

## **2.4. Рабочая программа**

**дополнительной профессиональной программы  
повышения квалификации**

**«СОДЕРЖАНИЕ И ТЕХНОЛОГИИ  
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ  
В РЕГИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ»**

### **Инвариантная часть**

**Модуль 1. Нормативно-правовая база развития системы  
дополнительного образования детей в области физической культуры и спорта**

**Тема 1.1. Обзор и анализ нормативного обеспечения деятельности тренера-преподавателя в системе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности (лекция – 4 ч.)**

**Лекция.** Нормативные документы, регулирующие деятельность тренера-преподавателя:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413);
- Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372);
- Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370);
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371).
- Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утв. в рамках реализации Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” и Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации”»).

Характеристика основных положений нормативных и правовых документов, регулирующих сферу дополнительного образования детей в РФ.

Международные документы: Декларация прав ребёнка. Конвенция о правах ребёнка.

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Трудовые функции и трудовые действия учителя физической культуры: профессиональные стандарты: «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)», «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и «Тренер-преподаватель».

Требования к территории, помещениям, уборке и организации образовательного процесса: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”» (с изменениями и дополнениями).

## **Тема 1.2. Методологические и концептуальные основы образования по физической культуре и спорту (лекция – 4 ч., практическое занятие – 2 ч.)**

**Лекция.** Методологические основы развития современной системы дополнительного образования детей. Основы гуманистического и культурологического подхода в ДОД.

Современные управленческие и организационно-экономические механизмы развития системы ДОД:

- персонифицированный учёт и персонифицированное финансирование;
- региональные навигаторы;
- обновление программ;
- внедрение модели доступности ДОД для детей с различными образовательными потребностями.

Сущность деятельностного и компетентностного подхода в ДОД. Деятельность как форма психической активности личности. Составляющие деятельности: мотив, цель, способы, условия, результат. Системно-деятельностный подход как концептуальная основа организации современного образовательного процесса. Сущность культурологического подхода в современной теории физической культуры и спорта. Физическая культура как вид общей культуры личности и общества. Спорт как составная часть физической культуры. Физическая культура как биосоциокультурный феномен. Определение понятия «физическая культура личности», его компоненты. Особенности спорта как компонента физической культуры. Физкультурная и спортивная деятельность как средство освоения личностью ценностей физической культуры. Функции и требования федеральных стандартов спортивной подготовки в контексте организации тренировочного процесса на всех уровнях.

**Практическое занятие.** Анализ Федерального стандарта спортивной подготовки (ФССП) по избранному виду спорта (структура, нормативы физической подготовки, требования к результатам, порядок реализации и др.). На основании сделанного анализа заполнить таблицу.

Таблица 1

| Цели и задачи спортивной подготовки                                                                                                                                                  | Требования к содержанию спортивной подготовки | Требования к условиям осуществления спортивной подготовки | Оценка спортивной подготовленности | Практическое применение |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| 1. Спортивно-оздоровительный этап<br>2. Этап начальной подготовки<br>3. Учебно-тренировочный этап<br>4. Этап спортивного совершенствования<br>5. Этап высшего спортивного мастерства |                                               |                                                           |                                    |                         |

**Модуль 2. Методическое и технологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования детей, осуществляющих спортивную подготовку**

**Тема 2.1. Требования к структуре и содержанию дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, включая дополнительные общеразвивающие программы и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа 2 ч.)**

**Лекция.** Требования к структуре и содержанию дополнительных общеобразовательных и общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта.

Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Особенности содержания программ в зависимости от вида спорта и этапов обучения.

Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. N 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

**Практическое занятие.** Проведение сравнительного анализа структуры и содержания дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, ориентированной на избранный вид спорта, и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тому же виду спорта.

Анализ общего и различного в структуре и содержании двух типов программ одного и того же вида спорта. Определение функций и задач программ.

**Самостоятельная работа.** Разработать дополнительную общеобразовательную программу по избранному виду спорта, опираясь на примерные программы, федеральные стандарты спортивной подготовки и правила видов спорта.

**Тема 2.2. Методические и учебные издания, обеспечивающие реализацию дополнительных общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта (лекция – 2 ч., практическое занятие – 4 ч.)**

**Лекция.** Роль методических и учебных изданий в образовательном процессе. Классификация основных видов методических и учебных изданий (учебные, учебно-методические, методические рекомендации и др.). Учебно-методические комплексы (далее – УМК) по учебному предмету «Физическая культура» – основа обновления содержания и технологий преподавания. Учебники, включенные в действующий Федеральный перечень учебников (далее – ФПУ) по учебному предмету «Физическая культура».

Современные учебные и методические издания по физической культуре и различным видам спорта, выпущенные издательствами «Спорт», «Советский спорт», «Просвещение» и «Физическая культура», а также каталоги специализированной литературы, доступные на соответствующих веб-ресурсах. Архив журнала «Физкультура и спорт». Периодические издания: журналы «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и «Физическая культура в школе». Архив журнала «Спортивные игры».

