становится эстетичным переход от спины к ягодицам (это особенно должно привлекать девушек), улучшается форма рук, укрепляются также грудные мышцы.

Железо требует не только хорошей физической подготовки, желания, но и выполнения определенных правил: Во-первых, следует заботиться о своем здоровье, постоянно проверяться, а в молодом возрасте не выполнять упражнения с максимальным весом. Во-вторых, так как гиревой спорт – это хорошая тренировка на силу и выносливость, не нужно забывать про отдельные упражнения на гибкость и укрепление спины. Ведь спина здесь – главный помощник в достижении высоких результатов. В-третьих, делать тренировку для себя интересной: менять вид упражнений, время выполнения, а также вес, ведь от этого желание работать только возрастет. И в-четвертых, необходимо следить за своей техникой: положение спины, движение рук и ног. Ведь работать должно все тело! При многократном выполнении упражнения происходит кардионагрузка, что способствует улучшению сердечнососудистой системы, а постоянные наклоны, как перед, так и во время тренировки, с интенсивным выпрямлением спины хорошо «прокачивают» кровь в тазовом отделе и вокруг позвоночника, что оздоравливает не только позвоночник, но и почти все внутренние органы, функционирование которых находится в прямой зависимости от состояния позвоночника. Конечно, в начале своего тренировочного пути появляется дискомфорт в районе поясницы. Но буквально через 2 месяца регулярных тренировок, негативные ощущения в области спины постепенно проходят.



## **Практический этап.**

Нами разработан комплекса упражнений с гирями на развитие выносливости у девушек. Данные комплексы упражнений будут схематично введены в тренировочный процесс. Каждое упражнение делается от 10-20 раз в зависимости от интенсивности тренировки, комплекс по 3-5 подходов.

Комплекс круговой тренировки (далее ККТ) №1. Направлен на повышение выносливости мышц ног.

1. Полуприсед с гирями на вытянутых вверх руках 2\*10кг.
2. Жим гирь стоя 2\*8кг
3. Становая тяга гири весом 20кг
4. Толчок гирь 2\*10кг
5. Закидывание (подъем) гирь на грудь 2\*10кг

ККТ №2. Направлен на повышение выносливости мышц спины.

1. Приседания с гирей на груди 1\*10кг
2. Толчок по длинному циклу 2\*10кг
3. Тяга гири 20кг
4. Ходьба с удержанием внизу гирь 2\*16кг
5. Наклоны с гирей 12кг

ККТ №3. Направлен на повышение выносливости мышц рук и верхнего плечевого пояса.

1. Жим гирь сидя 2\*8кг
2. Рывок гири поочередно на обе руки 1\*14кг
3. Приседания с гирями на выпрямленных руках над головой 2\*10кг

4. Удержание гирь на выпрямленных руках над головой (фиксация) – 2\*10кг
5. Сгибание и разгибание туловища на наклонной скамье

Далее представлена схема, по которой вводились в тренировочный процесс комплексы круговых тренировок по неделям и дням недели. Комплекс упражнения выполняется в основное время занятия, после разогрева и упражнений по ОФП

Таблица 1. Схема применения разработанных комплексов в течение шести недель.

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя
Понедельник	ККТ№1	ККТ№2	ККТ№3	ККТ№1	ККТ№2	ККТ№3
Вторник	ККТ№2	ККТ№3	ККТ№1	ККТ№2	ККТ№1	ККТ№2
Четверг	ККТ№3	ККТ№3	ККТ№2	ККТ№1	ККТ№3	ККТ№1
Пятница	ККТ№1	ККТ№1	ККТ№2	ККТ№3	ККТ№2	ККТ№3

## Литература

1. Гиревой спорт. Плюсы и минусы. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bodybuilding-and-fitness.ru/krossfit/girevoj-sport>.
2. Гиревой спорт. Что делать, чтобы больше поднимать? – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://girevoy-sport.ru>
3. Физиологические особенности женского организма при занятиях гиревым спортом. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ok.ru/sportgiriz/topic/62661855931293>
4. Физиологические особенности при занятиях гиревым спортом. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/39186634-Statya-fiziologicheskie-osobnostizhenskogo-organizma-pri-zanyatiyah-girevym-sportom.html>

*«Наличие публикаций, включая интернет -  
публикации»*



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по специализации «Техника армейского спорта»

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План- конспект на тему: Техника армейского рывка гири**

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/tehnika-armejskogo-ryvka-giri-4330521.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



ИНФОРМАЦИОННОЕ  
АГЕНТСТВО РОССИИ

Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



29.05.2020  
AX09901266

Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План- конспект на тему: Техника толчка гирь по длинному циклу**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/tehnika-tolchka-gir-po-dlinnomu-ciklu-4330517.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)

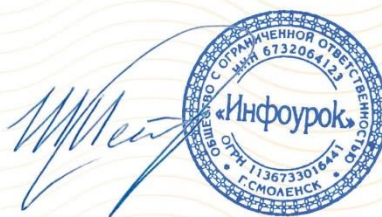
**ТАСС**  
ИНФОРМАЦИОННОЕ  
АГЕНТСТВО РОССИИ

Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](http://INFOUROK.RU/STANDART)



29.05.2020  
ВЛ33985404



Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План - конспект занятия на тему: Жим гири от груди**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/plan-konspekt-zanyatiya-na-temu-zhim-gir-ot-grudi-4330927.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации в Национальном центре ISSN (присвоен Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)



29.05.2020  
BP94052214

Председатель редакционной коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по гиревому спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План- конспект на тему: Жесты судьи по гиревому спорту**

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-zhesty-sudi-po-girevomu-sportu-4330913.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации в Национальном центре ISSN (присвоен Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)



29.05.2020  
ГЙ30689289

Председатель редакционной коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г.  
Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по гиревому спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План-конспект занятия по гиревому спорту**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/plan-konspet-zanyatiya-po-girevomu-sportu-4219797.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)



ИНФОРМАЦИОННОЕ  
АГЕНТСТВО РОССИИ

Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)



26.03.2020  
ДК00383166



Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по гиревому спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План-конспект на тему Техника маха гири одной рукой.**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-tehnika-maha-giri-odnoj-rukoj-4332609.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)



ИНФОРМАЦИОННОЕ  
АГЕНТСТВО РОССИИ

Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)



02.06.2020  
ДФ21852280

Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План- конспект занятия на тему: Совершенствование техники рывка гири**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/plan-konspekt-zanyatiya-na-temu-sovershenstvovanie-tehniki-ryvka-giri-4332610.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации в Национальном центре ISSN (присвоен Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)



