

## Организация практических занятий при очно-заочной форме повышения квалификации педагогов физической культуры: из опыта работы

Жанна Геннадьевна Козина

Калининградский областной институт развития образования,  
Калининград, Россия  
[z.kozina@koiro.edu.ru](mailto:z.kozina@koiro.edu.ru)

**Аннотация.** На протяжении последних 5–6 лет российская система образования переживает глобальные перемены, связанные с комплексом внешних и внутренних вызовов. Непрерывное профессиональное образование как часть общей системы отвечает на данные вызовы адаптацией к меняющимся условиям, а именно, пересмотром подходов к организации обучения педагогов в рамках реализации дополнительных профессиональных программ повышения квалификации. Если до 2020 года в основе обучения была очная форма, то в период с 2020 по 2023 годы в приоритете — заочная форма с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, а с 2024 года начат плавный переход на очно-заочную форму обучения. Центральной задачей перехода является выделение в программах повышения квалификации доли академических часов, предусматривающих проведение занятий в очной форме. Основная направленность данных занятий — реализация практико-ориентированного подхода при обучении педагогов. Особенно это актуально для педагогов сферы физической культуры и спорта, обладающих большими рабочими площадями в виде спортивных залов и менее обеспеченных в части доступа к информационно-коммуникационным технологиям. В статье представлено описание организации практических занятий для учителей физической культуры и инструкторов по физической культуре, ведущих педагогическую деятельность в общеобразовательных организациях и дошкольных образовательных организациях соответственно. Описание практики организации повышения квалификации составлено на основе опыта автора.

**Ключевые слова:** практико-ориентированное обучение, повышение квалификации, учитель физической культуры, инструктор физической культуры, практические занятия.

## Organization of practical classes in part-time mode of advanced training for physical education teachers: from work experience

Zhanna G. Kozina

Kaliningrad Regional Institute of Education Development, Kaliningrad, Russia

**Abstract.** Over the past 5–6 years, the Russian education system has been undergoing global changes associated with a complex set of external and internal challenges. Continuous professional education, as a part of the overall system, is responding to these challenges by adapting to emerging conditions, specifically by revising approaches for organizing teacher training through the implementation of additional professional development programs. While full-time education was the primary mode of studying until 2020, from 2020 to 2023, extramural studies, using distance learning technologies and e-learning, were being prioritized. A gradual transition to a part-time mode of studying has been started since 2024. The central aim of it is to allocate a proportion of academic hours in professional development programs for in-person classes. The primary focus of these classes is the implementation of a practice-oriented approach to teachers training. This is especially relevant for physical education and sports teachers, who have large working spaces such as gyms and less access to information and communication technologies. This article describes the organization of practical classes for physical education teachers and instructors teaching in general education institutions and preschool educational ones, respectively. The description of the practical organization of professional development is based on the author's experience.

**Keywords:** practice-oriented training, advanced training, physical education teacher, physical education instructor, practical lessons.

В 2020 году российская система образования пережила вызов, связанный с пандемией и невозможностью организации образовательной деятельности в классической очной форме. Возникшая ситуация потребовала перестройки и системы организации повышения квалификации, а именно: перехода на заочную форму и активного применения дистанционных образовательных технологий. Наибольшей проблемой стала организация качественного повышения квалификации педагогов в области физической культуры и спорта — инструкторов по физической культуре дошкольных образовательных организаций, учителей и преподавателей физической культуры общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций, а также тренеров-преподавателей организаций дополнительного образования. Данной категории специалистов-практиков оказалось сложно перестроиться с очного обучения на обучение в заочной форме, так как их непосредственная педагогическая деятельность не предполагает широкого применения информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ), в связи с чем опыт работы с образовательными платформами и электронными ресурсами был минимальным. Но на протяжении последних лет «...создаются условия для того, чтобы уровень информатизации образования повышался путем внедрения информационных технологий в процесс функционирования различных образовательных организаций, а именно: закупка современных средств обучения, стажировка управленческого персонала и педагогических кадров»

[Цит. по: 4, с. 311]. В связи с создаваемыми условиями за период с 2020 по 2026 годы педагогами совершен большой прорыв в области овладения навыками работы со средствами ИКТ, в том числе произошло принятие и адаптация к обновленной системе организации непрерывного профессионального образования.

«В ходе анализа последних инноваций в повышении квалификации учителей физкультуры выведен новый ключевой момент — это использование деятельностного метода, который является тем основополагающим элементом современных образовательных стандартов, способных значительно повысить эффективность данного процесса. При этом основное внимание уделяется здесь практическому аспекту обучения, которое имеет первостепенное значение для квалификационного прохода и граней карьерного роста современных педагогических работников» [Цит. по: 3, с. 264].

