

**Учебно-тематический план
занятий по программе базового уровня
объединения «Греко-римская борьба» первого года обучения.**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		теория	практика
1.	Техническая	54	16
2.	Тактическая	10	5
3.	Общая физическая	44	28
4.	Специальная физическая подготовка	16	8
5.	Теория и методика спортивной борьбы	5	5
6.	Соревновательная подготовка	8	6
7.	Контрольные испытания	3	8
Итого:		140	76
Всего часов:		216	