02.06.2020  
ИК44605645

Председатель редакционной коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г.  
Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель пошпиряму спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План - конспект на тему: Влияние силовых упражнений на организм занимающихся**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-vliyanie-silovyh-uprazhnenij-na-organizm-zanimayushihnya-4330908.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации в Национальном центре ISSN (присвоен Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)



29.05.2020  
ЙЦ63657525

Председатель редакционной коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМЭ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г.  
Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по гиревому спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План- конспект дистанционного занятия на тему: Оборудование и инвентарь для проведения соревнований по гиревому спорту**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/plan-konspekt-distancionnogo-zanyatiya-na-temu-oborudovanie-i-inventar-dlya-provedeniya-sorevnovanij-po-girevomu-sportu-4332612.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



Свидетельство о регистрации в Национальном центре ISSN (присвоен Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)



02.06.2020  
НШ46789578

Председатель редакционной коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по физическому спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План- конспект занятия на тему: Совершенствование техники армейского рывка гири**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/plan-konspekt-zanyatiya-na-temu-sovershenstvovanie-tehniki-armskogo-ryvka-giri-4330936.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



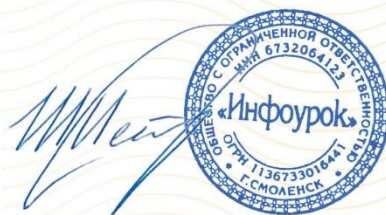
Свидетельство о регистрации в Национальном центре ISSN (присвоен Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)

ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО РОССИИ

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
INFOUROK.RU/STANDART



29.05.2020  
ПГ03209403



Председатель редакционной коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по гиревому спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План- конспект занятия на тему: Правила соревнований по гиревому спорту**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-pravila-sorevnovanij-po-girevomu-sportu-4330918.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)

Свидетельство о регистрации в Национальном центре ISSN (присвоен Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)

**ТАСС**  
ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО РОССИИ

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](https://infourok.ru/standart)



*И. В. Жаборовский*

Председатель редакционной коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

29.05.2020  
**СХ03634579**

**INFOUROK.RU**



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План- конспект занятия на тему: Техника жонглирования гириями**

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/plan-konspekt-zanyatiya-na-temu-tehnika-zhonglirovaniya-giryami-4330931.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)



ИНФОРМАЦИОННОЕ  
АГЕНТСТВО РОССИИ

Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)



29.05.2020  
ТЙ08812357

Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г.  
Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по легкой атлетике

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План- конспект на тему: Планирование тренировочного процесса( дистанционно)**

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/planirovanie-trenirovochnogo-processa-distancionno-4330512.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)

**ТАСС**

ИНФОРМАЦИОННОЕ  
АГЕНТСТВО РОССИИ

Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](http://INFOUROK.RU/STANDART)



29.05.2020  
ТН14623514



Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о размещении авторского материала на сайте infourok.ru

**НАСТОЯЩИМ ПОДТВЕРЖДАЕТСЯ, ЧТО**

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по гиревому спорту  
МБУ ДО ДЮСШ-1 г.Якутска

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта «Инфоурок»:

План - конспект занятия на тему: Техника жонглирования гирей- основы жонглирования

**Web-адрес публикации:**

<https://infourok.ru/plan-konspekt-zanyatiya-na-temu-tehnika-zhonglirovaniya-girej-osnovy-zhonglirovaniya-4647116.html>

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»



ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФУОРОК»  
INFOUROK.RU/STANDART



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер сериального  
издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)

[infourok.ru](https://infourok.ru)

09.12.2020

TO03016043



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201 выдана 02 апреля 2018 г.  
Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно  
Положение о редакционной коллегии проекта «Инфоурок», утверждено  
приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

о публикации на сайте infourok.ru

Настоящим подтверждается, что

**Иванова Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по ширинному спорту

опубликовал(а) на сайте infourok.ru методическую разработку, которая успешно прошла проверку и получила высокую оценку от эксперта "Инфоурок":

**План- конспект на тему: Общие основы методов обучения и спортивной тренировки ( дистанционно)**

Web-адрес публикации:

<https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-obshie-osnovy-metodov-obucheniya-i-sportivnoj-trenirovki-4330464.html>

Данное Свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов согласно «Манифесту о качестве «Инфоурок». Проверить подлинность документа, а также посмотреть список достижений и результатов, за которые выдан данный документ, можно по ссылке: [infourok.ru/standart](https://infourok.ru/standart)



ИНФОРМАЦИОННОЕ  
АГЕНТСТВО РОССИИ

Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)



29.05.2020  
ЮГ59118455

Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

INFOUROK.RU

*«Внедрение методических разработок, игр,  
электронных пособий»*



**ИНФОУРОК**

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

**Иванова  
Елена Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер -  
преподаватель по гиревому спорту  
МБУ ДО ДЮСШ-1 г. Якутска

опубликовал(а) методическую разработку

План-конспект занятия по гиревому спорту

Лучшие материалы «Инфоурок» - 2020 (III часть)  
в печатном издании



ISBN 978-5-98156-976-0

ББК: 74.2

УДК: 37.01

11.05.2020

ГУ18156115



Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

Лицензия на осуществление образовательной деятельности №5201 от 02.04.2018

Свидетельство о регистрации в национальном центре ISSN

(Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60652 от 20.01.2015

Положение о редакционной коллегии проекта "Инфоурок", утверждено  
приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

INFOUROK.RU



**ИНФОУРОК**

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

ПОДТВЕРЖДАЕТ, ЧТО

**Иванова  
Елена Николаевна**

старший тренер по национальным видам спорта,  
тренер-преподаватель по гиревому спорту  
МБУ ДО ДЮСШ-1 г. Якутска

опубликовал(а) методическую разработку

План-конспект занятия на тему "Техника  
жонглирования гирей - основы жонглирования"

Лучшие материалы «Инфоурок» - 2021 (II часть)  
в печатном издании



ISBN 978-5-6046159-2-8

ББК: 74.2

УДК: 37.01

02.04.2021

ЗШ18916027



Председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»  
**И. В. ЖАБОРОВСКИЙ**

Лицензия на осуществление образовательной деятельности №5201 от 02.04.2018

Свидетельство о регистрации в национальном центре ISSN

(Международный стандартный номер сериального издания: № 2587-8018 от 17.05.2017)

Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60652 от 20.01.2015

Положение о редакционной коллегии проекта "Инфоурок", утверждено  
приказом главного редактора от 28.11.2018 №1

INFOUROK.RU

*«Выступления на научно – практических конференциях, педчтениях, семинарах, секциях, проведение открытых непосредственно образовательной деятельности, совместной игровой деятельности, мастер классов и др.»*



**ИНФОУРОК**

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

удостоверяет, что

Иванова Елена Николаевна

**принял(-а) активное участие в онлайн-конференции  
«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ У ДЕТЕЙ,  
РЕСУРСЫ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РАЗРЕШЕНИЯ.  
ЭФФЕКТИВНОЕ РОДИТЕЛЬСТВО»**

**Прошедшей 21 апреля - 23 апреля 2020 года  
(6 академических часов)**

Лекторы:

Анна Быкова

(педагог, психолог, арт-терапевт, автор книг: «Секреты спокойствия  
«ленивой мамы», «Как подружить детей с эмоциями» и др., развивающих  
тетрадей, автор популярного блога

Ольга Блинова

преподаватель педагогики и психологии, практикующий детский психолог,  
автор курса «Эмоциональный интеллект», спикер и куратор образовательных мероприятий



И.В. ЖАБОРОВСКИЙ

руководитель  
учебного центра «Инфоурок»



Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 5201  
выдана 02.04.2018 г. Департаментом Смоленской области по образованию и науке

Свидетельство о регистрации СМИ: Эл №ФС77-60625 от 20.01.2015 г.  
выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий  
и массовых коммуникаций

**ЮЦ18586248**  
**24.04.2020**



**ИНФОУРОК**

Свидетельство о регистрации СМИ: Эл №ФС77-60625 от 20.01.2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности: № 5201 выдана 02.04.2018 г.  
Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно



# СВИДЕТЕЛЬСТВО

удостоверяет, что

**Иванова Елена Николаевна**

принял(-а) активное участие в онлайн-конференции  
**«Роль спорта в формировании здорового поколения  
в современном мире»**, прошедшей 15-17 октября 2019 г.  
(6 академических часов)

г. Москва

**ГОЛОЦУЦКОВ А.С.**

российский гимнаст,  
двукратный бронзовый  
призёр летних Олимпийских  
игр 2008 года, основатель  
Академии гимнастики и  
президент БФ «Здоровье  
детям через спорт»

**БЛИНОВА О.И.**

преподаватель педагогики и  
психологии, клинический  
психолог, детский  
практикующий психолог,  
методист-психолог в  
Академии спортивной  
гимнастики - AGGA

**ЖАБОРОВСКИЙ И.В.**

руководитель «Учебного  
центра «Инфоурок»

**ХЛ78754032**  
**17.10.2019**



Свидетельство о рег. СМИ Эл. №ФС77-60625 от 20.01.2015 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций  
Лицензия на осуществление образовательной деятельности №5201 выдана 02 апреля 2018 г.  
Департаментом Смоленской области по образованию и науке бессрочно

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

удостоверяет, что

**Иванова Елена  
Николаевна**

Старший тренер по национальным  
видам спорта. Тренер -  
преподаватель по гиревому

**принял(-а) участие в вебинаре доктора Мясникова**  
МБУ ДО ДЮСШ-1 г.Якутска

«Здоровое общество. Как простые действия  
одних людей спасают жизни других»

ведущий: Мясников Александр Леонидович

**И. В. Жаборовский**  
Руководитель  
«Учебного центра «Инфоурок»

**ЙУ71223177**

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФУРОК»  
INFOUROK.RU/STANDART



10.06.2020

[infourok.ru](http://infourok.ru)





Государственное бюджетное учреждение Республики Саха (Якутия)  
Республиканский центр национальных видов спорта имени Василия Манчаары



# СЕРТИФИКАТ

выдан

**Ивановой Елене Николаевне**

**МБУ ДО ДЮСШ № 1**

участнику республиканского учебно-методического  
онлайн-семинара по гиревому спорту  
на тему: «Нравственное воспитание на примере  
гиревого спорта»

Директор ГБУ РС(Я)  
«РЦНВС им.В.Манчаары»



Г.М.Мохначевский

10 ноября 2020 г.  
г.Якутск

Лицензия Министерства образования РС(Я)  
на осуществление образовательной деятельности  
Серия 14.110.№0002133



**СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ**



# СЕРТИФИКАТ

выдается

*Ивановой Елене Николаевне*

участнику вебинара «Экспресс Школа Инструкторов»  
на тему: «Спортивный менеджмент в спорте»

Министр по физической культуре и спорту РС(Я)

И. Ю. Григорьев

Руководитель ГБУ РС(Я) УФКиМС

А. А. Мохов

Ноябрь, 2020 г.

**СПОРТ →  
НОРМА  
ЖИЗНИ**



# СЕРТИФИКАТ

выдается

*Ивановой Елене Николаевне*

*участнику вебинара «Экспресс Школа Инструкторов»  
на тему: «Составление официальных писем и деловой  
переписки. Ведение деловой переписки»*

Министр по физической культуре и спорту РС(Я)

И. Ю. Григорьев

Руководитель ГБУ РС(Я) УФКиМС

А. А. Мохов

Ноябрь, 2020 г.

***«Участие в профессиональных конкурсах»***





Международный образовательный портал «Солнечный Свет»  
лицензия на осуществление образовательной деятельности №9757-л  
свидетельство о регистрации СМИ №ЭЛ ФС 77-65391

# ДИПЛОМ

Награждается

**Иванова Елена Николаевна**

МБУ ДО ДЮСШ-1  
Город Якутск  
за подготовку

**Иванова Елена Николаевна**  
**ПОБЕДИТЕЛЬ (3 МЕСТО)**

Всероссийского конкурса  
"Здоровье. Спорт"

Работа: **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИРЕВЫМ СПОРТОМ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ ДЕВУШЕК**

Номер документа: ТК3333632



15 ноября 2021 г.  
Председатель оргкомитета  
Ирина Космина

# СВИДЕТЕЛЬСТВО

награждается

**Иванова  
Елена  
Николаевна**

Старший тренер по национальным видам спорта. Тренер - преподаватель по гиревому спорту  
МБУ ДО ДЮСШ-1 г.Якутска

За активное участие  
в конкурсе "Методическая неделя"  
от проекта "Инфоурок"

В период с 25.05.2020 г. по 31.05.2020 г.  
опубликовал(-а) 13 авторских разработок  
и занял(-а) 207 место среди 232 участников

