

208

**Министерство образования Владимирской области
Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования Владимирской области
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»**

Кафедра «Педагогики, психологии и инклюзивного образования»



**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)**

**Методические аспекты реализации учебно - тренировочного процесса и
соревновательной деятельности**

Владимир, 2025

Организация - разработчик: ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

Разработчик(и) программы: Ухина Н.А., зав.каф. ППиИО

Программа **рекомендована** кафедрой ППиИО ГАОУ ДПО ВО ВИРО к использованию в учебном процессе для повышения квалификации тренеров-преподавателей

Протокол № 1 от «26» 08 2025 г.

Зав.кафедрой ППиИО



Ухина Н.А.

Раздел 1. Характеристика программы

1.1. Цель реализации программы – совершенствование профессиональной компетентности тренеров-преподавателей в вопросах реализации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

1.2. Планируемые результаты обучения:

Трудовая функция	Трудовое действие	Знать	Уметь
Общепедагогическая функция. Обучение	Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях	Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий	Владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий
Воспитательная деятельность	Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера	Управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность	Основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий
Развивающая деятельность	Оказание адресной помощи обучающимся	Закономерности формирования детско-взрослых сообществ, их социально-психологических особенности и закономерности развития детских и подростковых сообществ	Оценивать образовательные результаты: формируемые в преподаваемом предмете предметные и метапредметные компетенции, а также осуществлять (совместно с психологом) мониторинг личностных характеристик

1.3. Категория слушателей: тренеры-преподаватели детских спортивных школ.

1.4. Форма обучения: очно-заочная (с использованием дистанционных технологий).

1.5. Срок освоения программы: 72 часа.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№№	Наименование блоков и модулей	Лекции	Интерактивные занятия	Дистанционно	Стажировки	Всего часов	Форма контроля	ФИО
Модуль 1 Государственная политика в области образования		4	4			8		
1.1.	Государственная политика развития образования в РФ	2	2			4		Кафедра пед.мен.
1.2.	Права и обязанности участников образовательного процесса	2	2			4		Кафедра пед.мен.
Модуль 2 Методические основы учебно-			4	12		16		

тренировочного процесса.							
2.1.	Нормативно-правовое обеспечение учебно-тренировочного процесса: программы, требования, стандарты.		4			4	Ухина Н.А.
2.2.	Возрастные особенности психофизического развития детей и подростков, занимающихся спортом.			4		4	Ухина Н.А.
2.3.	Техническая подготовка: формирование и совершенствование двигательных навыков. Методика и особенности.			4		4	Ухина Н.А.
2.4.	Тактическая подготовка. Методика и особенности.			4		4	Ухина Н.А.
Модуль 3 Психологическая подготовка и соревновательная деятельность. Современные тенденции развития детско-юношеского спорта.		4	12	20		36	
3.1.	Формирование мотивации и уверенности в себе.	2	4	2		8	Пашкова Т.А.
3.2.	Методы управления стрессом и тревогой.	2	4	2		8	Пашкова Т.А.
3.3.	Развитие коммуникативных навыков и командного духа. Предотвращение конфликтов и создание благоприятного климата в команде.		4	4		8	Пашкова Т.А.
3.4.	Современные технологии и их применение в тренировочном процессе.			8		8	Ухина Н.А.
3.5.	Антидопинговые правила и ответственность тренера.			2		2	Ухина Н.А.
3.6.	Профилактика травматизма и заболеваний в детском спорте.			2		2	Ухина Н.А.
Модуль 4. Современные тенденции воспитания		6	2			8	
4.1.	Современные воспитательные технологии в работе	4	-			4	Кафедра ТиМВ

	тренера-преподавателя							
4.2.	Взаимодействие с родителями в образовательной организации	2	2			4		Кафедра ТиМВ
Итоговая аттестация		-	-	4		4		Ухина Н.А.
Вне сетки часов								
Консультации по курсу (5% от общего объема лекционных часов)		3,5 ч				преподаватели кафедры		
Проверка итоговой работы		0,5 ч на одну работу				преподаватели кафедры		

2.2. Рабочая программа

Модуль 1. Государственная политика в области образования

1.1. Государственная политика в области образования (Лекция 2ч., интеракт. зан. 2 ч.).