**Практическое занятие.** Определение принципов подбора и выбора учебных материалов для обеспечения эффективного тренировочного процесса по избранному виду спорта. Выбор и обоснование выбора методических и учебных изданий для реализации ДОП по избранному виду спорта.

**Тема 2.3. Современные педагогические технологии, применяемые в системе дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч., самостоятельная работа 2 ч.)**

**Лекция.** Технологический подход как фундаментальная основа современного образовательного процесса. Определение понятия «педагогическая технология». Вертикальная и горизонтальная классификации педагогических технологий. Сравнительный анализ технологий и методов обучения. Классификация педагогических технологий в зависимости от доминирующей целевой направленности. Технологии развивающего обучения и личностно-ориентированные технологии как ключевые в реализации нового качества образования в области физической культуры и спорта.

Метод проектов в практике тренера-преподавателя.

Дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся в тренировочном процессе.

**Практическое занятие.** На примере занятия физкультурно-спортивной направленности проанализировать реализацию технологического подхода в практике образовательной организации. Определение вариантов повышения мотивации обучающихся к тренировкам и вариантов повышения эффективности учебных занятий.

**Самостоятельная работа.** Разработать технологическую карту учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Некоторые рекомендации по разработке технологической карты учебно-тренировочного занятия (УТЗ):

1. Учесть уровень подготовленности спортсмена.
2. Определить цели и задачи.
3. Установить величину тренировочной нагрузки.
4. Определить средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели.

Таблица 2

### Пример структуры технологической карты учебно-тренировочного занятия

|                                                            |  |
|------------------------------------------------------------|--|
| УМК:                                                       |  |
| Группа:                                                    |  |
| Тема:                                                      |  |
| Цель:                                                      |  |
| Задачи: образовательная, воспитательная, оздоровительная   |  |
| Преподаватель:                                             |  |
| Тип занятия:                                               |  |
| Универсальные учебные действия:                            |  |
| Планируемые результаты:                                    |  |
| Оценка эффективности занятия:                              |  |
| Основные понятия, используемые на занятии:                 |  |
| Межпредметные связи                                        |  |
| Формы организации познавательной деятельности обучающихся: |  |
| Методы обучения:                                           |  |
| Технологии:                                                |  |
| Место проведения:                                          |  |
| Ресурсы:                                                   |  |
| Этапы учебно-тренировочного занятия (УТЗ)                  |  |
| Организационный                                            |  |
| Подготовительный                                           |  |
| Основной                                                   |  |
| Заключительный                                             |  |

### Тема 2.4. Технология планирования и программирования в многолетнем процессе подготовки спортсменов (лекция – 2 ч., практическое занятие – 2 ч.)

**Лекция.** Основные принципы, методы и нормативные основы планирования и программирования многолетней подготовки спортсменов. Теоретические основы планирования и программирования. Принципы спортивной тренировки и их отражение в планировании. Модели многолетней подготовки спортсменов. Структура многолетнего тренировочного процесса. Технология планирования и программирования. Инструменты и формы планирования. Величина тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность.

### Практическое занятие.

1. Рассмотрение особенностей и принципов планирования и программирования в контексте многолетнего тренировочного процесса (на примере индивидуального годовичного плана спортсмена высокой квалификации).

2. Разработка индивидуального плана спортивной подготовки спортсмена на один год по избранному виду спорта.

**Тема 2.5. Построение тренировки в малых (микроциклах), средних (мезоциклах) и больших (макроциклах) циклах тренировки (практическое занятие – 4 ч., самостоятельная работа 2 ч.)**

**Практическое занятие.** Составление тренировочного плана с учётом микро-, мезо- и макроциклов с учётом структуры тренировочного процесса, задач и особенностей этапов подготовки. Определение взаимосвязи циклов.

**Самостоятельная работа.** На основании разработанного тренировочного плана по избранному виду спорта провести детальный анализ этапов подготовки и циклов, особое внимание уделив обоснованию выбора конкретных методик, объемов и интенсивности нагрузок на каждом этапе. Необходимо оценить степень соответствия запланированных мероприятий поставленным целям и задачам, а также выявить потенциальные риски и предложить корректирующие меры для оптимизации процесса.

1. Этап подготовки.
2. Макроцикл, Мезоцикл, Микроцикл.
3. Основные методики тренировок.
4. Объемы нагрузок.
5. Интенсивность нагрузок.
6. Потенциальные риски.
7. Корректирующие меры.

**Модуль 3. Оценка качества учебно-тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования детей, осуществляющих спортивную подготовку**

**Тема 3.1. Методика разработки контрольно-измерительных материалов, направленных на оценку уровня достижений обучающихся (лекция – 2 ч., практическое занятие – 4 ч., самостоятельная работа 2 ч.)**

**Лекция.** Проблема педагогического мониторинга и измерений в рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта с целью последующего принятия педагогических, научно-методических и управленческих решений. Виды, формы и методы контрольно-измерительных материалов. Инструменты и технологии разработки контрольно-измерительных материалов.

**Практическое занятие.** Отбор и разработка контрольно-измерительных материалов для измерения уровня сформированности предметных и метапредметных результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, в соответствии с планируемыми результатами (на примере ФРП по физической культуре для общего образования и в примерных дополнительных образовательных программах спортивной подготовки).