Данное свидетельство выдается бесплатно и только при достижении высоких результатов.  
Проверить подлинность документа можно по ссылке: [infourok.ru/standart](http://infourok.ru/standart)

ДОКУМЕНТ ВЫДАН В СООТВЕТСТВИИ С  
«МАНИФЕСТОМ О КАЧЕСТВЕ «ИНФОУРОК»  
[INFOUROK.RU/STANDART](http://INFOUROK.RU/STANDART)



Свидетельство о регистрации  
в Национальном центре ISSN  
(Присвоен Международный  
стандартный номер  
серийного издания:  
№ 2587-8018 от 17.05.2017)



**HO58363410**  
03.06.2020



**Жаборовский И.В.**  
председатель редакционной  
коллегии проекта «Инфоурок»





# ДИПЛОМ

за участие в олимпиаде No 2426102 от 13.09.2020

**Награждается победитель (II место)**

Всероссийской олимпиады "Эстафета знаний" в номинации:  
Физическое развитие детей и его диагностика

**Иванова  
Елена Николаевна**

Тренер - преподаватель по гиревому спорту  
МБУ ДО ДЮСШ-1 г. Якутск

Редактор сетевого издания  
"Эстафета знаний"  
Русман А.Л.



Организатор олимпиады сетевое издание "Эстафета знаний". Свидетельство о регистрации средства массовой информации ЭЛ No ФС 77-68529 выдано федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 31.01.2017. Территория распространения: Российская Федерация, зарубежные страны. Доменное имя сайта в информационно-коммуникационной сети Интернет: эстафета-знаний.рф



*«Общественная деятельность (работа в профкоме, экспертной комиссии общественной организации, методических объединениях, выполнение функций наставника (результативность стажера - подопечного) и т.д.)»*

*Елена Николаевна бессменный участник профсоюзной спартакиады работников ДЮСШ г.Якутска, чемпионка республиканской спартакиады трудящихся РС(Я) в составе команды образования и чемпионка Всероссийской спартакиады трудящихся РФ в составе сборной команды РС(Я).*

*2019 году в республиканской спартакиаде трудящихся РС(Я) под ее руководством команда образования и науки РС(Я) заняла 1 место по гиревому спорту.*

*Елена Николаевна является старшим тренером г.Якутска по гиревому спорту и членом тренерского состава Республики Саха (Якутия) по девушкам и юношам, членом сборной команды Республики Саха (Якутия) и сборной команды г.Якутска по гиревому спорту. Активно участвует в судействе и проведении соревнований по гиревому спорту на уровне города и республики.*

*Принимает участие в судействе приема нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО.)*

*Выполняет функцию куратора для прохождения учебно – производственной практики студентов института по ФКиС.*

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА»  
(ГБУ РС (Я) УФКиМС)  
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА  
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
(РЦТ ВФСК ГТО РС (Я))



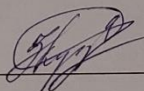
ул. Лермонтова, дом 64, г. Якутск, 677000, Телефон: 8 (411-2) 31-81-83, E-mail: gto\_sakha@mail.ru

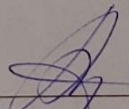
Справка о судействе.

Дана Ивановой Снеге Николаевне

о том, что действительно принимал(а) участие в судействе приёма нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В должности судья.

Главный судья МЦТ ВФСК ГТО  З.Е. Кузьмин

Начальник  
Регионального центра ВФСК ГТО  
Республики Саха (Якутия)  А.В. Брызгалов





Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»  
(МБУ ДО ДЮСШ №1)



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбии үөрэхтээһиннэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

ПРИКАЗ

«14» сентября 2020 г.

№01-08/41

### О назначении куратора практики

В связи с прохождением учебно-производственной практики в дистанционной форме студентки 4 курса ФГБОУ ВО Чурапчинского института физической культуры и спорта ФО-17-1 Гуляевой Евгении Юрьевны,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Принять Гуляеву Е.Ю., для прохождения учебно-производственной практики с 19 октября по 21 ноября 2020 г., в отделение национальных видов спорта (гиревой спорт);
2. Назначить куратором тренера-преподавателя отделения национальных видов спорта Иванову Елену Николаевну.

Основание: Гарантийное письмо МБУ ДО ДЮСШ №1 от 14.10.2020 г.

Директор



Н.Г. Цыпандин

С приказом ознакомлена:

Иванова Е.Н. \_\_\_\_\_





**ДИПЛОМ**

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ  
ПОЛИТИКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

НАГРАЖДАЕТ

*команда Республики Саха (Якутия)*

**ЗА III ОБЩЕКОМАНДНОЕ МЕСТО**

во Всероссийском турнире по гиревому спорту  
на призы заслуженного  
мастера спорта России Сергея Леонова

среди *старших юношей и девушек*  
с результатом *-111*

Министр

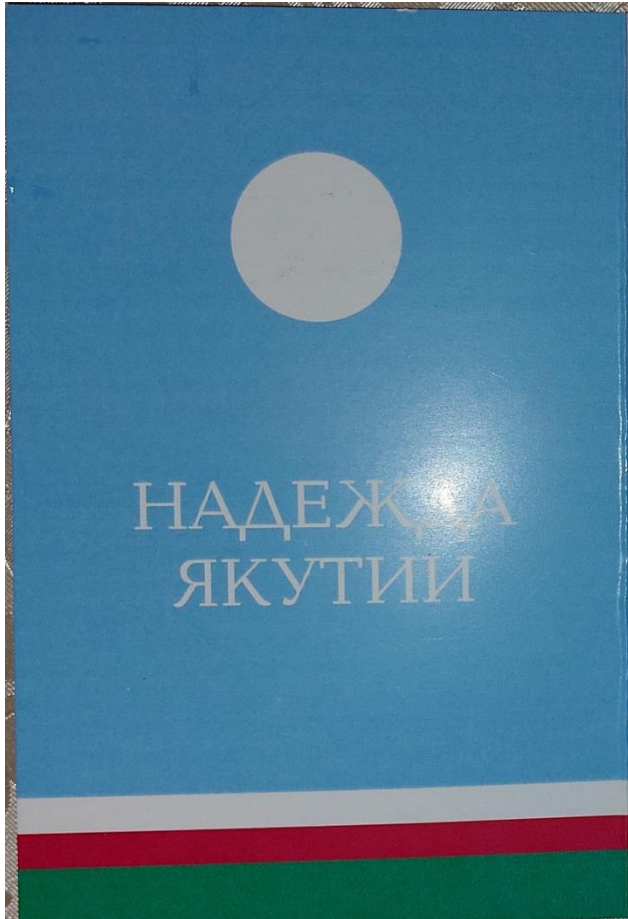
*[Signature]*

И.В. Козырев

17-21 ноября 2021 г.  
г. Улан-Удэ

*«Звания, награды, поощрения, благодарность,  
грант»*





УДОСТОВЕРЕНИЕ № 01-677

Иванова

(Ф.И.О.)

