

Согласовано:  
 Начальник отдела физкультуры и спорта  
 администрации МО город Армавир  
 И.Е.Гуреев

Утверждаю:  
 Директор МБУДОД СДЮСШОР  
 по греко-римской борьбе  
 А.Л.Айрапетян  
 пр. пед. совета № 3 от 11 августа 2014г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
 на 2014-2015 учебный год

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей  
 "Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по греко-римской борьбе"

№ п/п	Наименование направленности	Наименование образовательной программы	Кол-во групп	Количество часов учебных занятий									
				за весь срок обучения		НП		УТ					СС
				по плану	факт.	1	2	1	2	3	4	5	1
1	Физкультурно-спортивная	Греко-римская борьба	39	4692	3864	276	414	552	552	690	690	690	-
		Вольная борьба	10	4692	2760	276	414	-	552	-	-	690	828
		Итого:	49	9384	6624	552	828	552	1104	690	690	1380	828

Заместитель директора

Щербуха Д.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.Л.Айрапетян

01.09.2014г.

**Календарно-тематический план учебно-тренировочных занятий  
отделения греко-римской борьбы**

**МБУДОД «СДЮСШОР по греко-римской борьбе» г.Армавира  
на 2014-2015 учебный год (в часах)**

№	Разделы подготовки	Распределение часов по этапам подготовки на 46 недель							
		НП		УТ					СС
		1	2	1	2	3	4	5	1
1	Теоретическая подготовка	6	10	12	12	14	14	14	16
2	Общеспортивная подготовка (ОСП)	157	210	231	231	242	242	242	255
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	56	90	90	140	140	140	170
4	Технико-тактическая подготовка (ТП)	60	94	120	120	160	160	160	215
5	Выполнение контрольных нормативов	4	8	12	12	14	14	14	15
6	Инструкторская и судейская практика	-	2	10	10	15	15	15	25
7	Восстановительные мероприятия	-	20	40	40	50	50	50	65
8	Психологическая подготовка	8	11	17	17	20	20	20	22
9	Соревновательная подготовка	1	3	20	20	35	35	35	45
10	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивных мероприятий							
<b>Итого часов за 46 недель</b>		<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>690</b>	<b>690</b>	<b>690</b>	<b>828</b>

№	Разделы подготовки	Распределение часов по этапам подготовки на 6 недель							
		НП		УТ					СС
		1	2	1	2	3	4	5	1
1	Общая физическая подготовка	19	25	30	30	36	36	36	40
2	Специальная физическая подготовка	6	10	16	16	24	24	24	30
3	Технико-тактическая подготовка	11	11	15	15	18	18	18	22
4	Восстановительные мероприятия	-	8	11	11	12	12	12	16
<b>Итого часов за 6 недель</b>		<b>36</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>90</b>	<b>108</b>

Заместитель директора

Д.А.Щербуха



А.Л. Айрапетян

**Календарно-тематический план на 2014-2015 учебный год**  
**отделения греко-римской борьбы**  
**учебно-тренировочных занятий в группе СС-1**  
 (режим учебно-тренировочной работы 18 часов в неделю)

Содержание занятий	месяцы											Итого часов за 46 недель
	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
<b>Теоретическая подготовка:</b>												<b>16</b>
Физическая культура и спорт в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Спортивная борьба в России	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Влияние защитной борьбы на строение и функции организма спортсмена	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Система закаливания, питания и режим борьбы	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	2
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
Основы техники и тактики спортивной борьбы	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Моральная подготовка	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Физическая подготовка	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Оборудование и инвентарь для защитной борьбы	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Просмотр и анализ соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Установки перед соревнованиями	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
<b>Практические занятия:</b>												
<b>ОФП</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>12</b>	<b>255</b>
<b>СФП</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>170</b>
<b>ТТП</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>215</b>
Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	3	2	5	5	15
Инструкторская и судейская практика	6	1	1	3	2	1	5	1	2	2	1	25
Восстановительные мер.	3	9	4	10	6	2	8	7	6	7	3	65
Психологическая подготовка	2	4	2	2	2	2	2	-	4	2	-	22
Соревновательная подготовка	3	5	5	4	4	5	4	3	7	1	4	45
<b>Общее количество часов:</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>45</b>	<b>828</b>

**Примечание:**

- на основе календарно-тематического плана МБУДОД СДЮСШОР по греко-римской борьбе тренерами преподавателями план на учебный год **РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО**, согласно своего расписания;  
 - при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР.

