

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Улётовская детско-юношеская спортивная школа  
Улётовского муниципального округа Забайкальского края  
(МБУ ДО Улётовская ДЮСШ)

Рассмотрено на педагогическом совете  
Протокол № 01 от «20» 01 2025 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО Улётовская ДЮСШ  
А.А. Замальдинов  
Приказ № 01 от «20» 01 2025 г

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о рабочей программе тренера-преподавателя МБУ ДО Улётовская ДЮСШ**  
**работающих по программам спортивной подготовки.**

**I. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о рабочей программе тренера-преподавателя (далее Положение) разработано в соответствии:

- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ;
- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом 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» с 01.01.2023:
- Федерального государственного стандарта по виду спорта;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"

**Технология разработки рабочей программы**

1.2. Рабочая программа – нормативный документ, определяющий организацию образовательного процесса в МБУ ДО Улётовская ДЮСШ по определенной программе.

1.3. Рабочая программа - индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы учащихся, формы, методы и приемы организации образовательного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности.

1.4. Рабочая программа является средством фиксации содержания образования, планируемых результатов, системы оценок на уровнях обучения, предусмотренных учебным планом, с учётом преемственности на этапах освоения программы.

1.5. Рабочая программа разрабатывается по каждому году обучения группой тренеров - преподавателей или тренером - преподавателем индивидуально в соответствии с реализуемой образовательной программой.

1.6. Составляется рабочая программа в соответствии с целями и задачами основной образовательной программы по виду спорта, разработанной в учреждении с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки и федеральных стандартов по виду спорта, с учётом состояния учебно-методического и материально – технического обеспечения.

1.7. Рабочая программа используется при осуществлении контроля степени освоения содержания этапов обучения и достижения обучающимися планируемых спортивных результатов.

1.8. Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в руководителем ДЮСШ не позднее 1 сентября нового учебного года, в соответствии со сроком реализации на каждом этапе подготовки.

1.9. Количество учебных часов в рабочей программе должно соответствовать годовому количеству учебных часов по учебному плану на текущий учебной год. В случае несоответствия учебных часов следует обосновать в пояснительной записке. Тренер – преподаватель несет персональную ответственность за реализацию программы не в полном объеме, не в соответствии с учебным планом.

1.10. Тренер-преподаватель разрабатывает рабочую программу по образцу, введенному в учреждении.

1.13. Рабочая программа предоставляется на утверждение тренером - преподавателем в печатном и электронном виде.

## **II. Порядок утверждения рабочей программы**

- 7.1. Рабочая программа утверждается в начале учебного года (до «1» сентября текущего года) приказом директора образовательного учреждения.
- 7.2. Утверждение рабочей программы предполагает следующие процедуры:
  - обсуждение и принятие Рабочей программы на заседании педагогического совета;
  - получение рецензии (согласования) у заместителя директора по УВР.
- 7.3. При несоответствии Рабочей программы установленным Положением о Рабочей программе требованиям, заместителя директора по УВР Учреждения накладывает резолюцию о необходимости доработки с указанием конкретного срока исполнения.
- 7.4. При соответствии Рабочей программы установленным Положением требованиям, руководитель Учреждения издаёт приказ об утверждении рабочей программы.

## **II. Структура рабочих программ**

- 2.1. Структура дополнительной общеразвивающей программы.
  1. Титульный лист.
  2. Пояснительная записка.
  3. Календарно-тематический план.
  4. Календарный план воспитательной работы
  5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
  6. План инструкторской и судейской практики
  7. План применения восстановительных средств и мероприятий
  8. План участия в спортивных мероприятиях План
  9. Контрольно-переводные нормативы согласно федеральных стандартов по видам спорта.
  10. Расписание учебно-тренировочных занятий.
  11. Планирование мероприятий на летний период

### **1. Титульный лист:**

- Название образовательного учреждения, в котором разработана программа;
- Ф.И.О. ответственного работника, утвердившего программу с указанием даты;
- Дата и номер протокола педагогического совета, рекомендовавшего программу к реализации;
- Название программы (по возможности краткое и отражающее суть программы);
- Срок реализации программы (на сколько лет рассчитана);
- Автор программы (Ф.И.О., занимаемая должность);
- Название города (или населённого пункта, год создания программы).

### **2. Пояснительная записка:**

Направленность, форма обучения, год обучения (группа) дополнительной общеобразовательной программы

Цель на текущий учебный год

Задачи на текущий учебный год для конкретной учебной группы (брать из общей программы)

При формулировании задач можно воспользоваться следующей их классификацией:

*обучающие задачи* (развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определённых знаний, умений, навыков, развитие мотивации к определённому виду деятельности и т.п.);

*воспитательные задачи* (формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п.);

*развивающие задачи* (развитие личностных свойств - самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.д.; формирование потребности в самопознании, саморазвитии).

Режим занятий в текущем учебном году (указать продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа)

Средства и методы (брать из общей программы)

Особенности программы:

- ведущие теоретические психолого-педагогические идеи, на которых базируется данная программа;

- ключевые понятия, которыми оперирует автор;
- этапы реализации программы, их обоснование и взаимосвязь.

#### Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

#### Краткое описание основных способов и форм работы с детьми:

режим занятий (количество занятий и часов в неделю, в год, периодичность);

формы занятий (индивидуальные, групповые, практические, теоретические и т.п.), пояснить, чем обусловлен выбор конкретных форм занятий.

#### Краткое описание основных методов и технологий обучения.

Прогнозируемые результаты и критерии их замера. В этой части пояснительной записки необходимо сформулировать:

требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе (т.е. что он должен знать и уметь);

качества личности, которые могут быть развиты у детей в результате занятий;

систему отслеживания результатов: формы учёта знаний, умений;

возможные способы оценки результативности образовательной деятельности обучающихся.

Средства, необходимые для реализации программы. В этом разделе пояснительной записки следует перечислить, что тренеру- преподавателю необходимо для реализации образовательного процесса (кадровые, учебно-методические, материально-технические условия).

### 3. Календарно-тематический план (пример).

| Этапы подготовки               | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке                                  |
|--------------------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки, далее НП | 1-й год      | 8                                  | 14                                  | 6                                          | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке                      |
|                                | 2-й год      | 8                                  | 14                                  | 7                                          |                                                                                   |
| тренировочный этап             | 4-й год      | 11                                 | 12                                  | 12                                         | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке, спортивных разрядов |

### 4. Годовой учебно-тренировочный план (пример).

|                                                                  |                                                                                                              |                                    |               |                                                                     |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|
| №                                                                | Виды спортивной подготовки и<br>иные мероприятия<br>(часы высчитываются в % от годового<br>количества часов) | Этапы и годы спортивной подготовки |               |                                                                     |
|                                                                  |                                                                                                              | Этап начальной<br>подготовки       |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации) |
|                                                                  |                                                                                                              | До года                            | Свыше<br>года | Свыше 3х лет                                                        |
|                                                                  |                                                                                                              | Года обучения                      |               |                                                                     |
|                                                                  |                                                                                                              | 1 год                              | 2 год         | 4 год                                                               |
|                                                                  |                                                                                                              | Количество часов в неделю          |               |                                                                     |
|                                                                  |                                                                                                              | 6                                  | 7             | 12                                                                  |
|                                                                  |                                                                                                              | Количество занятий в неделю        |               |                                                                     |
|                                                                  |                                                                                                              | 3                                  | 3-4           | 6                                                                   |
|                                                                  |                                                                                                              | Наполняемость группы (человек)     |               |                                                                     |
|                                                                  |                                                                                                              | 14                                 | 14            | 12                                                                  |
|                                                                  |                                                                                                              | Общее количество занятий в год     |               |                                                                     |
|                                                                  |                                                                                                              | 156                                | 156-208       | 312                                                                 |
| Распределение часов в % соотношении от годового количества часов |                                                                                                              |                                    |               |                                                                     |
| 1                                                                | Теоретические знания                                                                                         | 15                                 | 15            | 10                                                                  |
| 2                                                                | Общая физическая подготовка (15-30%)                                                                         | 86                                 | 95            | 67                                                                  |
| 3                                                                | Специальная физическая подготовка (11-16%)                                                                   | 34                                 | 51            | 77                                                                  |



|                                            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|--------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| - основные                                 | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -   |
| <b>Инструкторская и судейская практика</b> | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -   |
| Восстановительные мероприятия (ч)          | -  | -  | -  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | -  | -  | -  | 5   |
| Медицинское обследование (ч)               | 1  | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 2   |
| Контрольно-переводные испытания (ч)        | 1  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | -  | 2   |
| <b>Общее количество часов</b>              | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

На одно занятие ставится 2-3 задачи, в зависимости на каком уровне обучения занимаются обучающихся. Темы берутся из методической части образовательной программы по видам спорта, которые прошли рецензирование .

#### Учебно-тематический план раздела «Теоретическая подготовка» (пример)

| №                                                  | Темы по теоретической подготовке                               | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения (месяц) | Краткое содержание |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------|
| <b>Группа начальной подготовки 1 года обучения</b> |                                                                |                             |                          |                    |
| 1                                                  | Развитие волейбола в России                                    |                             |                          |                    |
| 2                                                  | Гигиена и врачебный контроль. Режим дня                        |                             |                          |                    |
| 3                                                  | Физическая культура и спорт в России                           |                             |                          |                    |
| 4                                                  | Основы закаливания организма                                   |                             |                          |                    |
| 5                                                  | Основы здорового питания                                       |                             |                          |                    |
| 6                                                  | Профилактика травматизма в спорте. Перетренированность         |                             |                          |                    |
| 7                                                  | История возникновения олимпийского движения                    |                             |                          |                    |
| 8                                                  | Место занятий и инвентарь                                      |                             |                          |                    |
| 9                                                  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена           |                             |                          |                    |
| 10                                                 | Влияние физических упражнений на организм человека             |                             |                          |                    |
|                                                    | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта |                             |                          |                    |