**Самостоятельная работа.** Разработать комплект контрольно-измерительных материалов для оценки готовности спортсменов (избранный вид спорта) перед началом сезона соревнований.

Включить:  
Цели контроля;  
Критерии оценивания;  
Перечень заданий и тесты;  
Методы измерения показателей.

Обязательно представить развернутые пояснения и рекомендации по применению материалов в тренировочном процессе.

### **Тема 3.2. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов. Спортивный отбор, ориентация в системе подготовки спортсменов (лекция – 2 ч., практическое занятие – 4 ч.)**

**Лекция.** Обзор основных компонентов комплексного контроля. Методы и инструменты учета. Принципы и этапы спортивного отбора. Роль ориентации в долгосрочной перспективе подготовки. Спортивный отбор и ориентация. Сущность и задачи спортивного отбора. Процесс выявления лиц, обладающих задатками для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта. Этапы спортивного отбора. Влияние комплексного контроля на спортивный контроль. Новые технологии в контроле и учете (биоинформатика, носимые устройства), совершенствование методик отбора.

**Практическое занятие.** Анализ различных видов контроля и учёта, включая задачи, связанные с оценкой различных сторон подготовленности спортсменов, выявлением перспективных спортсменов и определением направления специализации.

#### **1. Комплексный контроль.**

**Задача:** оценить эффективность спортивной тренировки, выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов, внести коррективы в программу тренировки.

#### **2. Спортивный отбор.**

**Задача:** выявить спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта.

#### **3. Спортивная ориентация.**

**Задача:** наметить направление специализации юного спортсмена в определённом виде спорта.

### **Вариативная часть**

#### **Тема 1. Контроль за применением допинга в спорте и его последствия**

**Лекция.** Правовые акты, направленные на контроль, противодействие и борьбу с нарушениями в спорте высших достижений, включают:

- Общероссийские антидопинговые правила (Утвержденные Приказом Минспорта России от 9 августа 2016 года № 947);
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Трудовой Кодекс РФ (Гл. 54.1);
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28 марта 2017 г. № 339 «Об утверждении перечня субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, для целей статей 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса Российской Федерации»;
- Международная Конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте (Париж, 19 октября 2005 г.);

- Международная конвенция Совета Европы против применения допинга (Страсбург, 16 ноября 1989 г.);
- Всемирный антидопинговый кодекс – 2015;
- Международный стандарт Запрещенный список ВАДА;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям.

### **Практическое занятие.**

1. Анализ следующих аспектов, связанных с проблематикой допинга в спорте:
  - определение термина «допинг» в контексте современных спортивных регламентов и антидопингового контроля;
  - что такое Запрещенный список;
  - может ли спортсмен отказаться от сдачи пробы;
  - к то должен предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS.
2. Анализ нормативно-правовых актов, регулирующих ответственность за правонарушения в сфере спортивных соревнований.
3. Заполнение таблицы 3 с пояснениями по каждому пункту.

Таблица 3

| № п/п | Вопрос                                                                                                       | Пояснение |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1.    | Дайте определение термину «допинг» в контексте современных спортивных регламентов и антидопингового контроля |           |
| 2.    | Что такое Запрещённый список (Prohibited List)?                                                              |           |
| 3.    | Может ли спортсмен отказаться от сдачи допинг-пробы? Объясните последствия                                   |           |
| 4.    | Кто обязан предоставлять сведения о местонахождении в систему ADAMS?                                         |           |
| 5.    | Опишите основные цели антидопингового контроля                                                               |           |
| 6.    | Какие основные методы антидопингового контроля применяются для выявления допинга?                            |           |
| 7.    | Что такое биологический паспорт спортсмена и как он помогает в борьбе с допингом?                            |           |
| 8.    | Какие последствия для спортсмена наступают при подтверждении факта применения допинга?                       |           |
| 9.    | Объясните роль Всемирного антидопингового агентства (WADA) в борьбе с допингом                               |           |
| 10.   | Какие права и обязанности имеет спортсмен в процессе антидопингового контроля?                               |           |

## **Тема 2. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК): критерии и условия присвоения спортивных разрядов и званий**

### **Лекция. Нормативно-правовое регулирование ЕВСК:**

- основные законодательные акты и нормативные документы, регулирующие ЕВСК;
- роль Министерства спорта РФ и других государственных органов в управлении классификацией;
- порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

### **Структура и категории спортивных разрядов и званий:**

- основные категории: спортивные разряды, звания, мастер спорта и др.;

- критерии и требования для присвоения каждой категории;

Обзор последних изменений в ЕВСК:

- недавние поправки и дополнения в нормативных документах;
- влияние изменений на процедуру присвоения разрядов и званий;
- новые направления и инициативы в развитии системы классификации.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 марта 2025 года № 173 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации».

### **Практическое занятие.**

1. Анализ последних изменений в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

2. Круглый стол по вопросам практического применения ЕВСК в профессиональной деятельности.