

Недели		7			8		9			10			11			12		
№ Занятий		37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53-54	55-56	57-58	59-60	61-62	63-64	65-66	67-68	69-70
Дата		28.10	30.10	01.11	06.11	08.11	11.11	13.11	15.11	18.11	20.11	22.11	25.11	27.11	29.11	02.12	04.12	06.12
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т		10			10		10								10		
	п	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	20	30		20		30
Специальная физическая подготовка	т			10				10		10	10			10		10		
	п	20	10		20	10	20	10	10	20	10	20	20	10		10		10
Технико-тактическая подготовка	т	10		10			10		10			10		10				10
	п	20	30	30	30	30	20	30	20	30	30	20	30	20		30		10
Игровая подготовка	т			10					10					10				10
	п	20	20	10	20	20	20	10	20	10	20	10	20			10		20
Контрольные и календарные игры	т																	
	п														90			
Контрольные испытания	т																10	
	п																80	

Недели		13			14			15			16		17			18		
№ Занятий		71-72	73-74	75-76	77-78	79-80	81-82	83-84	85-86	87-88	89-90	91-92	93-94	95-96	97-98	99-100	101-102	103-104
Дата		09.12	11.09	13.12	16.12	18.12	20.12	23.12	25.12	27.12	30.12	10.01	13.01	15.01	17.01	20.01	22.01	24.01
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т							10	10									
	п	20	20	20	30	30	30	20	20		30	20	30			30	30	20
Специальная физическая подготовка	т		10	10				10	10		10		10					
	п	10	10	10	20	10	10	20	20		10	10	10			20	20	10
Технико-тактическая подготовка	т	10			10	10	10				10				10	10		
	п	30	30	30	30	20	30	30	30		20	30	30			30	30	30
Игровая подготовка	т	10				10					10							10
	п	10	20	20		10	10				10	20	10					20
Контрольные и календарные игры	т									10								
	п									80								
Контрольные испытания	т													10				
	п													80	90			

Недели		31			32			33		34	
№ Занятий		177- 178	179- 180	181- 182	183- 184	185- 186	187- 188	189- 190	191- 192	193- 194	195- 196
Дата		21.04	23.04	25.04	28.04	30.04	02.05	05.05	07.05	12.05	14.05
Продолжительность занятий		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т										
	п	20	20	20	20	20	15			90	90
Специальная физическая подготовка	т										
	п	20	20	20	30	30	25				
Технико-тактическая подготовка	т										
	п	20	20	20	10	10	20				
Игровая подготовка	т										
	п	30	30	30	30	30	30				
Контрольные и календарные игры	т							15			
	п							75			
Контрольные испытания	т								15		
	п								75		