Заместитель директора

Д.А. Щербуха

УТВЕРЖДАЮ

Директор

01.09.2014г.

А.Л.Айрапетян

**Календарно-тематический план на 2014-2015 учебный год**  
**отделения греко-римской борьбы**  
 учебно-тренировочных занятий в группе УТ-3  
 (режим учебно-тренировочной работы 15 часов в неделю)

Содержание занятий	месяцы											Итого часов за 46 недель
	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
<b>Теоретическая подготовка:</b>												<b>14</b>
Физическая культура и спорт в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Спортивная борьба в России	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Вопросы занятий борьбой на строение и функцию организма	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Гигиена закаливание, питание и режим борца	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	3
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
Основы техники и тактики спортивной борьбы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Моральная подготовка	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Физическая подготовка	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила соревнований. Планирование, организация и проведение сор.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Просмотр и анализ соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Установки перед соревнованиями	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
<b>Практические занятия:</b>												
ОФП	24	20	27	24	28	23	23	19	23	22	9	242
СФП	13	11	12	13	10	15	13	13	15	11	14	140
ТТП	18	16	15	15	14	14	16	14	15	14	9	160
Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	3	1	5	5	14
Инструкторская и судейская практика	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	-	15
Восст. меропр.	3	7	4	5	6	2	7	7	6	3	-	50
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	20
Соревновательная подготовка	3	3	5	4	3	5	3	3	1	1	4	35
Общее количество часов:	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>42</b>	<b>690</b>

**Примечание:**

- на основе календарно-тематического плана МБУДОД СДЮСШОР по греко-римской борьбе тренерами преподавателями план на учебный год **РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО**, согласно своего расписания;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР.

Заместитель директора



Д.А.Щербуха



УТВЕРЖДАЮ

Директор

01.09.2014г.

А.Л. Айрапетян

**Календарно-тематический план на 2014-2015 учебный год**  
**отделения греко-римской борьбы**  
**учебно-тренировочных занятий в группе УТ-2**  
 (режим учебно-тренировочной работы 12 часов в неделю)

Содержание занятий	месяцы											Итого часов за 46 недель
	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
<b>Теоретическая подготовка:</b>												<b>12</b>
Физическая культура и спорт в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Спортивная борьба в России	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Гигиена закаливание, питание и режим борца	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техника безопасности и профессионализма тренера на занятиях	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	3
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
Основы техники и тактики спортивной борьбы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Моральная подготовка	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Физическая подготовка	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
<b>Практические занятия:</b>												
ОФП	22	19	26	22	24	22	21	18	22	21	14	231
СФП	8	8	9	8	8	10	8	8	10	8	5	90
ТТП	13	13	12	12	11	11	11	11	12	11	3	120
Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	5	3	4	-	12
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	2	10
Восстановительные меропр.	2	6	3	2	6	2	6	3	6	-	4	40
Психологическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	2	2	-	-	17
Соревновательная подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	5	20
Общее количество часов:	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>552</b>

**Примечание:**

- на основе календарно-тематического плана МБУДОД СДЮСШОР по греко-римской борьбе тренерами преподавателями план на учебный год **РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО**, согласно своего расписания;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР.

Заместитель директора

Д.А.Щербуха



УТВЕРЖДАЮ

Директор

01.09.2014г.

А.Л. Айрапетян

**Календарно-тематический план на 2014-2015 учебный год**  
**отделения греко-римской борьбы**  
**учебно-тренировочных занятий в группе УТ-1**  
 (режим учебно-тренировочной работы 12 часов в неделю)

Содержание занятий	месяцы											Итого часов за 46 недель
	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
<b>Теоретическая подготовка:</b>												<b>12</b>
Физическая культура и спорт в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Спортивная борьба в России	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Гигиена закаливание, питание и режим борца	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	3
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
Основы медицины и тактики спортивной борьбы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Моральная подготовка	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Физическая подготовка	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
<b>Практические занятия:</b>												
ОФП	22	19	26	22	24	22	21	18	22	21	14	231
СФП	8	8	9	8	8	10	8	8	10	8	5	90
ТТП	13	13	12	12	11	11	11	11	12	11	3	120
Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	5	3	4	-	12
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	2	10
Восстановительные мероприятия	2	6	3	2	6	2	6	3	6	-	4	40
Психологическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	2	2	-	-	17
Соревновательная подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	5	20
Общее количество часов:	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>57</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>552</b>

**Примечание:**

- на основе календарно-тематического плана МБУДОД СДЮСШОР по греко-римской борьбе тренерами преподавателями план на учебный год **РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО**, согласно своего расписания;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР.

