



Директор MAOU ДО «СШ» №25

Хлюпин О.С.

«01» сентября 2024г.

приказ №123 от 01 сентября 2024г

Индивидуальный маршрут профессионального роста тренеров-преподавателей

Маршрут построен как гибкая дорожная карта: он учитывает разные стартовые точки (молодой специалист, тренер со стажем, тренер, нацеленный на руководящую роль) и позволяет формировать персональный план на 1–3 года. Учитывая ваш опыт работы со спортивными школами (в т. ч. MAOU ДО «СШ» №25, методическая работа, программы развития), маршрут сделан с упором на практическую применимость и измеримые результаты.

Целевые траектории

- Молодой специалист (стаж до 3 лет):** фокус на освоение стандартов, методики, документации, формирование базы педагогических и тренерских компетенций.
- Опытный тренер (стаж 3–10 лет):** углубление специализации, внедрение современных технологий подготовки, развитие методической и исследовательской деятельности, наставничество.
- Тренер-лидер/методист (стаж 10+ лет или с управленческими амбициями):** методическое руководство, проектирование программ, управление качеством, экспертиза, участие в развитии учреждения.

Базовые блоки маршрута (обязательные для всех траекторий)

Блок	Содержание	Форма реализации	Измеримый результат
Нормативно-правовая база	ФЗ «Об образовании», ФЗ «О физической культуре и спорте», профстандарт «Тренер», локальные акты учреждения, требования к безопасности и охране труда	Самостоятельное изучение + семинары, консультации методиста	Подтверждение ознакомления (лист, отметка в СДО), умение ссылаться на нормы в рабочей документации
Педагогика и возрастная психология	Возрастные особенности, мотивация, профилактика выгорания, работа с конфликтами, инклюзивные подходы	Курсы, вебинары, методические семинары	План работы с мотивацией в группе, описание применяемых приёмов обратной связи
Методика спортивной подготовки	Планирование (макро-, мезо-, микроциклы), контроль нагрузки и восстановления, техника	Курсы повышения квалификации, стажировки, разбор кейсов	Перспективный план подготовки на год, шаблоны микроциклов, дневник контроля состояния спортсменов

Блок	Содержание	Форма реализации	Измеримый результат
	безопасности, первая помощь		
Цифровая грамотность и документация	Электронные журналы, отчётность, цифровые инструменты анализа (таблицы, графики, видеоанализ), СДО	Практические занятия, мастер-классы	Настроенные шаблоны отчётов, умение вести электронный журнал, базовый навык видеоразбора техники
Охрана здоровья и безопасность	Медицинские допуски, профилактика травматизма, взаимодействие с медработниками, антидопинговые правила	Инструктажи, курсы, внутренние проверки	Журнал инструктажей, актуализированные инструкции, знание алгоритма действий при ЧП

Детализация по траекториям

Для молодого специалиста (1–2 года)

Год 1:

- Освоить нормативную базу и локальные акты, пройти обязательные инструктажи и курсы по первой помощи.
- Пройти базовый курс по возрастной психологии и педагогике (36–72 ч).
- Составить и согласовать рабочую программу и календарно-тематическое планирование под свою группу.
- Вести дневник наблюдений: нагрузка, самочувствие, техника, результаты тестов (минимум 1 раз в неделю).
- Провести 1 открытое занятие под наблюдением наставника/методиста, получить обратную связь.

Год 2:

- Пройти курс по методике избранного вида спорта (72–144 ч) с практической частью.
- Внедрить дифференцированный подход (карточки заданий, уровни сложности, шкалы RPE).
- Подготовить и провести 1–2 воспитательных/профориентационных мероприятия для обучающихся.
- Собрать портфолио: рабочая программа, планы занятий, фото/видео с занятий, отзывы, результаты спортсменов.

Измеримые результаты: утверждённая рабочая программа, портфолио, 1–2 открытых занятия с положительной рецензией, динамика результатов группы (тесты, разряды, участие в соревнованиях).

Для опытного тренера (3–10 лет)

Фокус: специализация, методическая активность, наставничество, внедрение инноваций.

- Пройти углублённый курс по спортивной подготовке (144–250 ч), желательно с модулями по биомеханике, биоэнергетике, анализу техники.
- Разработать и апробировать методические материалы: рекомендации по микроциклам, карточки заданий, чек-листы контроля техники (как в ваших прошлых запросах).
- Организовать и провести 1–2 методических мероприятия (семинар, мастер-класс) для коллег.
- Участвовать в работе методического объединения, стать наставником для 1–2 молодых специалистов.
- Систематизировать данные о результатах спортсменов (разрядники, сборные, динамика тестов) и оформить аналитическую справку (аналогично вашим прошлым задачам).
- Внедрить цифровые инструменты: видеоразбор техники, электронные дневники спортсменов, аналитические таблицы.

Измеримые результаты: методические продукты (публикации/разработки внутри учреждения), 1–2 проведённых методических мероприятия, подтверждённое наставничество, аналитическая справка с выводами и рекомендациями, рост доли спортсменов с разрядами/в сборных.

Для тренера-лидера/методиста (10+ лет / управленческие амбиции)

Фокус: проектирование, управление качеством, экспертиза, развитие учреждения.

- Пройти программу переподготовки по управлению в образовании/спортивной организации либо курсы по управлению проектами и качеством.
- Спроектировать и реализовать пилотный проект (например, программа развития секции, модернизация инфраструктуры, внедрение системы мониторинга качества).
- Участвовать в разработке программы развития учреждения (аналогично запросу по СШ №25 на 2027–2031 гг.), включая дорожную карту и показатели эффективности.
- Выступать экспертом на методических советах, участвовать в независимой оценке качества услуг дополнительного образования.
- Опубликовать методические и аналитические материалы (внутриведомственные сборники, сайты, конференции).

Измеримые результаты: утверждённый проект/программа, дорожная карта с этапами и КРІ, экспертные заключения/отзывы, публикации, рост показателей учреждения (охват, качество, результативность).

Инструменты планирования и контроля

1. **Индивидуальный план профессионального развития (ИППР)** — документ на 1 год с целями, мероприятиями, сроками, ответственными и критериями успеха.
2. **Портфолио тренера** — рабочая папка (электронная/бумажная) с документами, материалами, отзывами, результатами.
3. **Матрица компетенций** — таблица, где по каждому блоку (нормативка, методика, педагогика, цифры, безопасность) проставлен текущий уровень (1–5) и целевой на конец года.
4. **Дорожная карта** — визуализация этапов, сроков, ресурсов и рисков (удобно в виде таблицы или канбан-доски).
5. **Система КРІ для тренера** (пример):

- доля спортсменов с разрядами;
- количество участников/призёров соревнований;
- отсутствие травматизма по вине тренера;
- выполнение плана методической работы (мероприятия, публикации);
- удовлетворённость родителей/спортсменов (опрос).

Практический алгоритм, как составить персональный маршрут (за 5 шагов)

1. **Диагностика.** Проведите самооценку по матрице компетенций, соберите обратную связь от методиста/руководителя, проанализируйте результаты своей группы за 1–2 года.
2. **Постановка целей.** Выберите 3–5 ключевых целей на год (SMART: конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, с дедлайнами).
3. **Подбор мероприятий.** Под каждую цель подберите курсы, стажировки, методические задачи, проекты.
4. **Согласование.** Обсудите маршрут с методистом/руководителем, зафиксируйте в ИППР, утвердите.
5. **Мониторинг и коррекция.** Раз в квартал сверяйте прогресс, при необходимости меняйте приоритеты, фиксируйте результаты в портфолио.