#### Календарный план воспитательной работы на \_\_\_\_\_ учебный год (пример)

| № п/п                                              | Направление работы                                    | Мероприятия | Срок проведения |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|-----------------|
| <b>Группа начальной подготовки 1 года обучения</b> |                                                       |             |                 |
| 1.                                                 | Проведение инструктажа по т/б на начало учебного года |             |                 |

|   |                                              |  |  |
|---|----------------------------------------------|--|--|
| 2 | Формирование культуры здорового образа жизни |  |  |
| 3 | Физическое воспитание                        |  |  |
| 4 | Культурно-нравственное воспитание            |  |  |
| 5 | Экологическое воспитание                     |  |  |
| 6 | Трудовое воспитание                          |  |  |

**План мероприятий на \_\_\_\_\_уч.год, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

| № п/п                                              | Содержание мероприятия и его форма                                                                 | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| <b>Группа начальной подготовки 1 года обучения</b> |                                                                                                    |                  |                                        |
| 1.                                                 | Выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга .                          |                  |                                        |
| 2                                                  | Проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями.      |                  |                                        |
| 3                                                  | Организация и проведение бесед по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов спортивной школы |                  |                                        |

**План инструкторской и судейской практики на \_\_\_\_\_уч.год.  
для учебно-тренировочных групп (спортивное совершенствование)**

| Направление работы      | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сроки проведения |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Судейская практика      | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul> | В течение года   |
| Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;                                                                                                                   |                  |

**План применения восстановительных средств и мероприятий на \_\_\_\_\_г.**

| № п/п                                              | Средства и мероприятия  | Предназначение | Задачи         | Методические указания |
|----------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------|-----------------------|
| <b>Группа начальной подготовки 1 года обучения</b> |                         |                |                |                       |
| 1.                                                 | Педагогические средства | Возвращение    | Восстановление | Необходимо            |

|   |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                             |                                                                                                                                              |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на этапе начальной подготовки.                                                                                         | организма спортсмена к исходному или близкому к нему состоянию. Развитие физических качеств с учётом специфики волейбола                                                                              | функционального состояния организма и работоспособности.                                    | предусмотреть правильное построение тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки.                                                    |
| 2 | Психологические: снижение отрицательных эмоций, аутотренинг, психологический климат в команде, взаимоотношения между тренером и игроком. самовнушение, релаксация, внушённый сон-отдых, специальные дыхательные упражнения. | Снижение уровня нервно-психической напряжённости и угнетённости                                                                                                                                       | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности                      | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление. Проведение занятий в игровой форме                                         |
| 3 | Гигиенические средства: рациональный суточный режим, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.                                                                                                                        | Развитие физических качеств с учётом специфики волейбола.                                                                                                                                             | Проведение мероприятий, имеющих цель повышения работоспособности и быстрого восстановления. | Необходимо проводить комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья спортсмена. |
| 4 | Медико-биологические: фармакологические препараты и витамины, сбалансированное питание, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидропроцедуры, баня, различные виды массажа.                | Направлены на восполнение энергетических ресурсов организма, восстановление витаминного баланса, микроэлементов, терморегуляции и кровоснабжения волейболистов в ходе учебно-тренировочного процесса. | Ускорение восстановления и повышения работоспособности волейболистов                        | Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.                                                |

**План участия в спортивных мероприятиях на 2024-2025год.**

Формируется на основе Единого календаря плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

Группа № 1  
Вид спорта: Волейбол  
Этап обучения: Группа начальной подготовки  
Год обучения: 1год обучения

| Виды спортивных соревнований | Статус спортивных соревнований | Наименование соревнований | Дата проведения (месяц) |
|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|
|------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------|

|             |                             |  |  |
|-------------|-----------------------------|--|--|
| Контрольные | Внутришкольные, межшкольные |  |  |
|             | муниципальные               |  |  |
|             | Региональные                |  |  |
|             | Межрегиональные, ПФО        |  |  |
|             | Всего:                      |  |  |
| Отборочные  | Внутришкольные, межшкольные |  |  |
|             | муниципальные               |  |  |
|             | Региональные                |  |  |
|             | Межрегиональные, ПФО        |  |  |
|             | Всего:                      |  |  |
| Основные    | Муниципальные               |  |  |
|             | Региональные                |  |  |
|             | Межрегиональные, ПФО        |  |  |
|             | Всего:                      |  |  |
| Итого:      |                             |  |  |

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе НП и УТГ по виду спорта

Условия необходимые для проведения занятий:

- место проведения теоретических занятий – физкультурно-оздоровительный комплекс;
- место проведения практических занятий (помещения, тренировочные тренажёры, полигоны в природной среде и т.п.) тренажёрный зал, летние спортивные площадки, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- расписание занятий на неделю.
- **планирование мероприятий на летний период**

| № | Контингент<br>Предполагаемый<br>охват | Форма<br>мероприятия | Срок<br>проведения | Место<br>проведения |
|---|---------------------------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
| 1 | УТГ-4 10-15чел.                       | Трудовой лагерь      | Июнь-июль          | п.Дровяная          |
| 2 | Все группы 50чел.                     |                      |                    |                     |
| 3 | Все группы 50чел.                     |                      |                    |                     |

Список литературы

Должно быть приведено два списка:

- литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса;
- литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе.