

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДПО «ОЦ Каменный город»

/Ю.П. Овсянникова/

«2» апреля 2026 г.



**У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н**

дополнительной профессиональной программы

повышения квалификации

**«Организационно-методическая деятельность тренера-преподавателя в области физической культуры и спорта»**

| №        | Наименование модулей и тем                                                   | 72<br>ч   | 108<br>ч  | 144<br>ч  | Форма<br>контроля      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------|
| <b>1</b> | <b>Нормативно-правовые основы деятельности тренера-преподавателя</b>         | <b>6</b>  | <b>9</b>  | <b>12</b> |                        |
| 1.1      | Нормативно-правовые основы деятельности тренера-преподавателя                | 3         | 4         | 6         |                        |
| 1.2      | Организация деятельности тренера-преподавателя в образовательной организации | 3         | 5         | 6         |                        |
| <b>2</b> | <b>Гигиенические основы физической культуры и спорта</b>                     | <b>6</b>  | <b>9</b>  | <b>12</b> |                        |
| 2.1      | Гигиенические требования к организации тренировочного процесса               | 3         | 4         | 6         |                        |
| 2.2      | Профилактика переутомления и сохранение здоровья обучающихся                 | 3         | 5         | 6         |                        |
| <b>3</b> | <b>Физическое воспитание в системе образовательных учреждений</b>            | <b>11</b> | <b>18</b> | <b>25</b> | Практическая<br>работа |
| 3.1      | Система физического воспитания обучающихся в Российской Федерации            | 3         | 5         | 7         |                        |
| 3.2      | Планирование и организация учебно-тренировочного процесса                    | 4         | 6         | 9         |                        |
| 3.3      | Формы, методы и средства физического воспитания обучающихся                  | 4         | 7         | 9         |                        |
| <b>4</b> | <b>Психолого-педагогическое сопровождение тренировочного процесса</b>        | <b>6</b>  | <b>9</b>  | <b>12</b> |                        |
| 4.1      | Психолого-педагогические особенности работы тренера-преподавателя            | 3         | 4         | 6         |                        |
| 4.2      | Мотивация обучающихся и взаимодействие с родителями                          | 3         | 5         | 6         |                        |
| <b>5</b> | <b>Современные методики тренировки и восстановления</b>                      | <b>11</b> | <b>18</b> | <b>25</b> | Практическая<br>работа |
| 5.1      | Современные подходы к спортивной подготовке обучающихся                      | 3         | 5         | 8         |                        |
| 5.2      | Развитие физических качеств и построение тренировочного процесса             | 4         | 7         | 9         |                        |
| 5.3      | Средства восстановления и профилактика перенапряжения спортсменов            | 4         | 6         | 8         |                        |

|              |                                                                                              |           |            |            |                     |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|---------------------|
| <b>6</b>     | <b>Организация работы по подготовке обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО</b>               | <b>11</b> | <b>18</b>  | <b>25</b>  | Практическая работа |
| 6.1          | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: нормативная база и организация работы    | 3         | 5          | 8          |                     |
| 6.2          | Методика подготовки обучающихся к выполнению нормативов ГТО                                  | 4         | 7          | 9          |                     |
| 6.3          | Контроль готовности и организация проведения испытаний ГТО                                   | 4         | 6          | 8          |                     |
| <b>7</b>     | <b>Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа</b>                              | <b>11</b> | <b>18</b>  | <b>25</b>  | Практическая работа |
| 7.1          | Организация спортивно-массовой работы в образовательной организации                          | 3         | 5          | 8          |                     |
| 7.2          | Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий                                         | 4         | 6          | 8          |                     |
| 7.3          | Проектирование и проведение спортивных мероприятий                                           | 4         | 7          | 9          |                     |
| <b>8</b>     | <b>Основы врачебно-педагогического контроля и первой помощи</b>                              | <b>6</b>  | <b>7</b>   | <b>10</b>  |                     |
| 8.1          | Врачебно-педагогический контроль в тренировочном процессе                                    | 2         | 2          | 6          |                     |
| 8.2          | Первая помощь при травмах и неотложных состояниях на занятиях физической культурой и спортом | 4         | 5          | 4          |                     |
| <b>9</b>     | <b>Цифровые компетенции современного педагога</b>                                            | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>2</b>   | Тестирование        |
| <b>10</b>    | Итоговое тестирование                                                                        | <b>2</b>  | <b>2</b>   | <b>2</b>   | Тестирование        |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                              | <b>72</b> | <b>108</b> | <b>144</b> |                     |