Лекция: Приоритеты государственной политики в области образования. Нормативно-правовые документы федерального и регионального уровня: что необходимо знать и использовать в своей работе педагогу.

Практическая работа: Изучение нормативно-правовых документов способом построения структурно-логических схем.

1.2. Права и обязанности участников образовательного процесса. (Лекция 2ч., интеракт. зан. 2 ч.).

Лекция: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Права и обязанности воспитанников. Права и обязанности педагогических работников.

Практическая работа: Права и обязанности родителей (законных представителей).

Модуль 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса.

2.1. Нормативно-правовое обеспечение учебно-тренировочного процесса: программы, требования, стандарты (Практ. раб. — 4 ч.).

Обзор ключевых документов и система ответственности. Разработка, корректировка программы спортивной подготовки. Правовые аспекты взаимодействия «Тренер-Спортсмен-Родитель».

2.2. Возрастные особенности психофизического развития детей и подростков, занимающихся спортом (Практ. раб. — 4 ч.).

Критические и сенситивные периоды развития физических качеств у детей и подростков. Формирование двигательных навыков и профилактика дисморфологии ОДА у детей в избранном виде спорта. Пубертатный кризис: стратегии работы с подростком в условиях гормональной перестройки, снижения мотивации и роста травматизма.

2.3. Техническая подготовка: формирование и совершенствование двигательных навыков. Методика и особенности (Практ. раб. — 4 ч.).

Стадии формирования двигательного навыка: от осознания до автоматизма. Методические задачи и типичные ошибки на каждом этапе. Методы обучения технике: сравнительный анализ и практическое применение. Инструменты биомеханического контроля и коррекции техники: от видеоанализа до современных технологий срочной обратной связи. Индивидуализация технической подготовки: как учитывать антропометрические, физические и психологические особенности спортсмена при коррекции техники.

2.4. Тактическая подготовка. Методика и особенности. Методы обучения тактическим

действиям. Индивидуальный тактический план: методика разработки и коррекции на основе анализа сильных и слабых сторон спортсмена и его соперников. Тактика командных взаимодействий.

Модуль 3. Психологическая подготовка и соревновательная деятельность. Современные тенденции развития детско-юношеского спорта.

3.1. Формирование мотивации и уверенности в себе у юных спортсменов.

Виды и источники мотивации в спорте (внутренняя/внешняя). Возрастные особенности мотивации. Теория самодетерминации. Понятие спортивной уверенности (Лекция - 2 ч.).

Техники постановки целей. Упражнения для развития самоконтроля и позитивного самоанализа. Методы вербального и невербального поощрения (Практ. раб. — 6 ч.).

3.2. Методы управления стрессом и тревогой.

Физиология и психология стресса в спорте. Виды соревновательной тревожности (когнитивная, соматическая). Факторы, провоцирующие стресс у детей и подростков (Лекция - 2 ч.).

Отработка базовых техник: диафрагмальное дыхание, прогрессивная мышечная релаксация, идеомоторная тренировка. Введение в методики mindfulness (осознанности) для спорта. Техники быстрого снятия напряжения в условиях соревнований (Практ. раб. — 6 ч.).

3.3. Развитие коммуникативных навыков и командного духа. Предотвращение конфликтов и создание благоприятного климата в команде.

Эффективная коммуникация тренер-спортсмен, тренер-родитель. Активное слушание, техники "Я-высказываний". Лидерство в детском коллективе: как выявить и развить лидеров. Моделирование и разрешение типичных конфликтных ситуаций (между спортсменами, с родителями, внутри тренерского штаба) (Практ. раб. — 8 ч.).

3.4. Современные технологии и их применение в тренировочном процессе.

Обзор технологий: видеомониторинг и программный анализ техники, носимые гаджеты (пульсометры, GPS-трекеры), мобильные приложения для планирования и контроля. Этика использования технологий с юными спортсменами. Использование цифровых платформ для коммуникации с командой и родителями (Практ. раб. — 8 ч.).

3.5. Антидопинговые правила и ответственность тренера.

Обязанности тренера согласно Кодексу WADA и российскому законодательству. Процедура допинг-контроля для несовершеннолетних. Профилактика непреднамеренного допинга (биодобавки, лекарства) (Практ. раб. — 2 ч.).

3.6. Профилактика травматизма и заболеваний в детском спорте.

Особенности роста и развития опорно-двигательного аппарата у детей. Факторы риска перетренированности и специфического травматизма. Организация восстановительных мероприятий. Распознавание симптомов переутомления и профилактика инфекционных заболеваний в спортивных коллективах (Практ. раб. — 2 ч.).

Модуль 4. Современные тенденции воспитания

4.1. Современные воспитательные технологии в работе тренера-преподавателя.

Интеграция воспитательных задач в тренировочный процесс (патриотическое, нравственное, трудовое воспитание). Методы проектной деятельности и наставничества в спортивной группе (Лекция - 4 ч.).

4.2. Взаимодействие с родителями в образовательной организации.

Типология родителей в спорте («наблюдатель», «менеджер», «критик» и др.). Правовые и психологические основы взаимодействия. Эффективные форматы коммуникации: индивидуальные, групповые, дистанционные (Лекция - 2 ч.).

Профилактика и разрешение конфликтов «тренер-родитель». Создание совместного плана развития (спортсмен-тренер-родитель) (Практ. раб. — 2 ч.).

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Выходной контроль

Форма: тестирование.

Описание, требования к выполнению:

Итоговое тестирование по основным темам, предусмотренным содержанием программы с оцениванием по зачётной шкале. Тест содержит 40 вопросов. Тест включает следующие виды вопросов: 1. Вопросы с выбором одного варианта ответа. 2. Вопросы с множественным выбором. 3. Вопросы, предусматривающие открытый ответ в виде определения (слова), словосочетания или текста.

Критерии оценивания:

В вопросах с одним вариантом ответа за каждый правильный ответ даётся 1 балл. В вопросах с множественным выбором за каждый правильно сделанный выбор даётся 0,5 баллов (за каждый неправильный выбор присваивается штраф «-0,5 баллов»).

Тест оценивается по зачётной шкале. Зачёт ставится при общей сумме не менее 20 баллов.

Примеры заданий:

1. Сопоставьте каждое действие тренера с соответствующей трудовой функцией.

Проведение тестирования для определения спортивных способностей у новых детей в секции.	Выберите...Планирование содержания занятий. Контроль и учет подготовленности. Спортивный отбор и ориентация. Организация участия в соревнованиях. Обеспечение профилактики травматизма
Заполнение протокола выполнения контрольных нормативов в дневнике спортсмена.	Выберите...Планирование содержания занятий. Контроль и учет подготовленности. Спортивный отбор и ориентация. Организация участия в соревнованиях. Обеспечение профилактики травматизма
Разработка конспекта для открытого урока на тему "Обучение технике низкого старта".	Выберите...Планирование содержания занятий. Контроль и учет подготовленности. Спортивный отбор и ориентация. Организация участия в соревнованиях. Обеспечение профилактики травматизма
Написание служебной записки на имя директора о необходимости заменить изношенные маты в зале.	Выберите...Планирование содержания занятий. Контроль и учет подготовленности. Спортивный отбор и ориентация. Организация участия в соревнованиях. Обеспечение профилактики травматизма
Проведение инструктажа по правилам поведения и технике безопасности в спортивном зале перед началом занятия.	Выберите...Планирование содержания занятий. Контроль и учет подготовленности. Спортивный отбор и ориентация. Организация участия в соревнованиях. Обеспечение профилактики травматизма

2. **Ситуация:** У 10-летнего гимнаста после 10 минут монотонной работы на гибкость наблюдается резкий спад концентрации, он начинает отвлекаться и зевать. Что вы будете делать?

- 1) Провести беседу о важности дисциплины и заставить продолжить.
- 2) Увеличить интенсивность нагрузки, чтобы "взбодрить" его.
- 3) Сделать перерыв, сменить деятельность на игровую или скоростную

Текущий контроль

Модуль 2. Методические основы учебно-тренировочного процесса.

Форма: промежуточная аттестация проводится по совокупности выполненных практических работ, включённых в содержание программы с оцениванием по зачётной шкале.