Елена

Николаевна

награжден(а)  
нагрудным знаком  
«Надежда Якутии»

Министр образования и науки  
Республики Саха (Якутия)

В.А. Егоров  
В.А. Егоров

Председатель Якутского рескома  
профсоюзов работников  
образования

Я.С. Щепанская  
Я.С. Щепанская

г. Якутск, решение № 08-20/24

от « 13 » 09 20 19 г.



Окружная администрация города Якутска

## Благодарственное письмо

Победительнице  
по гиревому спорту  
в весовой категории до 64 кг.  
среди женщин  
Ивановой Е.Н.

Уважаемая Елена Николаевна!

От имени Окружной администрации города Якутска и от себя лично выражаю Вам искреннюю благодарность и большую признательность за высокие спортивные достижения в XXI Спартакиаде по национальным видам спорта «Игры Манчаары».

Примите пожелания крепкого здоровья, счастья, благополучия, неиссякаемой энергии, успехов и новых блестящих побед!

С уважением,

Глава  
городского округа «город Якутск»

Е.Н. Григорьев

г. Якутск, 2021 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1» ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ЯКУТСК»



## Благодарственное письмо

Уважаемая  
Елена Николаевна!

Спасибо вам за ваш энтузиазм, упорство  
и настойчивость, за ваше безупречное мастерство  
и преданность своей профессии.

От души хотим вам пожелать достойных побед,  
грандиозных идей, крепчайшего здоровья,  
благополучия в личной жизни.



Н.И. Цындин

г. Якутск, 2021 г.



ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ  
XXI СПАРТАКИАДЫ ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«ИГРЫ МАНЧААРЫ»



# ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Иванова Елена*

*г. Якутск*

занявшая I место

на соревнованиях по

**ГИРЕВОМУ СПОРТУ**

в весовой категории 63 кг.

среди *женщин*

с результатом 73 рывка

**XXI СПАРТАКИАДЫ  
ПО НАЦИОНАЛЬНЫМ ВИДАМ СПОРТА  
«ИГРЫ МАНЧААРЫ»**

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
ОРГКОМИТЕТА



С.В. МЕСТНИКОВ





# ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

Иванова Елена

ЗА **1** МЕСТО В НОВОГОДНЕМ ONLINE ТУРНИРЕ  
АКАДЕМИИ ГИРЕВОГО СПОРТА

С РЕЗУЛЬТАТОМ 91 (24 кг)  
В ДИСЦИПЛИНЕ РЫВОК

ПРЕЗИДЕНТ АНО СК «ГИРЕВИКИ СТОЛИЦЫ»

А. А. УСМАНОВ

21-26 ДЕКАБРЯ 2020





МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ МАНЧААРЫ»

# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Тулеева Елена*  
г. Якутск

занявший (ая) 1 место

в весовой категории \_\_\_\_\_ кг.

на онлайн – абсолютное первенство

Республики Саха (Якутия)

по гиревому спорту,

гиревой спорт против Ковид -19

Главный судья *В.Н. Дьячковский* В.Н. Дьячковский  
Главный секретарь *В.В. Романов* В.В. Романов

7 июля 2020г.



Юбилейный год празднования Великой Победы  
ГОД ПАТРИОТИЗМА







МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ МАНЧААРЫ»

# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

*Иванова Елена*

*г. Якутск*

занявший (ая) 1 место

в весовой категории 63 кг.

на онлайн -Кубке Федерации Республики Саха (Якутия)

по гиревому спорту,

посвященном 65-летию мастера спорта РС (Я) и РСФСР

*Валерия Николаевича Рожина*

Главный судья

Главный секретарь

В.Н. Дьячковский

В.В. Романов



11-12 декабря 2020г.

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ МАНЧААРЫ»



# ГРАМОТА

награждается

Иванова Елена

команда г. Якутск

занявшая 1 место

в весовой категории до 63 кг.

среди женщин

В ЛИЧНО-КОМАНДНОМ РЕСПУБЛИКАНСКОМ ТУРНИРЕ

"КУБОК ФЕДЕРАЦИИ ЧУРАПЧИНСКОГО УЛУСА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ"

ПАМЯТИ ОТЛИЧНИКА ФКIS РФ НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА РЕШЕТНИКОВА

Главный судья

Попов С.К.

Главный секретарь

Романов В.В.

5-6 февраля 2021 года

с. Чурапча, (Чурапчинский улус)



МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ МАНЧААРЫ»



# ГРАМОТА

награждается

Иванова Елена

команда г. Якутск

АБСОЛЮТНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ

среди ЖЕНЩИН

В ЛИЧНО-КОМАНДНОМ РЕСПУБЛИКАНСКОМ ТУРНИРЕ

"КУБОК ФЕДЕРАЦИИ ЧУРАПЧИНСКОГО УЛУСА ПО ГИРЕВОМУ СПОРТУ"

ПАМЯТИ ОТЛИЧНИКА ФКИС РФ НИКОЛАЯ НИКОЛАЕВИЧА РЕШЕТНИКОВА

Главный судья

Главный секретарь

Попов С.К.

Романов В.В.

5-6 февраля 2021 года

с. Чурапча, (Чурапчинский улус)



МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА  
ИМЕНИ ВАСИЛИЯ МАНЧААРЫ»



# ГРАМОТА

награждается

Иванова Елена

Якутск

занявший (ая) I место

в весовой категории 63

в лично-командном Чемпионате

Республики Саха(Якутия)

по гиревому спорту памяти

**Иустина Иустиновича Кулачикова**

Гл. судья-судья ВК

Гл. секретарь



В.Н.Дьячковский

В.В.Романов

5-7 марта 2021 г.