Опыт последних нескольких лет показывает, что в современных условиях наиболее актуальна организация повышения квалификации в очно-заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий. Данная форма обучения включает возможность как самостоятельного выполнения работы, так и участия в практической очной части. Положительной стороной самостоятельной работы является отсутствие отрыва от основной работы, а также временных и финансовых затрат на перемещение в места проведения занятий, в том числе в другой населенный пункт.

Виды самостоятельной работы разнообразны. Они включают изучение теоретического материала (например, нормативно-правовых и методических документов, текстовых лекций), просмотр видеолекций и записей вебинаров, участие в онлайн-вебинарах, выполнение тестовых заданий, практических работ (в т. ч. включающих кейсовые задания, а также задания на проектирование, планирование, разработку определенного продукта в соответствии с темой образовательного модуля) и пр. Однако очевидно, что в современных условиях цифровизации образования и активного внедрения искусственного интеллекта при выполнении дистанционных практических заданий педагоги часто заимствуют материал из Интернета, что, конечно, способствует развитию ряда навыков и компетенций (например, формулировать корректный поисковый запрос или работать с определенными ресурсами и т. д.), но, как правило, не позволяет слушателям в полной мере достигнуть планируемого результата обучения по программе повышения квалификации. В связи с этим

продолжением самостоятельной работы является участие в практических занятиях в различных формах, например, в рамках стажировок на базах организаций-партнеров, включающих специализированные мастер-классы, практикумы, тренинги.

Одними из основных партнеров Калининградского областного института развития образования (далее — Институт) в части повышения квалификации педагогов сферы физической культуры и спорта являются ГБПОУ КО «Училище (техникум) олимпийского резерва» имени заслуженного мастера спорта России А. А. Шумилина» и Высшая школа физической культуры и спорта БФУ им. И. Канта. Кроме того, проводятся семинары-практикумы на базе Института. Система обучения педагогов сферы физической культуры, организуемая Институтом по программам повышения квалификации в очно-заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий, представлена на рисунке 1.

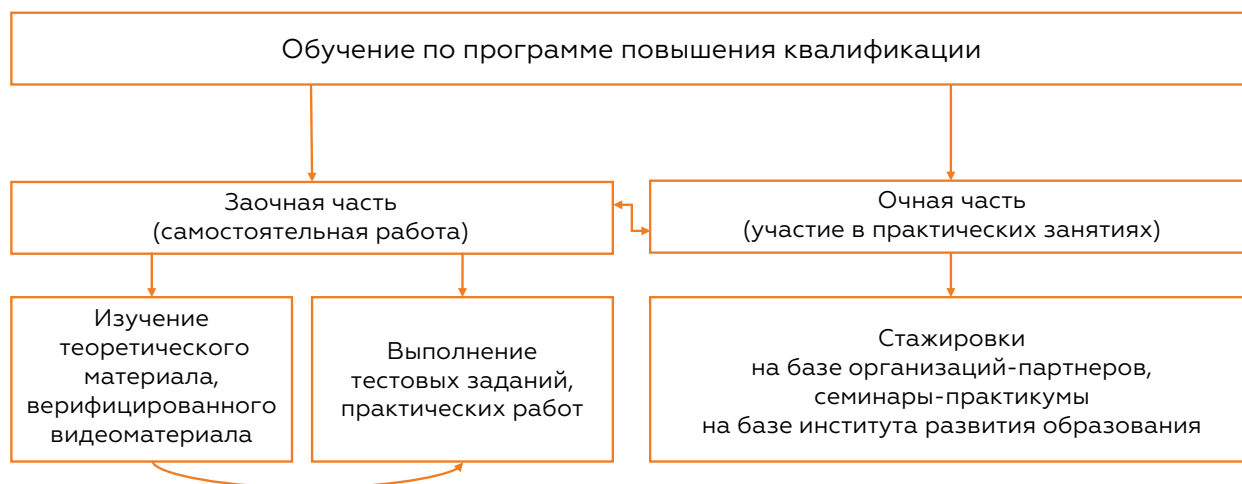


Рисунок 1 — Организация обучения педагогов сферы физической культуры и спорта по дополнительным профессиональным программам повышения квалификации в очно-заочной форме с применением дистанционных образовательных технологий

Одним из сложных процессов в организации обучения педагогов по физической культуре является подбор формы и содержания практико-ориентированных занятий в процессе реализации дополнительных профессиональных программ повышения квалификации. Классическими формами, конечно, остаются мастер-классы, однако при очно-заочной форме обучения требуется переходный этап от самостоятельного изучения педагогами учебных материалов курса повышения квалификации к практической отработке полученных знаний. Такими формами, позволяющими моделировать плавный переход от теории к практике, являются очные практикумы, семинары-практикумы, практические семинары и т. п., включающие деятельность по

проектированию учебного процесса по физическому воспитанию на основе предлагаемых учебных заданий.

