

Учебный план на 52 недели ДООП по греко-римской борьбе

Разделы подготовки	Год обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общая физическая подготовка	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96
Специальная физическая подготовка	42	42	42	46	46	46	50	50	50	50
Техническая подготовка	62	62	62	66	66	66	70	70	70	70
Тактическая подготовка	14	14	14	30	30	30	36	36	36	36
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
Игровая деятельность	82	82	82	56	56	56	40	40	40	40
Соревнования	4	4	4	6	6	6	8	8	8	8