с. Намцы Намского улуса

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ФОНДА  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



# ДИПЛОМ

награждается

*Иванова Елена*

член команды *г. Якутск*

занявший (ая) **III место**

в легкоатлетической этноэстафете  
**«ТОБУС ТУРУЙА УОЛАТТАР, СЭТТЭ КЫТАЛЫК КЫРГЫТТАР»,**

приуроченной к XXI Спартакиаде  
по национальным видам спорта РС (Я),  
посвященной 90-летию образования Горного улуса

Гл. судья



А.П. Васильев

10 июля 2021 г.  
с. Бердигестях





# ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ

Иванова Елена

занявший(ая) 1 место

среди \_\_\_\_\_ годов рождения

в весовой категории до 63 кг.

с результатом 92

в Чемпионате и Первенстве города Якутска

по гиревому спорту

Начальник



К.С. Бурцев



г. Якутск 2021 г.





## Участие в соревнованиях

2020 год

1. Лично – командный Чемпионат РС(Я) по гиревому спорту памяти И.И.Кулачикова, 7 марта – 2 место
2. Чемпионат и Первенство города Якутск по гиревому спорту, 15 марта – 1 место
3. Онлайн – Абсолютное Первенство РС(Я) по гиревому спорту, гиревой спорт против Ковид – 19, 7 июля – 1 место
4. Онлайн – Кубок Федерации РС(Я) по гиревому спорту, посвященном 65 – летию мастера спорта РС(Я) и РСФСР В.Н.Рожина, 11– 12 декабря – 1 место
5. Новогодний онлайн – турнир Академии гиревого спорта г.Москва 21 – 26 декабря – 1 место

2021 год

1. Лично – командный республиканский турнир «Кубок Федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту» памяти отличника ФКиС РФ Н.Н.Решетникова, 5-6 февраля – 1 место
2. Лично – командный республиканский турнир «Кубок Федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту» памяти отличника ФКиС РФ Н.Н.Решетникова, 5-6 февраля – Абсолютный победитель среди женщин
3. Чемпионат и Первенство города Якутск по гиревому спорту, 10 февраля – 1 место

4. Лично – командный Чемпионат РС(Я) по гиревому спорту памяти И.И.Кулачикова, 5 – 7 марта – 1 место
5. Чемпионат ДФО, УФО, СФО по гиревому спорту, 16 – 18 апреля – 4 место
6. 2 этап Кубка Мира по гиревому спорту, 5 мая – 4 место
7. Чемпионат России по гиревому спорту, 14 – 15 июня, 5 место
8. XXI Спартакиада по национальным видам спорта «Игры Манчаары», 9 июля – 1 место
9. Легкоатлетическая этноэстафета «То5ус туруйа уолаттар, сэттэ кыталык кыргызтар», приуроченной к XXI Спартакиаде по национальным видам спорта РС(Я), посвященной 90 – летию образования Горного улуса, 10 июля – 3 место

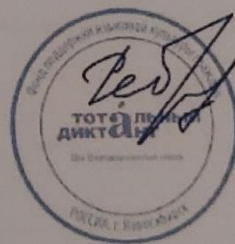
# Сертификат участника

подтверждает, что  
gelena\_86@mail.ru

17 октября 2020 года  
написал(а) онлайн-версию Тотального диктанта  
по тексту Андрея Геласимова «1873 — Вятка»,

и теперь знает о правилах русского языка  
больше, чем прежде!

Директор фонда  
«Тотальный диктант»



О. А. Ребковец

**ТОТ**АЛЬНЫЙ  
**ДИКТА**НТ

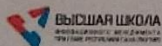


# Сертификат

подтверждает, что

**Иванова Елена  
Николаевна**

14 дек 2020 прошел (ла) тестирование на вопросы по  
Антикоррупционному законодательству Российской Федерации  
и Республики Саха (Якутия) на 12 балла(ов) из 20.



**ВЫСШАЯ ШКОЛА**  
антикоррупционного законодательства  
и преступлений

**Управление при Главе РС(Я) по  
профилактике  
коррупционных и иных  
правонарушений**

г. Якутск

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»  
(МБУ ДО ДЮСШ №1)



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбин үөрэхтээһингэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

## ПРИКАЗ

«02» февраля 2021 г.

№03-02/18

г. Якутск

### О возложении ответственности

В связи с участием команды ДЮСШ №1 в лично-командном республиканском турнире «Кубок федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту» памяти отличника ФКиС Н.Н. Решетников 6 февраля 2021 г., в с. Чурапча, Чурапчинского улуса,  
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Возложить ответственность на тренеров-преподавателей отделения национальных видов спорта Иванову Е.Н., Макарова П.В., за сохранность жизни и здоровья во время участия в соревнованиях следующих воспитанников:

- 1.1 Андреева Евдокия, 2003 г.р.
- 1.2 Яковлева Мария, 2003 г.р.
- 1.3 Слепцов Артем, 2003 г.р.
- 1.4 Архипов Илья, 2003 г.р.
- 1.5 Марков Альберт, 2004 г.р.

2. Специалисту по охране труда Сыромятникову Д.Д. произвести инструктаж по технике безопасности.

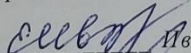
Основание: Положение о соревнованиях.

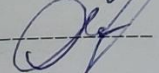
Директор



Н.Г. Цыпандин

С приказом ознакомлены:

 Иванова Е.Н.

 Макаров П.В.



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»  
(МБУ ДО ДЮСШ №1)



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмүрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбии үөрэхтээһиниэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

## ПРИКАЗ

«02» февраля 2021 г.

№03-02/19

г. Якутск

### Об освобождении от работы

В связи с участием в лично-командном республиканском турнире «Кубок федерации Чурапчинского улуса по гиревому спорту» памяти отличника ФКиС Решетникова Н.Н., 6 февраля 2021 г., в с. Чурапча, Чурапчинского улуса,  
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Освободить от работы 6 февраля 2021 года следующих работников с сохранением средней заработной платы:

1.1 Иванову Елену Николаевну, тренер-преподаватель отделения национальных видов спорта

1.2 Макарова Павла Владимировича, тренера-преподавателя отделения национальных видов спорта

1.3 Кузьмина Захара Егоровича, старший инструктор-методист ЦТ ГТО

Основание: Положение о соревнованиях.

Директор



Н.Г. Цыпандин

С приказом ознакомлены:

Иванова Е.Н.

Макаров П.В.



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбии үөрэхтээһиннэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dush1ykt@mail.ru](mailto:dush1ykt@mail.ru)

### ПРИКАЗ

«17 февраля» 2021 г.