Далее представим описание опыта организации практико-ориентированных занятий при очно-заочной форме обучения на примере реализации программ повышения квалификации, разработанных Институтом для инструкторов по физической культуре и учителей физической культуры Калининградской области. Так, в целях совершенствования профессиональных компетенций инструкторов по физической культуре в области реализации образовательной области «Физическое развитие» с учетом федеральной образовательной программы дошкольного образования (далее — ФОП ДО)

в программу повышения квалификации включено проведение очных практических занятий в форме практикума.

Структура организации практических занятий в объеме 6 академических часов представлена в таблице 1.

Таблица 1 — Структура организации практических занятий с инструкторами по физической культуре дошкольных образовательных организаций

| Этап | Содержание                                                                           | Кол-во академических часов, отводимых на этап |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.   | Повтор основного содержания учебного материала, распределение на подгруппы           | 2                                             |
| 2.   | Работа в подгруппах по проектированию методического продукта (по карточкам-заданиям) | 2                                             |
| 3.   | Презентация методических продуктов, их коллективный анализ и обсуждение              | 2                                             |

Для проведения практикума разработан учебный материал, включающий презентацию по обобщению основных аспектов образовательной деятельности по физическому развитию детей, раздаточный материал с перечнем задач по физическому развитию по возрастным категориям детей по ФОП ДО и карточки-задания. Пример карточек представлен в приложении.

В разработанных карточках-заданиях указаны формы физкультурно-оздоровительной деятельности, возрастная категория детей и макет, согласно которому выполняется задание. Работа слушателей в день проведения практикума условно разделена на три взаимосвязанных этапа и организована следующим образом:

Первый этап — демонстрация педагогам презентации, позволяющей повторить основное содержание учебного материала курса по темам образовательного модуля предметно-методического раздела (в том числе обсуждение возникающих в процессе повторения материала вопросов), распределение на подгруппы по 3–4 человека.

Второй этап — работа в подгруппах по проектированию элемента физкультурного занятия или физкультурно-оздоровительного мероприятия (далее — методического продукта) согласно содержанию карточки-задания с опорой на раздаточный материал.

Третий этап — презентация подгруппами разработанных методических продуктов

с последующим анализом и обсуждением содержания всеми участниками практикума.

В ходе презентации разработанных материалов коллеги совместно проводили анализ и обсуждали представленное содержание методических продуктов, сопоставляли его с задачами и целевыми ориентирами ФОП ДО в части образовательной области «Физическое развитие», вносили свои предложения по корректировке содержания, направленные на совершенствование педагогического процесса по физическому развитию ребенка и соответствия ФОП ДО. Таким образом, каждый педагог «...соотнося собственный опыт с коллективным, <...> получает возможность оценить свои позиции глазами коллег, осознать достоинства и недостатки своего опыта, обогатить или перестроить направления и методы работы» [Цит. по: 1, с. 40]. По отзывам слушателей, организация практических занятий в форме практикумов позволяет более осмысленно погрузиться в структуру и содержание образовательной области по физическому развитию с учетом основных федеральных нормативно-правовых

документов, совместно выделить основные акценты в проектировании образовательной деятельности по физическому развитию, выстроить новые партнерские взаимоотношения с коллегами с перспективой дальнейшего обмена практическим педагогическим опытом.

Как известно, для закрепления освоенного теоретического материала необходима отработка приобретенных умений на практике и перенос полученных знаний в педагогическую деятельность. В рамках реализации практической части программ повышения квалификации, направленной на совершенствование педагогической деятельности учителей физической культуры школ, организуются семинары-практикумы. Для проведения мероприятий приглашаются сертифицированные специалисты в области кинезиологии, теории и методики физического воспитания и проводится подбор видеоматериала с демонстрацией как отдельных упражнений, так и комплекса кинезиологических упражнений. Система организации одного из практико-ориентированных занятий в форме семинара-практикума представлена на рисунке 2.

