

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование курса	Всего часов	1 г/о		Всего часов	2 г/о		Всего часов	3 г/о	
			Кол-во часов			Кол-во часов			Кол-во часов	
			теория	практ.		теория	практ.		теория	практ.
1.	Физическая подготовка	104	5	99	102	3	99	102	2	100
2.	Основы вольной борьбы	220	3	217	222	3	219	222	3	219
	Итого:	324	8	316	324	6	318	324	5	319

Формы проведения промежуточной (итоговой) аттестации/контроля:

- по курсу «Физическая подготовка» 1-3 год обучения - эстафеты, спортивные состязания/ тестирование, спортивные состязания;
- по курсу «Основы вольной борьбы» 1-3 год обучения - соревнования/ тестирование, спарринги.