№03-02/34

г. Якутск

#### Об участии в соревнованиях

В связи с участием в лично-командном первенстве г. Якутска по гиревому спорту 21 февраля 2021 года в г. Якутске,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Направить 21 февраля 2021 года для участия в лично-командном первенстве г. Якутска по гиревому спорту обучающихся отделения национальных видов спорта в следующем составе:

- 1.1. Андреева Евдокия, 2003 г.р.
- 1.2. Яковлева Мария, 2003 г.р.
- 1.3. Третьяков Мичил, 2007 г.р.
- 1.4. Яковлев Дмитрий, 2006 г.р.
- 1.5. Иванов Михаил, 2006 г.р.
- 1.6. Новоточинов Тимур, 2007 г.р.
- 1.7. Слепцов Артем, 2003 г.р.
- 1.8. Николаев Арчыл, 2004 г.р.
- 1.9. Архипов Илья, 2004 г.р.
- 1.10. марков альберт, 2004 г.р.
- 1.11. Апросимов Эдуард, 2004 г.р.

2. Ответственными назначить тренеров-преподавателей отделения национальных видов спорта Иванову Елену Николаевну, Макарова Павла Владимировича.

3. На вышеуказанных тренеров-преподавателей возложить обязанность за сохранение жизни и здоровья обучающихся во время проведения мероприятия.

4. Специалисту по охране труда (Сыромятников Д.Д.) провести инструктаж сопровождающих и участников соревнований по технике безопасности с записью в журнал регистрации инструктажа на рабочем месте.

5. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на заместителя директора по УВР Качановскую О.Е.

Основание: ПОЛОЖЕНИЕ о проведении лично-командного первенства г. Якутска по гиревому спорту.

Директор

Сыромятников Д.Д.

Качановская О.Е.



Макаров П.В.

Н.Г. Цыпандин

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»  
(МБУ ДО ДЮСШ №1)



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбии үөрэхтээһинигэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

## ПРИКАЗ

«03» марта 2021 г.

№03-02/46

г. Якутск

### Об освобождении от работы

В связи с участием в лично-командном Чемпионате Республики Саха (Якутия) по гиревому спорту памяти Кулачикова И.И., с 05 по 07 марта 2021 г., в с. Намцы, Намского улуса,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Освободить от работы 5 и 6 марта 2021 года следующих работников с сохранением средней заработной платы:

1.1 Иванову Елену Николаевну, тренер-преподаватель отделения национальных видов спорта

1.2 Макарова Павла Владимировича, тренера-преподавателя отделения национальных видов спорта

1.3 Кузьмина Захара Егоровича, старший инструктор-методист ЦТ ГТО

Основание: Письмо Управления ФКиС ОА города Якутска от 03.03.2021 г., №149

Директор



Н.Г. Цыпандин

С приказом ознакомлены:

Иванова Е.Н.

Макаров П.В.

Кузьмин З.Е.



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбии үөрэхтээһинигэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

## ПРИКАЗ

«16» марта 2021 г.

№03-02/ 50

г. Якутск

### Об участии в соревнованиях и возложении ответственности

В связи с проведением лично-командного Первенства и республиканского турнира по гиревому спорту среди юношей и девушек 2003-2008 г.р., памяти чемпиона Тихоокеанского флота Г. Попова с 19 по 21 марта 2021 года в г. Якутске,

#### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Направить с 20 февраля по 21 марта 2021 года на участие в Первенстве и республиканского турнира по гиревому спорту в РЦНВС им. В. Манчаары», обучающихся гиревого спорта в следующем составе:

- 1.1. Николаев Арчыл, 2004 г.р.
- 1.2. Слепцов Артем, 2003 г.р.
- 1.3. Апросимов Эдуард, 2004 г.р.
- 1.4. Марков Альберт, 2004 г.р.
- 1.5. Яковлев Дмитрий, 2006 г.р.
- 1.6. Архипов Илья, 2003 г.р.
- 1.7. Яковлева Мария, 2003 г.р.

2. Ответственными за сохранение жизни и здоровья обучающихся во время проведения мероприятия и участия в соревнованиях назначить тренеров-преподавателей по гиревому спорту Макарова П.В., Иванову Е.Н., с освобождением от основной работы с сохранением средней заработной платы с 20 марта 2021 г.

3. Специалисту по охране труда (Сыромятников Д.Д.) провести инструктаж сопровождающих и участников соревнований по технике безопасности с записью в журнал регистрации инструктажа на рабочем месте.

5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по УВР Качановскую О.Е.

Основание: ПОЛОЖЕНИЕ о проведении первенства РС (Я) и республиканского турнира по гиревому спорту среди юношей и девушек 2003 -2008 гг.р.

Директор

Сыромятников Д.Д.  
Качановская О.Е.  
Макаров П.В.  
Иванова Е.Н.

Н.Г. Цыпандин



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбни үөрэхтээһинигэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

## ПРИКАЗ

«12» апреля 2021 г.

№03-02/68

г. Якутск

### Об освобождении от работы

В связи с участием в межрегиональном спортивном соревновании «Чемпионат Дальневосточного федерального округа, Сибирского федерального округа и Уральского федерального округа» по гиревому спорту с 16 по 18 апреля 2021 года в г. Улан-Удэ,

#### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Освободить от работы тренера-преподавателя отделения национальных видов спорта Иванову Елену Николаевну с 14 по 20 апреля 2021 года для участия в Чемпионате Дальневосточного федерального округа, Сибирского федерального округа и Уральского федерального округа с сохранением средней заработной платы.

Основание: Письмо Управления ФКиС от 09.04.2021 г., № 99 «Об освобождении от работы Ивановой Е.Н.»

Директор



Н.Г. Цыпандин

Иванова Е.Н.

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбии үөрэхтээһинигэ  
муниципальной бюджет тэрилтэтэ

ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

## ПРИКАЗ

29» апреля 2021 г.

№03-02/ 87

г. Якутск

### Об освобождении от работы

В связи с участием членов сборной команды города Якутска на 2 этапе Кубка мира по гиревому спорту, который будет проходить в г. Санкт-Петербурге со 2 по 6 мая 2021 г.,

#### ПРИКАЗЫВАЮ:

- Освободить от работы тренера-преподавателя отделения национальных видов спорта Иванову Елену Николаевну с 2 по 06 мая 2021 года для участия на 2 этапе Кубка мира по гиревому спорту с сохранением средней заработной платы.

*Основание: Письмо Управления ФКиС от 26.04.2021 г., № 114 «Об освобождении от работы Ивановой Е.Н.».*

Директор



Н.Г. Цыпандин

Иванова Е.Н.



Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
городского округа «город Якутск»



«Дьокуускай куорат» куораттаабы уокуругун  
«1 нүөмэрдээх оҕо спортивнай оскуолата»  
эбии үөрэхтээһинигэ  
муниципальной бюджет тэрилтэгэ

ул. Дзержинского 5, г. Якутск, 677000, тел/факс. (4112)34-14-62, тел. (4112)42-01-05, e-mail: [dushlykt@mail.ru](mailto:dushlykt@mail.ru)

## ПРИКАЗ

«12» ноября 2021 г.

№03-02/ 186

г. Якутск

### Об участии в соревнованиях

В связи с участием в составе сборной команды РС(Я) во Всероссийском турнире на призы Заслуженного мастера спорта Сергея Леонова в г. Улан-Удэ (Республика Бурятия) с 17 по 20 ноября 2021 года,

#### ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Освободить члена сборной команды РС(Я) по гиревому спорту Маркова Альберта, 2004 г.р., (тренер-преподаватель Иванова Елена Николаевна) от учебно-тренировочных занятий с 16 по 21 ноября 2021 года.
2. Сопровождающим назначить Захарову Лену Николаевну, члена сборной команды РСР(Я).
3. Захаровой Л.Н., возложить обязанность за сохранение жизни и здоровья обучающегося во время проведения мероприятия и в пути следования по маршруту Якутск-Улан-Удэ-Якутск.
4. Специалисту по охране труда (Сыромятников Д.Д.) провести инструктаж сопровождающих и участников соревнований по технике безопасности с записью в журнал регистрации инструктажа на рабочем месте.

Основание: Заявление тренера-преподавателя по гиревому спорту Ивановой Е.Н., Положение о соревнованиях от 09.09.2021 г.

И.о директора

Л.А. Бурцева



***«Повышение квалификации»***

**УДОСТОВЕРЕНИЕ  
о повышении квалификации**

ПК № 0382349

Регистрационный номер 29

Настоящее удостоверение выдано

**Ивановой Елене Николаевне**

в том, что он(а) с „09“ марта 2021 г. по „02“ апреля 2021 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт  
физической культуры и спорта»

по теме: «Теория и методика избранного вида спорта «Гиревой спорт»

в объеме

152 часа



Руководитель

Секретарь

*М. Д. Шинд*  
*Шинд*

Город Чурапча год 2021

# ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

000000042031

Документ о квалификации

Регистрационный номер 41090

Города Смоленск

Дата выдачи 09 января 2020

Настоящий диплом свидетельствует о том, что  
**Иванова  
Елена Николаевна**  
с 03 ноября 2019 г. по 09 января 2020 г.  
прошел(-ла) профессиональную переподготовку в (на)

**ООО «Инфоурок»  
по программе  
«Организация тренерской деятельности по  
физической культуре и спорту»**

Решением от

09 января 2020 г.

диплом предоставляет право  
на ведение профессиональной деятельности в сфере  
**физической культуры и спорта**  
и подтверждает присвоение квалификации  
**Тренер-преподаватель**



Председатель комиссии

Руководитель

Секретарь

Розанова Н.Н.

Гайдыш Ю.В.

Воробей А.С.



# ДИПЛОМ

О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

000000083306

Документ о квалификации

Регистрационный номер **79757**

Город **Смоленск**

Дата выдачи **20 января 2021 г.**

Настоящий диплом свидетельствует о том, что

**Иванова**

**Елена Николаевна**

**с 30 октября 2020 г. по 20 января 2021 г.**

прошел(-ла) профессиональную переподготовку в (на)

**ООО «Инфоурок»**

**по программе**

**«Психологическое сопровождение физической культуры, спорта и рекреационной деятельности»**

Решением от

**20 января 2021 г.**

диплом предоставляет право  
на ведение профессиональной деятельности в сфере

**образования**

**и подтверждает присвоение квалификации**

**Психолог**



Председатель комиссии

Руководитель

Секретарь

Розанова Н.Н.

Шишко В.А.

Воробей А.С.



**ДИПЛОМ**  
О ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ

000000038970

Документ о квалификации

Регистрационный номер **38041**

Город **Смоленск**

Дата выдачи **27 ноября 2019 г.**

Настоящий диплом свидетельствует о том, что  
**Иванова**  
**Елена Николаевна**  
с **03 августа 2019 г. по 27 ноября 2019 г.**  
прошел(-ла) профессиональную переподготовку в (на)

**ООО «Инфоурок»**  
**по программе**  
**«Биология: теория и методика преподавания в**  
**образовательной организации»**

Решением от

**27 ноября 2019 г.**

диплом предоставляет право  
на ведение профессиональной деятельности в сфере

**Образование**  
**и подтверждает присвоение квалификации**  
**Учитель биологии**



Председатель комиссии

*[Signature]*  
Розанова Н.Н.

Руководитель

*[Signature]*  
Гайдыш Ю.В.

Секретарь

*[Signature]*  
Воробей А.С.



Председателю Главной аттестационной комиссии Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия)

Присяжному М.Ю.

Иванова Елена  
(фамилия, имя, отчество)

Николаевич  
тренер - преподаватель  
по лыжному спорту,  
Льв.У до Югосей - 1 г. Якутск  
(должность, место работы, район)

### ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу аттестовать меня в 2021 году на высшую  
(первую/высшую)  
квалификационную категорию по должности тренер - преподаватель  
по лыжному спорту  
(должность, учителя - с указанием предметной направленности)

В настоящее время имею первую квалификационную категорию, срок ее действия 2024г.  
Приказ Министерства образования и науки №12-17/5 от 26.04.2019  
(с указанием реквизитов правового акта)

С Порядком проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 апреля 2014 года № 276 (далее – Порядок аттестации), и Регламентом работы Главной аттестационной комиссии Министерства образования и науки Республики Саха (Якутия) ознакомлен(а).

Даю свое согласие:

- на автоматизированную, а также без использования средств автоматизации, обработку персональных данных, а именно, совершение действий, предусмотренных пунктом 3 части 1 статьи 3 Федерального закона от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных», указанных в документах, для проверки достоверности представленной мной информации;

- на уведомление о сроках и месте проведения аттестации через график аттестации, выставленный на сайте оператора.

Аттестацию на заседании Главной аттестационной комиссии прошу провести в моем присутствии (без моего присутствия) (нужное подчеркнуть)

« 16 » ноябрь 20 21

Подпись Севостьянов