

**План-график распределения учебных часов
для учебно-тренировочных групп 1-3 года обучения
(18 часов в неделю)**

Греко-римская борьба

№	Разделы подготовки	Всего	Месяцы										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1	Теоретическая	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	ОФП	122	14	14	12	10	10	8	10	10	10	14	10
3	СФП	164	18	19	15	14	13	13	14	14	15	15	14
4	ТТП	360	32	33	33	35	33	33	33	33	32	32	31
5	Психологическая	30	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Соревнования	44	-	-	4	6	6	7	7	7	7	-	-
7	Инструкторская практика	4	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-
8	Контрольно- переводные испытания	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
9	Восстановительные мероприятия	70	6	6	7	6	7	7	6	6	6	7	6
10	Медицинское исследования	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Всего:		828	76	77	76	77	76	75	77	77	77	74	66