Заместитель директора

Д.А.Щербуха



УТВЕРЖДАЮ

Директор

01.09.2014г.

А.Л.Айрапетян

**Календарно-тематический план на 2014-2015 учебный год**  
**отделения греко-римской борьбы**  
учебно-тренировочных занятий в *группе НП-2*  
(режим учебно-тренировочной работы 9 часов в неделю)

Содержание занятий	месяцы											Итого часов за 46 недель
	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
<b>Теоретическая подготовка:</b>												<b>10</b>
Физическая культура и спорт в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Спортивная борьба в России	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Гигиена закаливание, питание и режим борца	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	3
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
Основы техники и тактики спортивной борьбы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Моральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
<b>Практические занятия:</b>												
ОФП	22	20	22	19	22	19	20	16	21	21	8	210
СФП	4	5	4	4	4	7	5	7	4	3	8	55
ТТП	10	9	9	10	9	8	9	9	11	6	5	95
Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4	2	8
Инструкторская и судейская практ.	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	2	2	3	2	2	2	2	3	2	-	-	20
Псих-ая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	-	-	11
Соревновательная подготовка	-	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	3
Общее количество часов:	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>36</b>	<b>23</b>	<b>414</b>

**Примечание:**

- на основе календарно-тематического плана МБУДОД СДЮСШОР по греко-римской борьбе тренерами преподавателями план на учебный год **РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО**, согласно своего расписания;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР.

Заместитель директора

Д.А.Щербуха

УТВЕРЖДАЮ

Директор

01.09.2014г.

А.Л.Айрапетян

**Календарно-тематический план на 2014-2015 учебный год**  
**отделения греко-римской борьбы**  
**учебно-тренировочных занятий в группе НП-1**  
 (режим учебно-тренировочной работы 6 часов в неделю)

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ											Итого часов за 46 недель
	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
<b>Теоретическая подготовка:</b>												<b>6</b>
Физическая культура и спорт в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Спортивная борьба в России	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Гигиена закаливание, питание и режим борца	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Основы техники и тактики спортивной борьбы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Моральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Практические занятия:</b>												
ОФП	16	15	15	14	14	13	15	15	15	15	10	157
СФП	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	40
ТТП	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	60
Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2	4
Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	-	1	-	1	1	1	8
Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1
Общее количество часов:	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>276</b>

**Примечание:**

- на основе календарно-тематического плана МБУДОД СДЮСШОР по греко-римской борьбе тренерами преподавателями план на учебный год **РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО**, согласно своего расписания;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР.

Заместитель директора



Д.А.Щербуха





УТВЕРЖДАЮ  
 Директор  
 01.09.2014 г.

А.Л.Айрапетян

**Календарно-тематический план на 2014-2015 учебный год  
 отделения греко-римской борьбы  
 учебно-тренировочных занятий в группе УТ-4  
 (режим учебно-тренировочной работы 15 часов в неделю)**

Содержание занятий	месяцы											Итого часов за 46 недель
	09	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
<b>Теоретическая подготовка:</b>												<b>14</b>
Физическая культура и спорт в России	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Спортивная борьба в России	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Гигиена закаливание, питание и режим борца	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	3
Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж	1	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
Основные техники и тактики спортивной борьбы	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Моральная подготовка	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Физическая подготовка	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Правила соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Оборудование и инвентарь для занятий борьбой	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
Просмотр и анализ соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1
Установки перед соревнованиями	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
<b>Практические занятия:</b>												
ОФП	24	20	27	24	28	23	23	19	23	22	9	242
СФП	13	11	12	13	10	15	13	13	15	11	14	140
ТТП	18	16	15	15	14	14	16	14	15	14	9	160
Выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	3	1	5	5	14
Инструкторская и судейская практика	1	3	1	1	2	1	1	1	2	2	-	15
Восст. меропр.	3	7	4	5	6	2	7	7	6	3	-	50
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	20
Соревновательная подготовка	3	3	5	4	3	5	3	3	1	1	4	35
Общее количество часов:	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>42</b>	<b>690</b>

**Примечание:**  
 - на основе календарно-тематического плана МБУДОД СДЮСШОР по греко-римской борьбе тренерами преподавателями план на учебный год **РАЗРАБАТЫВАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО**, согласно своего расписания;  
 - при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях СДЮСШОР.

Заместитель директора

Д.А.Щербуха