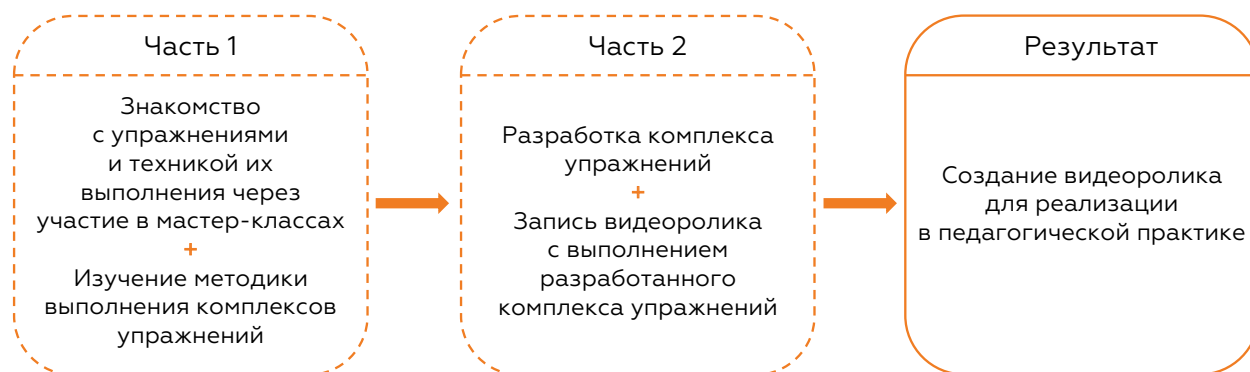


Рисунок 2 — Организация практико-ориентированного занятия в форме семинара-практикума для учителей физической культуры

Первая часть представленного семинара-практикума направлена на погружение слушателей в теоретические основы и создание информационной базы по теме образовательного модуля через визуализацию содержания материала.

Учителям было предложено

- знакомство с кинезиологическими упражнениями, изучение техники выполнения отдельных упражнений (демонстрация отдельных элементов на мастер-классе приглашенным специалистом);
- изучение видеоролика с демонстрацией методики выполнения комплекса кинезиологических упражнений специалистами (отработка отдельных элементов комплекса).

Во второй части семинара-практикума педагоги, получив полное представление о характеристике упражнений и технике их выполнения, возможных комбинациях, переключились на самостоятельную

работу. Данная работа состояла из разработки комплексов упражнений и создания видеоролика с выполнением каждого комплекса продолжительностью не более пяти минут. Важно отметить, что главными действующими лицами созданных видеороликов выступали сами педагоги. Процесс создания видеороликов предполагал как индивидуальную работу, так и выстраивание взаимодействия в малых группах (по личному выбору слушателей).

Основным результатом семинара-практикума стало создание каждым учителем собственного видеоролика с демонстрацией методики выполнения комплекса кинезиологических упражнений, соответственно, пополнение персональной методической копилки педагога учебным видеоматериалом.

Описанное практическое занятие вызвало большой интерес у педагогов, принимавших в нем участие. Кроме того,

обратная связь от учителей показала, что практика создания видеоматериалов (в том числе совместно со школьниками) активно внедряется в их педагогическую деятельность, так как «...в цифровом мире учителя физической культуры имеют доступ к широкому спектру цифровых платформ и приложений, которые помогают им развивать свои навыки и повышать свою компетенцию» [Цит. по: 2, с. 28].

Таким образом, очно-заочная форма обучения педагогов сферы физической культуры является эффективной. Важно, чтобы очная часть программы была тесно связана с теоретической, дополняла ее и реализовывалась с опорой на практико-ориентированный подход. Кроме семинаров-практикумов на спортивных площадках и в залах могут проводиться мастер-классы, тренинги, практикумы, семинары-практикумы в учебных аудиториях. Ключевым в организации данных очных практических занятий является глубоко продуманное содержание и алгоритм действий преподавателя и слушателей, в том числе выстраивание структуры занятий, наполнение их взаимосвязанным содержанием, применение интересных форм в организации как индивидуальной, так и групповой работы. «Для того чтобы курсы были не просто формальностью, а способствовали реальному развитию требуемых профессиональных компетенций, они должны базироваться на соответствующем теоретико-методологическом фундаменте — андрагогических принципах, призванных сделать процесс обучения взрослых качественным и эффективным» [Цит. по: 5, с. 128].

Главным результатом практико-ориентированных занятий является нацеленность педагогов, реализующих образовательные программы по физической культуре, на применение полученных знаний в профессиональной деятельности и совершенствование практических навыков.

### Список литературы

1. Бугаева, А. Л. Средства формирования методической компетентности преподавателя / А. Л. Бугаева, Т. И. Руднева // Среднее профессиональное образование. — 2012. — № 7. — С. 40–42.
2. Жумашева, С. С. Возможности цифровой педагогики в развитии компетенций современного учителя физической культуры / С. С. Жумашева, А. Т. Кулбаев, А. А. Битлеуов // Теория и методика физической культуры. — 2023. — № 3 (73). — С. 24–31.
3. Киселева, Е. И. Совершенствование программы повышения квалификации учителей физической культуры [Электронный ресурс] / Е. И. Киселева // Оригинальные исследования. — 2024. — Т. 14. — № 11. — С. 262–265. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=79493744> (дата обращения: 03.08.2026).
4. Матова, Е. Л. Проблемы подготовки спортивных педагогов к работе в цифровых образовательных средах [Электронный ресурс] / Е. Л. Матова, Е. О. Ширшова // Современные проблемы образования в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности: Материалы Международной научно-практической

конференции, Екатеринбург, 09–10 марта 2021 года. — Екатеринбург: [б. и.], 2021. — С. 310–316. — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46150579> (дата обращения: 03.08.2026).

5. Миклошевич, К. С. Андрагогические принципы обучения при повышении

квалификации и профессиональной переподготовке в режиме онлайн [Электронный ресурс] / К. С. Миклошевич // Успехи гуманитарных наук. — 2021. — № 12. — С. 126–129. — URL: <https://mhs-journal.ru/archives/10424> (дата обращения: 03.08.2026).

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Карточки-задания для организации работы инструкторов по физической культуре в малых группах

#### Физкультурное занятие

##### Инструкция.

1. Спроектируйте основную часть занятия на основе содержания образовательной деятельности по физическому развитию детей возрастной категории от 3-х до 4-х лет с подбором форм, методов и средств обучения и воспитания в соответствии с ФОП ДО. Элемент занятия разрабатывается по указанному ниже макету.
2. Представьте разработанный материал в виде его презентации.

#### МАКЕТ

|    |                                                                                                                                  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. | Место проведения (например, спортивный зал, участок на территории дошкольной образовательной организации, муниципальный стадион) |  |
| 2. | Возрастная категория детей, на которую ориентировано занятие                                                                     |  |
| 3. | Цель занятия                                                                                                                     |  |
| 4. | Задачи занятия                                                                                                                   |  |
| 5. | Материально-технические средства (инвентарь, оборудование, технические средства, планируемый дидактический материал и пр.)       |  |
| 6. | Применяемые методы обучения                                                                                                      |  |
| 7. | Применяемые приемы обучения                                                                                                      |  |
| 8. | Описание содержания основной части занятия                                                                                       |  |

## Мероприятие / событие

### Инструкция.

1. Спроектируйте план-сценарий мероприятия / события для детей возрастной категории от 3-х до 4-х лет, способствующего формированию целевых ориентиров воспитания физкультурно-оздоровительной направленности в соответствии с ФОП ДО. План-сценарий разрабатывается по указанном ниже макету.
2. Представьте разработанный план-сценарий в виде его презентации.

## МАКЕТ ПЛАНА-СЦЕНАРИЯ

|    |                                                                                                                                  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1. | Место проведения (например, спортивный зал, участок на территории дошкольной образовательной организации, муниципальный стадион) |  |
| 2. | Возрастная категория детей, на которую ориентировано мероприятие / событие                                                       |  |
| 3. | Целевой ориентир в соответствии с ФОП ДО                                                                                         |  |
| 4. | Цель мероприятия / события                                                                                                       |  |
| 5. | Задачи мероприятия / события                                                                                                     |  |
| 6. | Материально-технические средства (инвентарь, оборудование, технические средства, планируемый дидактический материал и пр.)       |  |
| 7. | Применяемые методы обучения                                                                                                      |  |
| 8. | Применяемые приемы обучения                                                                                                      |  |
| 9. | Основное содержание мероприятия                                                                                                  |  |

#### Информация об авторе

**Жанна Геннадьевна Козина** — заместитель заведующего кафедрой общего образования, Калининградский областной институт развития образования.

#### Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 06.08.2026;  
одобрена после рецензирования 04.09.2026;  
принята к публикации 23.09.2026.

#### Information about the author

**Zhanna G. Kozina** — Deputy Head of the Department of General Education, Kaliningrad Regional Institute of Education Development.

#### Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

The article was submitted 06.08.2026;  
approved after reviewing 04.09.2026;  
accepted for publication 23.09.2026.