Описание, требования к выполнению: 1-2 задания, включённые в практические занятия программы.

Критерии оценивания: зачёт-незачёт. Зачёт предусматривает полноту и корректность выполнения практических заданий, предлагаемых на интерактивных практических занятиях. Зачёт ставится слушателям в случае выполнения следующих требований:

- выполнены все задания, предусмотренные в данной практической работе.
- содержание ответов полное и не содержит фактологических и содержательных ошибок.
- автор приводит примеры, базируясь на лекционном материале программы, и использует опыт из своей педагогической практики.

Примеры заданий:

1. Карта профессионального развития тренера-преподавателя

Цель: оценить текущий уровень профессионального развития и наметить конкретные шаги для профессионального роста.

Инструкция:

В каждой строке выберите 1-2 готовых варианта, которые лучше всего описывают вашу ситуацию. Отметьте их галочкой (✓), выделите цветом, удалите лишние.

Если ни один вариант не подходит — напишите свой в строке «Другое:».

На основе выбранного сформулируйте 1-2 конкретных шага в последнем столбце.

Вы можете скачать данный файл, выполнить задания и прикрепить на сайте измененный вариант

Роль и компетенции	Что уже умею (мои сильные стороны) *Отметьте 1-2 пункта*	Что нужно улучшить *Отметьте 1-2 пункта*	Конкретные шаги (1–2 действия)
ТРЕНЕР <i>Техника, тактика, методика, подготовка</i>	☐ Готовлю планы тренировок на сезон ☐ Владею основами спортивной физиологии и ОФП ☐ Умею корректировать технику упражнений ☐ Знаю основы доврачебной медицинской помощи ☐ Эффективно провожу разминку и заминку Другое: _____	☐ Не хватает знаний по современным методикам восстановления ☐ Сложности с подготовкой спортсменов разного уровня в одной группе ☐ Недостаточно знаний по тактической подготовке ☐ Хочу освоить работу с новым спортивным инвентарем ☐ Нуждаюсь в систематизации знаний по спортивному отбору Другое: _____	1. _____ 2. _____
ПЕДАГОГ <i>Обучение, объяснение, мотивация</i>	☐ Доступно объясняю задания для разного возраста ☐ Умею удерживать внимание и интерес	☐ Не всегда хватает терпения с медленно обучающимися детьми ☐ Сложно мотивировать детей с	1. _____ 2. _____

Роль и компетенции	Что уже умею (мои сильные стороны) *Отметьте 1-2 пункта*	Что нужно улучшить *Отметьте 1-2 пункта*	Конкретные шаги (1–2 действия)
	группы ☐ Владею разными методами показа и объяснения упражнений ☐ Даю конструктивную обратную связь ☐ Умею создавать позитивную атмосферу на тренировке Другое: _____	низкой исходной подготовкой ☐ Хочу научиться использовать игровые методики в обучении ☐ Недостаточно навыков работы с родителями (информирование, feedback) ☐ Нуждаюсь в методах работы с гиперактивными детьми Другое: _____	_____
ВОСПИТАТЕЛЬ <i>Ценности, характер, команда</i>	☐ Формирую и поддерживаю командный дух в группе ☐ Прививаю уважение к сопернику и судьям ☐ Системно работаю над дисциплиной и собранностью ☐ Включаю в тренировки элементы патриотического воспитания ☐ Разрешаю конфликты и учу детей взаимодействовать Другое: _____	☐ Не систематизирована работа по патриотическому воспитанию ☐ Не всегда удается эффективно разрешать конфликты в группе ☐ Хочу научиться развивать лидерские качества у воспитанников ☐ Сложно работать с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации ☐ Недостаточно знаний по психологии подросткового возраста Другое: _____	1. _____ 2. _____

2. Сформулируйте три самых важных личных вывода из изученного материала, которые вы точно возьмете в свою тренерскую практику

Вывод №1: Например: «Перестану сравнивать детей одного паспортного возраста и буду активнее оценивать их биологический возраст».

Вывод №2: Например: «Буду избегать длительных монотонных упражнений у детей до 12-13 лет, заменяя их игровыми и разнообразными заданиями».

