**План самообразования**

Русановой Натальи Александровны, педагога дополнительного образования

на 2025 – 2027 учебные года

**Сведения о себе:**

Образование: СамГТУ,

Профессиональная переподготовка.

**Специализация (по диплому):** физическая культура и спорт.

Квалификация по диплому: тренер-преподователь

**Год окончания:** 2024.

**Педагогический стаж:** 2025

**Используемая образовательная программа:** профессиональная переподготовка.

**Информация о пройденных курсах и семинарах:**

•  Межрегиональный семинар для тренеров и судей по эстетической гимнастике по программе, в объеме 25 академических часов, 5-6 апреля 2025 г., в г.Самара.

Август 2025 присвоение квалификации Спортивный судья 3 категории по виду спорта:спортивная гимнастика.

**Тема самообразования:** «Развитие двигательной активности как средство формирования практических навыков здорового образа жизни для школьников и педагога».

**I. Постановка целей.**

**Цель:** Повышение уровня профессиональной компетентности в области художественной и эстетической гимнастики и развитие необходимых компетенций для эффективного ведения занятий.

**Задачи:**

* Изучение современных методик тренировок и техник художественной гимнастики;
* Освоение новых направлений в методике преподавания художественной гимнастики;
* Развитие коммуникативных навыков взаимодействия с участниками групповых занятий.
* Совершенствование физических качеств и здоровья преподавателя.
* Получение дополнительной квалификации в смежных областях физической культуры и спорта.

**II. Основные направления самообразования**

**1. Теоретическое обучение**

* Обзор литературы: изучение специальной литературы, научных статей, методических рекомендаций по теории и практике художественной гимнастики;
* Онлайн-курсы и вебинары: участие в онлайн-обучениях и семинарах, организованных профессиональными ассоциациями и образовательными платформами;
* Посещение конференций и мастер-классов: регулярное посещение профильных мероприятий, направленных на обмен опытом и повышение профессионального мастерства.

**2. Практическое освоение материала**

* Регулярное проведение самостоятельных тренировочных сессий, включающих элементы художественной гимнастики;
* Участие в профессиональных конкурсах и соревнованиях, повышающих уровень профессионализма и мотивации;
* Организация открытых уроков и показательных выступлений для демонстрации собственных достижений и опыта коллег.

**3. Физическое совершенствование**

* Ежедневные тренировки для поддержания собственного физического состояния на высоком уровне;
* Контроль показателей здоровья и работоспособности, включая профилактику травм и восстановление организма.

**4. Саморазвитие и личностный рост**

* Работа над развитием эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и уверенности в себе;
* Анализ собственной деятельности, постановка промежуточных итогов и коррекция действий.

**III. Этапы реализации плана**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап** | **Мероприятия** |
| Подготовительный | Определение потребностей и ресурсов, подбор материалов и формирование программы самообучения |
| Основной | Реализация запланированных мероприятий, ведение дневника наблюдений и анализа результатов |
| Итоговый | Подведение итогов, самооценка эффективности проделанной работы, формулирование перспектив дальнейшего развития |

**IV. Оценочные показатели успешности**

* Уровень освоения теоретического материала.
* Умение применять полученные знания на практике.
* Обратная связь участников группы и коллег.
* Динамика улучшения индивидуальных показателей здоровья и физической подготовки самого педагога.

Этот план позволит систематизировать процесс самообразования, повысить профессиональный уровень педагога и обеспечить качественное выполнение обязанностей в рамках своей должности.