

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮШОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»  
Г. БЕЛГОРОДА

**«Рассмотрено»**

На заседании тренерского  
совета

 Ярошенко Н.П.  
Протокол № 1  
от « 22 » 08 2017г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора МБУДО

ДЮСШ № 2 г. Белгорода  
 Тибейкина Е.Н.

« 22 » 08 2017г.

**«Утверждаю»**

Директор МБУДО ДЮСШ

№ 2 г. Белгорода

 Нерубенко В.К.

Приказ № 162

от « 31 » августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по грэпплингу**  
**для тренировочного этапа 1-го года обучения**

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель отделения  
спортивной борьбы Крамаровский А.Ю.

Белгород, 2017 г.

## **Аннотация к рабочим программам по грэпплингу для тренировочных групп**

Рабочие программы по грэпплингу для тренировочных групп составлены в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 – ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба (приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013г. № 145).

В данной программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения спортивной борьбы, примерные планы графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам МБУДО ДЮСШ № 2 придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Рабочие программы для тренировочного этапа разработаны для учащихся 12-18 лет.

Основными **задачами** реализации рабочей программы является:

- совершенствование техники и тактики спортивной борьбы, повышение спортивного мастерства учащихся;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Рабочая программа **направлена** на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программный материал рабочей программы представлен по этапам и периодам подготовки для каждого года обучения:

тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации): - 2 года;

тренировочный этап (этап углубленной спортивной специализации): - 2 года;

Выполнение задач рабочей программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация); участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, прохождение инструкторской и судейской практики; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

**Основными формами тренировочного процесса являются:**

*Для всех этапов подготовки:*

- тренировочные занятия с группой (подгруппой) и теоретические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими учащимися;
- самостоятельная работа учащихся (в % от общего объема учебного плана);
- текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация;

- прохождение медицинского обследования два раза в год;
- участие в соревнованиях.
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- тренировочные сборы.

### **Структура рабочей программы**

1. Титульный лист (название программы, этап).
2. Содержание.
3. Пояснительная записка, краткая характеристика группы.
4. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.
5. Учебный план, календарный учебный график.
6. Содержание тем учебного курса по предметным областям.
7. Система контроля и зачетные требования.
8. Перечень информационного обеспечения.

Реализация рабочей программы обеспечивается тренерами - преподавателями МБУДО ДЮСШ № 2 имеющими профессиональное образование и квалификационную категорию по должности тренер - преподаватель.