

**Годовой план-график распределения учебных часов отделения греко-римской борьбы
общеразвивающей программы для спортивно-оздоровительных групп.**

№	Содержание	часы	Месяцы											
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория	8	1	1	1	1	1	1	1	1				
2	Практика	176												
2.1	ОФП	88	8	10	8	10	8	8	8	8	8	8	4	
2.2.	СФП	60	5	7	7	7	3	5	7	5	2	8	4	
2.3.	Основы техники	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.4	Контрольные испытания	8	8	2						2	4			
	ИТОГО:	184	18	20	18	20	14	16	18	18	16	18	8	