Вывод №3: Например: «Введу в правило беседы с родителями о важности полноценного белкового питания для юных спортсменов».

Итоговая аттестация

Форма: тестирование.

Описание, требования к выполнению:

Итоговое тестирование по основным темам, предусмотренным содержанием программы с оцениванием по зачётной шкале. Тест содержит 20 вопросов. Тест включает

следующие виды вопросов: 1. Вопросы с выбором одного варианта ответа. 2. Вопросы с множественным выбором. 3. Вопросы, предусматривающие открытый ответ в виде определения (слова), словосочетания или текста.

Критерии оценивания:

В вопросах с одним вариантом ответа за каждый правильный ответ даётся 1 балл. В вопросах с множественным выбором за каждый правильно сделанный выбор даётся 0,5 баллов (за каждый неправильный выбор присваивается штраф «-0,5 баллов»).

Тест оценивается по зачётной шкале. Зачёт ставится при общей сумме не менее 10 баллов.

Примеры заданий:

1. Какое качество тренера является наиболее важным для формирования уверенности у спортсмена?
 - a. Умение манипулировать спортсменом для достижения целей
 - b. Безупречное владение техникой
 - c. Жесткий контроль над результатами спортсмена
 - d. Умение создавать позитивную атмосферу
2. Какой из перечисленных подходов является наиболее эффективным для постановки целей перед спортсменами?
 - a. Постановка общих и амбициозных целей, не учитывая текущий уровень подготовки
 - b. Сравнение целей спортсмена с целями его товарищей по команде
 - c. Разбивка больших целей на маленькие, конкретные и достижимые шаги (SMART-цели)
 - d. Установка целей только на результат, игнорируя процесс обучения.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Минспорта России от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров».
7. Приказ Минспорта России от 31.05.2018 № 506 «Об утверждении порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение».

8. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 г. и плана мероприятий по её реализации».

9. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по её реализации».

Литература:

1. Лукьяненко В. П., Лукьяненко Н. В. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия. - М.: Лань, 2025. — 116 с.
2. Королев А. С., Барышникова О. Г., Андронов С. А. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов. - М.: Лань, 2025. — 68 с.
3. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. - М.: Лань, 2025. — 164 с.
4. Овчинников В. П. Спортивные игры: теория избранного вида спорта. - М.: Лань, 2025. — 152 с.
5. Сонькин В. Д., Тамбовцева Р. В. Развитие мышечной энергетики и работоспособности в онтогенезе. — М.: Либроком. 2010. — 365 с.
6. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура. - М.: Флинта: Наука, 2009. — 424 с.
7. Мякинченко Е. Б., Селуянов В. Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. — 360 с.
8. Безуглов Э. Н., Ачкасов Е. Е. Основы антидопингового обеспечения спорта. — М.: Человек, 2019. - 288 с.
9. Абалаев А. Г., Фомиченко Т. Г., Шестаков М. П. Современные подходы к совершенствованию системы научно-методического обеспечения подготовки спортивных сборных команд России. — <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-sovershenstvovaniyu-sistemy-nauchnometodicheskogo-obespecheniya-podgotovki-sportivnyh-sbornyh-komand-rossii>.
10. Степыко Д. Г. Технология организации научно-методического обеспечения сборных команд. — <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-sovershenstvovaniyu-sistemy-nauchnometodicheskogo-obespecheniya-podgotovki-sportivnyh-sbornyh-komand-rossii>.

Электронные обучающие материалы, интернет-ресурсы:

<https://performing-forward.com/> - спортивная онлайн-школа

<https://rucont.ru/rubric/61> - межотраслевая электронная библиотека с материалами по физической культуре и спорту

<https://urait.ru/library/vo/thematics/gumanitarnye-nauki/fizicheskaya-kultura> — образовательная платформа по физической культуре

Материально-технические условия реализации программы Технические средства обучения

Реализация программы требует наличия:

- оборудованного учебного кабинета, с рабочими местами по количеству обучающихся, рабочим местом преподавателя, доской для записей;
- технических средств обучения: персональные компьютеры с доступом к сети Интернет, мультимедиа-проектор с экраном, копировальная техника.