

*Самообследование профессиональной деятельности  
тренера – преподавателя по пауэрлифтингу  
Муниципального образовательного учреждения  
дополнительного образования детей специализированной  
детско – юношеской школы олимпийского резерва «Ермак»  
за период с 2010 по 2015 год*

Я, Фролов Михаил Николаевич, закончил в 2002 году Сургутский государственный педагогический институт по специальности физическая культура и спорт <http://www.ermak-surgut.ru/content/frolov-mihail-nikolaevich>. Общий педагогический стаж 11 лет 5 месяцев. Стаж работы в данном учреждении 8 лет 7 месяцев. Тренер – преподаватель по пауэрлифтингу высшей квалификационной категории приказ Комитета по физической культуре и спорту ХМАО – Югры от 11.05.2010 № 28, судья 1 квалификационной категории по пауэрлифтингу приказ Департамента физической культуры и спорта ХМАО – Югры от 27.09.2013 № 223-кк, Мастер спорта международного класса. Заслуженный тренер России, Отличник физической культуры и спорта, помощник депутата Думы города Сургута, с 2011 по 2012 годы являлся членом координационного совета. Вхожу в состав Президиума Федерации пауэрлифтинга России, что дает мне возможность принимать непосредственное участие в решении проблем, связанных с нашим видом спорта на Федеральном уровне. Главный тренер юниорской сборной России по пауэрлифтингу (силовому троеборью) <http://fpr-info.ru/sbornye.htm>.

В межаттестационный период мной пройдены следующие курсы повышения квалификации: <http://www.ermak-surgut.ru/content/frolov-mihail-nikolaevich>

«Совершенствование системы спортивного отбора и оценка перспективности юного спортсмена» 2014 год;

«Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях» 2012 года. Систематически посещаю семинары и конференции, проводимые на базе Сургутского государственного университета, Сургутского государственного педагогического института и Сургутского врачебно – физкультурного диспансера.

Дополнительная специальность по профилю: методист по физкультурно – оздоровительной и реабилитационной работе.

Целью учебно – тренировочной работы считаю создание условий для качественной подготовки спортсменов высокого уровня, готовых достойно защищать честь России на мировой арене.

Отсюда первая специфика тренерской деятельности - постоянное общение со своими воспитанниками на тренировочных занятиях, сборах и соревнованиях, позволяющее лучше изучить психологию спортсменов и оказывать на них систематическое воздействие. Эта особенность накладывает на тренера особую ответственность за физическое здоровье и личностное развитие его подопечных. Тренер должен не только обучать спортсменов технике и тактике спортивной деятельности, но и быть воспитателем, формировать у своих воспитанников нравственные, волевые качества и чувство

патриотизма. Воспитательная роль тренера должна базироваться на его авторитете и личности профессионала. Являясь действующим спортсменом, я имею возможность быть своим спортсменам, не только тренером, но и примером. В 2008 году на 21 Чемпионате России я занял второе место, с общей суммой 1тонна и вошел в клуб «Тысячников».

Основными задачами моей деятельности на межаттестационный период стали:

1. изучение потребности и возможности достижения моими спортсменами запланированных результатов;
2. проектирование их индивидуальных тренировочных маршрутов основанные на полученных данных (анализ выступления на соревнованиях, сдачи контрольно – переводных нормативов);
3. использование современных технологий, в соответствии с возрастными и гендерными особенностями спортсменов;
4. поиск спонсоров готовых к взаимодействию;
5. использовать возможности профессионального самообразования и личностного роста, проектировать дальнейший тренерско – преподавательский маршрут и профессиональную карьеру.

Данное планирование неразрывно связано с целями учреждения.

В тренерской практике применяю модульное обучение, которое базируется на деятельностном принципе, я считаю, что учебно – тренировочное содержание осознанно усваивается, когда оно становится предметом активных действий занимающихся, при чем не эпизодических, а систематических. Мною разработана система наставничества основанная на взаимодействии тренер → спортсмен – инструктор, где я являюсь наставником разрабатываю задания, а спортсмены – инструкторы (Васюков Евгений Заслуженный Мастер спорта, Машинцов Сергей Мастер спорта международного класса) ведут под моим контролем, поэтапную подготовку юных спортсменов, мотивированных на показание высоких спортивных результатов. <http://www.ermak-surgut.ru/content/frolov-mihail-nikolaevich>

Модульная технология строится на идеях развивающего обучения: если спортсмен выполняет задание с дозированной помощью тренера (спортсмена – инструктора) он находится в зоне своего ближайшего развития. Такой подход способствует созреванию функций психики спортсмена: то, что он сегодня делает с помощью тренера, завтра сможет сделать сам, то есть один цикл заканчивается, и спортсмен переходит в зону актуального развития и виток раскручивается на новом уровне. В модульном обучении это реализуется по средством дифференциации содержания и дозы помощи занимающемуся, а так же организации тренировочной деятельности в разных формах. Основой модульной технологии является программное обеспечение, основанное на четкости и логичности действий, ведение регулярной сверки и анализа выполнения индивидуальных планов, сдачи контрольно – переводных нормативов на каждом из этапов обучения, осуществление видео контроля, что дает возможность своевременного исправления ошибок, ведение рейтинга спортсменов по системе IPF, что благоприятно оказывается на повышении мотивации спортсменов не только на соревнованиях, но и в учебно – тренировочном процессе. Реализация программы наставничества дает мне

возможность передавать свой опыт, и большее время уделять подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства. Так же в 2014 году, нашим учреждением заключен договор сотрудничества с Сургутским государственным университетом о прохождении производственной практики студентами института гуманитарного образования и спорта, где я по приказу назначен наставником студентов 4 курса Васильева Александра и Гасанова Фазила.

Недостаточный объем финансирования поставил передо мной задачу поиска социальных партёров, готовых оказывать спонсорскую помощь ведущим спортсменам нашей школы. На протяжении 5 лет такими партнёрами для нас стали: Учредитель ГК «Сибпромстрой», Генеральный директор ООО «Вариа», Генеральный директор Строительной компании «СОК», Генеральному директору ОАО «Аэропорт Сургут», директор гостиницы «Полёт», ГМ «Рост» благодаря оказанной ими финансовой поддержки, наши спортсмены имели возможность принимать участие в соревнованиях мирового масштаба. Ещё одним не менее важным социальным партнером, для нас являются средства массовой информации, которые освещают спортивные достижения наших спортсменов. Что в свою очередь благоприятно сказывается на привлечении юных спортсменов в пауэрлифтинг.

*Результатом решения поставленной цели, являются высокие спортивные показатели моих воспитанников: <http://www.wpc-wpo.ru/protocols.html>*

1. Машинцов Сергей – чемпион и рекордсмен Мира 2010 года, чемпион России 2012 и 2013 года.
2. Васюков Евгений – чемпион Европы по пауэрлифтингу 2011 года, чемпион России 2012 года, чемпион Мира 2012 года.
3. Кононович Олеся - бронзовый призер первенства России в 2010г., серебряный призер первенства Мира в 2010г.
4. Ваньшин Никита - серебряный призер первенства России в 2010г.
5. Пузанов Михаил – победитель зональных чемпионатов России, чемпион России среди ветеранов, чемпион Мира среди ветеранов.
6. Монтов Александр – серебряный призёр чемпионата России по жиму лёжа спорт слепых среди мужчин в 2011 году. Серебряный призер первенства России среди ветеранов 2011 года.

*Уровень освоения учебной программы за последние 5 лет равен 100 %.*

*За межсaisонный период мною подготовлены спортсмены:*

Массовых разрядов – 20;

1 разряда – 5;

Кандидаты в мастера спорта – 3;

Мастер спорта – 2;

Заслуженный мастер спорта – 1.

*Результаты моего участие в профессиональных конкурсах:*

<http://www.ermak-surgut.ru/content/frolov-mihail-nikolaevich>

1. финалист конкурса «Лучший тренер – преподаватель детско - юношеских спортивных школ 2010 года» в рамках Года учителя;
2. лауреат конкурса «Городская элита 2010», в номинации «3 лучших тренера по неолимпийским видам спорта»;
3. лауреат конкурса «Городская элита 2012», в номинации «3 лучших тренера по неолимпийским видам спорта»;

4. лауреат конкурса «Городская элита 2013», в номинации «3 лучших тренера по неолимпийским видам спорта».

Участие в данных конкурсах дало мне возможность представить свой педагогический опыт. В конкурсе «Лучший тренер – преподаватель детско - юношеских спортивных школ 2010 года», мною была представлена разработка по теме: «Внедрение пауэрлифтинга (жима лёжа) в Спартакиаду Вузов города Сургута».

