

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» им.Л.К.Немчанинова
(МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова)**

Принята: на заседании педагогического совета МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова Протокол № 1 от «01» сентября 2026 г.	Утверждаю: Директор МБУДО СШ им.Л.К.Немчанинова _____ М.Н.Коржова Приказ № 109-ОД от 01.09.2026г.
---	--

Коржова
Марина
Николаевна

Подписано цифровой подписью: Коржова Марина Николаевна
DN: c=RU, st=Кемеровская область, ln=Ленинск-Кузнецкий,
title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ИМ.Л.К.НЕМЧАНИНОВА,
1.2.643.1.100.3=12083034363034323535333239,
1.2.643.3.131.1.1=1205343231323031353635333830,
email=phaggy_03@mail.ru, givenName=Марина
Николаевна, sn=Коржова, st=Коржова Марина
Николаевна

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Срок реализации программы – бессрочно

**Разработана в соответствии с
Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 08.12.2025 № 1091 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»
(Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации от 27.01.2026г. № 85098)**

**г. Ленинск-Кузнецкий
2026 г.**

Глава/ раздел	Наименование	Страница
-	Пояснительная записка	2
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	7
3	Объем дополнительной образовательной программы	8
4	Учебно-тренировочные мероприятия	8
5	Объем соревновательной деятельности	9
6	Годовой учебно-тренировочный план	11
7	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	13
8	Календарный план воспитательной работы	13
9	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
10	План инструкторской и судейской практики	16
11	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III	Система контроля	18
3.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки	20
3.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап	21
3.3.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства	22
3.5.	Методика выполнения контрольных упражнений	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта «спортивная борьба»	28
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
4.2.	Учебно-тематический план	41
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки	50
5.2.	Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»	50
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	51
6.2.	Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем	52
6.3.	Обеспечение спортивной экипировкой	52
VII	Информационно-методические условия реализации программы	53

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» (утв. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.12.2025 г. № 1091).

Программа служит основным документом для организации спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» им. Л.К. Немчанинова.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)», утвержденным приказом Минспорта России от 08.12.2025 г. № 1091 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Программа включает следующие разделы: общие положения, характеристику, систему контроля, рабочую программу по этапам и видам спортивной подготовки, условия реализации программы; завершается перечнем информационного обеспечения и приложениями.

Учебный материал Программы включает нормативную и практическую (методическую) части и содержит обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки обучающихся по виду спорта «спортивная борьба (дисциплина: греко-римская борьба)».