***Полученные мною в межсaisstационный период награды:***

1. Благодарственное письмо Федерации пауэрлифтинга России «За подготовку Чемпиона Мира среди юниоров Сергея Машинцова» - 2010 год;
2. Благодарственное письмо Департамента культуры молодежной политики и спорта г.Сургута «За плодотворный труд и значительные успехи в профессиональной деятельности» - 2010 год;
3. Благодарственное письмо Федерации пауэрлифтинга России «За подготовку победителя первенства Мира по пауэрлифтингу среди ветеранов Михаила Пузанова» 2011 год;
4. Благодарственное письмо Федерации пауэрлифтинга России «За подготовку Чемпиона Европы по пауэрлифтингу Евгения Васюкова» 2011 год;
5. Грамота МБОУ ДОД СДЮСШОР «Ермак» «За многолетний добросовестный труд, и за профессиональное мастерство в области спорта» - 2012 год;
6. Благодарственное письмо Департамента культуры молодежной политики и спорта г.Сургута «За многолетний добросовестный труд, профессиональные успехи и в связи с празднованием Дня учителя» 2012 года;
7. Удостоверение Заслуженного тренера России от 2013 года.

Ежегодно при непосредственном моем участии в качестве главного судьи проводится чемпионат и первенство города Сургута по пауэрлифтингу.

По мимо тренировочного процесса мои воспитанники активно принимают участие во внеурочной деятельности, а именно в показательных выступлениях на различных общешкольных и общегородских мероприятиях, в проведении «Дня открытых дверей», в шествий 1 мая, в показательных мероприятиях в честь празднования дня Победы в ВОВ и т.д.

В силу специфики работы (группы высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования), основным контингентом занимающихся, является молодёжь старше 18 лет, мне как тренеру приходится решать с воспитанниками вопросы, возникающие в процессе совмещения тренировочной деятельности и обучения, либо работы. Не для кого не секрет, что совмещение профессиональных тренировочных занятий и обучения в Вузе (работой), это сложный трудоемкий процесс. И для того чтобы добиться высоких результатов каждый спортсмен, должен уметь грамотно планировать свой день, и не забывать о таких вещах как правильное питание и здоровый сон. Для того чтобы не допустить возможные переутомления, неуспеваемость и другие факторы которые могут пагубно повлиять на спортсмена и его результат, систематически провожу лекции на темы: методы восстановления, что такое самостоятельный психоанализ и его методы, о необходимости ведения тренировочного дневника и многое другое. Тесно сотрудничаю

с кураторами групп в которых обучаются мои воспитанники, чтобы быть в курсе их успеваемости и своевременного решения возникающих проблем.

В перспективе развития своей деятельности, я выделяю несколько основных задач:

1. увеличение контингента занимающихся;
2. увеличение специализированных залов;
3. увеличение тренерско – преподавательского состава;
4. личный профессиональный рост;
5. увеличение числа спортсменов от города Сургута в составе сборной команды России во всех возрастах;

С моей точки зрения, для того чтобы выполнить поставленные задачи. Необходимо расти не только в профессиональном плане, но и функциональном. Потому, что некоторые задачи может решить функционер. Многие забывают, что работа тренера это одно, а работа функционера – это создание благоприятных условий для развития спорта. Я думаю, что, когда человек прошёл и перенес все тяготы спорта и проблемы, связанные с этим, может более грамотно рассмотреть вопрос его дальнейшего развития. Так же это является одной из сторон профессионального роста тренера и признанием его работы как функционера. Необходимо научиться смотреть более глубоко в кадровую политику. Только так, мы сможем поднять интерес к спорту, решить поставленные перед нами задачи и увеличить интерес к тренерской работе.

В следующий межаттестационный период с целью повышения своей компетенции, планирую пройти семинары, которые дадут мне возможность получить международную судейскую категорию. Систематически посещать семинары по тренерской работе в федерации пауэрлифтинга России, для того, чтобы иметь возможность проводить семинары с тренерами по пауэрлифтингу в нашем городе.

И конечно, же основной моей задачей, является подготовка спортсменов для включения их в состав сборной России.

Тренер – преподаватель

М.Н. Фролов

Директор МБОУ ДОД  
СДЮСШОР «Ермак»

В.А. Ермаков

